

《生命笔记》

图书基本信息

书名：《生命笔记》

13位ISBN编号：9787508642185

10位ISBN编号：750864218X

出版时间：2014-1

出版社：中信出版社

作者：克里希那穆提

页数：246

译者：汤珑

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

《生命笔记》

内容概要

《生命笔记》

作者简介

克里希那穆提（J.Krishnamurti，1895—1986），印度著名哲学家，20世纪最伟大的心灵导师，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。他的六十多册著作，都是由空性流露的演讲和讲话结集而成，目前已经译成了四十七种语言出版。

《生命笔记》

书籍目录

1、超越思维的限制

美国加利福尼亚州奥哈伊：1961年6月18日至7月9日

2、无限的能量

英国伦敦：1961年7月10日至7月11日

3、爱无所谓完美

瑞士格施塔德：1961年7月12日至9月2日

4、欲望永不熄灭

法国巴黎：1961年9月4日至9月24日

5、冥想的绽放

意大利罗马与佛罗伦萨：1961年9月25日至10月18日

6、敏感的人才能独处

印度孟买与瑞希山谷：1961年10月20日至11月20日

7、做自己是人生最大的反叛

印度马德拉斯：1961年11月21日至12月17日

8、死亡、创造与爱

印度贝拿勒斯圣雄甘地墓：1961年12月18日至1962年1月20日

9、寂寞是种贫穷

印度新德里：1962年1月21日至2月11日

10、大脑需要浩瀚的空间

印度孟买：1962年2月17日至3月19日

《生命笔记》

精彩短评

- 1、果然是只能用心看，不能用脑读的书。每天上午精神饱满地翻开，没多久就哈欠连连，涕泪齐流。语言在“空无”面前实在乏味，大脑似乎也被催眠。还是第一次读书读到像是烟瘾发作的样子。若非图书馆借来，到期归还，估计一个月也读不完。不过里面确实有很多带来启发的段落，尤其是关于“冥想”的感悟。可惜不够时间做读书笔记，要不以后隔一两年重温一遍，会有更多收获。
- 2、看不懂==
- 3、未读完
- 4、大师的日记，压迫感，紧张感，敏感的感知，浩瀚，爱，它无处不在无时不在。
- 5、首次在内地出版发行。
- 6、老实说，看他的书着实不容易。但非常喜欢。但它不会是针对所有人。。。“做自己是人生最大的反叛”。“就所谓宗教、信仰，庙宇、教堂等作为一种既定和遵守的角度而言，他是最大的‘叛徒’。”前一句是他说的，后一句是我目前对他的认识和说明。
- 7、没读完但可读性比想象好
- 8、这简直是在看天书啊
- 9、思考
- 10、我不喜欢这本书。近似于一个人在喃喃自语，我总觉得看别人的所谓思维记录是一种荒废，因为你总是去在那里寻找和自己相似的地方。
- 11、感觉这本小书能带给人的思考主要是两个方面，一是，生活本身就是思考和铭记，留意细节和感受；二是乐观的哲学，自由的意志，顺其自然的心态。

《生命笔记》

精彩书评

1、克里希那穆提为《生命笔记》写的书评 译者：凡夫 时间: 2010-3-25 14:14 译者说明：
1、克里希那穆提从1961年6月18日起开始记日记，并持续到1962年3月19日。这些日记被编辑成《生命笔记》一书，并于1976年5月出版。这本日记集是克里希那穆提对自己内在意识状态最直接、最清楚
的描述。 2、克里希那穆提为了“好玩”决定给这本书写一个书评。这个书评的一部分就是本文
的正文部分。 3、书评中提到来的《奥义书》与吠檀多被认为是印度古代智慧（在佛陀之前）的
最高表达。 以下为正文： ...在我看来《克里希那穆提笔记》似乎超越了《奥义书》与吠檀
多。当他讲到知识与它的终结时，这本质上就是吠檀多。吠檀多的意思就是知识的终结。但是吠檀多
主义者，以及他们在世界各地的追随者们，实际上却在维持知识这个结构，或许他们认为知识就是
拯救，如同多数科学家所认为的那样。 传统对于人心具有如此强大的控制力，似乎极少有人能
够逃脱它的触角，而我认为这正是克里希那穆提开始入手之处。他一再坚持说，自由是第一步也是最
后一步。传统人士坚持认为，为了达到自由，一个高度自律的心是必要的。先去做一个奴隶，然后你
将会自由。对克里希那穆提来说，最重要的似乎是，而且他在所有的讲演与对话中不断重复这一点，
必须有观察的自由，不是某种意识形态意义上的自由，而恰好是摆脱昨天获得的知识与经验的自由。
但这就带来一个巨大的问题。如果没有许多的昨天带来的知识，那么是什么能够去观察呢？如果知识
不是观察的根本，你拿什么去观察呢？那些许多的昨天能被完全忘掉吗？而这正是自由的精髓。他坚
持说能。只有当“过去”被充分地、正面地遭遇，在此刻结束，这个才是可能的。他认为过去就是自
我，就是“我”的结构，它妨碍完全的观察。 一个普通人读到这本书，不可避免地会大喊，说
你在说什么呢？对他，克里希那穆提细心地从各个角度解释必要的记忆与心理记忆。知识对于从事我
们日常生活的任何领域都是必要的，但是我们的伤害、焦虑、痛苦与悲伤这些心理记忆，则是分隔的
因素。于是在我们开车所需要的必要知识，与作为我们整个的心理运动的“知识”之间，就有了冲突
。克里希那穆提在我们的关系中，在我们分裂的生活方式中指出了这个事实。我很认真地阅读了这本
书。我熟悉《奥义书》，并深入探究过佛陀的教导。我也熟悉现代的心理学研究。在我的涉猎范围内
，我还没有看到“观察者即是被观察之物”的意思，被完全充分地表达过。也许某些古代思想家曾说
过这个，但是克里希那穆提所发现的最重要的事情之一是，这个巨大的真理，当它实际发生的时候，
正如它曾偶尔对我发生的那样，实际上完全扫除了时间的运动。让我在这里补充一下，我不是一个追
随者，我也没有把克里希那穆提当成我的古鲁。对于他来说，变成古鲁这个想法本身就是令人厌恶的
。以批判与审视的目光，我发现这本书非常吸引人，因为他毁掉了所有思想制造出来的东西。当你意
识到这点时，它是令人震惊的。这真的是一个生理上的震惊。 一个人除了他每日的面包与工作
，能够活在这个绝对虚无的状态中吗？完全清空我们所知道的“意识”。正如克里希那穆提一次又
一次所指出的，意识是所有思想的运动。思想是物质，是可度量的，思想是时间，这意味着从心理上
说不存在明天。这意味着没有希望。这是一个灾难性的心理事实，而我们日常的头脑不仅被这个命题
所震惊，而且大概会拒绝去仔细地审视它。这是此时此刻的死亡。从这个死亡中升起了一种完全不
同的能量品质，不同的层次，不可穷尽的，没有终结的。他说这是终极的赐福。 从这本书的每一
页里，我能感受到一种非凡的爱。西藏人可能会称之为菩萨的爱或慈悲，但是当你给它一个名字和一
个意识形态的符号时，你就会失去它的芳香。这一切对我的生活产生了奇妙的影响... 他处理冥想
的方式也是奇特的。冥想，按照他的说法，不可能是一个有意识的事情，而且我们能够看到为什么。
如果你有意识地，带着明确的意图去冥想，那么意识与它所有的内容就会继续... 1976年6月20日
***** 以下为书评原文： ...Krishnamurti's Notebook appears to me to go beyond the
Upanishads and Vedanta. When he talks about knowledge and the ending of it, it is in essence Vedanta, which
literally means the end of knowledge. But the Vedantists and their followers in different parts of the world are really
maintaining the structure of knowledge, perhaps thinking knowledge is salvation, as most scientists do.
Tradition has such a strong grip on the mind that few seem to escape its tentacles and I think this is where
Krishnamurti begins. He constantly asserts that freedom is the first and last step. The traditionalists maintain that a
highly disciplined mind is necessary for freedom; be a slave first and afterwards you will be free. To Krishnamurti
what seems the most important thing, and he had repeated this in all his talks and dialogues, is that there must be
freedom to observe, not some ideological freedom but freedom from the very knowledge and experience which has
been acquired yesterday. This brings about a tremendous problem. If there is no knowledge of many yesterdays,

《生命笔记》

then what is it that is capable of observing? If knowledge is not the root of observation, what have you with which to observe? Can the many yesterday be totally forgotten, which is the essence of freedom? He maintains that it can. This is possible only when the past ends in the present, meeting it fully, head-on. The past, as he asserts, is the ego, the structure of the 'me' which prevents total observation. An ordinary person reading this book will inevitably cry out, saying, what are you talking about? To him Krishnamurti explains very carefully in manifold ways the necessary memory and the psychological memory. Knowledge is necessary to function in any field of our daily life but psychological memory of our hurt, anxiety, pain and sorrow is the factor of division and hence there is a conflict between the essential knowledge which is required to drive a car and the experience of knowledge which is the whole movement of the psyche. He points out this fact in relationship, in our fragmented ways of life. I have read this book very carefully. I am familiar with the Upanishads and have delved deeply into the teachings of the Buddha. I am fairly familiar with the psychological studies of modern times. As far as I have come in my studies I have not found the phrase 'the observer is the observed', with its full meaning. Perhaps some ancient thinker may have said it, but one of the most important things that Krishnamurti has found is this great truth which, when it actually takes place, as it has occasionally happened to me personally, literally banishes the movement of time. Let me add here that I am not a follower nor do I accept Krishnamurti as my guru. To him the idea of becoming a guru is an abomination. With critical examination I find this book totally absorbing because he annihilates everything thought has put together. It is a shocking thing when one realizes this. It is a real physical shock. Can a human being live in this state of absolute nothingness except for his daily bread and work-in the total emptiness of consciousness as we know it? As Krishnamurti points out over and over again, consciousness is the movement of all thought. Thought is matter, measurable, and thought is time, which implies that psychologically there is no tomorrow. That means no hope. This is a devastating psychological fact and our everyday mind is not only shocked by this statement but probably will refuse to examine it closely. It is death now. From this death arises a totally different quality of energy, of a different dimension, inexhaustible and without end. He says this is the ultimate benediction. I can feel through all the pages of this book a sense of extraordinary love which the Tibetans might call the love or the compassion of the Bodhisattva, but when you give it a name and an ideological symbol you will lose the perfume. It has strangely affected my life... It is curious also how he deals with meditation. Meditation, according to him, can never be a conscious thing, and one can see the reason for this. If one meditates purposefully with a deliberate intention, consciousness then continues with all its content...

June 20, 1976

2、胡因梦/文就在我打消所有他力救济的意图时，某天我逛完纽约的Bloomingdales百货公司，正在路上散步，抬头看见前面有间小型的书局，是我一直想探个究竟的探索书屋(Quest Bookstore)，我怀着兴奋的心情推门而入。这间书屋也是著名的通神学会办公室所在地。我漫无目的地浏览着书架上各式各样的宗教、哲学与玄学著作。当时我并没有戴眼镜，远距离的东西是看不清楚的，可我被远方书架上的一张照片莫名地吸引着。我眯着眼睛走上前去，发现那张照片上的人物是一个看似女孩的印度男孩，书名是《克里希那穆提：觉醒的岁月》(Krishnamurti: The Years of Awakening)。此人是谁我那时一无所知，看见那个旋转书架上全是他的著作，显然是位有分量的人物。书架上的每一本书都是以他的照片做封面，他的脸从年少到老迈变化大得惊人，好像每个阶段的他都不是同一个人；尤其突出的是普普·贾亚卡(Pupul Jayakar)所写的《克里希那穆提传》的封面照片。那张照片上的他应该是五十多岁左右，我觉得那是我见过最俊美的一张脸——这张脸似乎不容许一丝一毫的含糊与妥协，透彻的眼神像是在遥望着另一个世界；通常这样的眼神里总带点梦幻成分，他的遥望却是警醒的、了知的。我只能说我被那张脸迷住了，旋转架上的书我全买了下来，回到SOHO的家中开始一本本地阅读。克里希那穆提的书中没有任何媚俗的废话，句句正中核心，一针见血地点穿了人类的自欺与无明，他的洞见已经探照到人类意识的底层。如同世上无数受到他话语感召的人一样，我知道五十三参的旅程已经到了尽头。我找到了！克氏的教诲看似哲学、禅、中观与佛家的原始观点，但是其涵盖的层面以及微细的程度又似乎超越了以上的范畴；基本上他是一位无法被归类的老师，他的教诲简化地说就是最究竟的真理。因为究竟真理已经超越自我中心的活动，深入于真空无我之境，所以是不能言传的。传统宗教组织对于无法言传的真理多半以直观的悟来下手，但克氏的解说方式却是从反面切入，以现代人易懂的语言工具透过对谈层层揭露意识中的真相。既然无法从正面说明，那么就从反面一一破除各种幻觉、象征、名相、意识形态、价值观、教条、理想、时间感、挣扎与二元对立。当所有的无明之网被解

开时，不需要任何刻意的修炼或锻炼，也不需要再建立任何观点与概念，人心自自然然便能安住于解脱的空寂状态。当机缘成熟时，开悟的熏风会不请自来，这便是克氏所谓的“无为之道”。但无为总给人一种不知该如何下手的感受，似乎太过于轻松了，习惯于有所作为的人类很难体会只是存在的那种心境，而总想抓住什么、追求些什么，于是能量就在这个过程中逐渐耗损。然而凡是能抓得到、追得着的都不是真相，都只是我们认假成真的幻影罢了。克氏的话语促使我反思自己追寻真理的过程，没错，追寻的本身就是在脱离事实的真相，虽然追寻也能带来希望、快感，追寻也能满足自小就有的征服欲，但追寻毕竟投射了时间感和未来的幻觉，故而忽略了当下的真相——真相包括内在与外在的种种情境，亦即内心或意识里的思想、情绪和身体的觉受，以及外在发生的事和各种关系的互动。

对于当下的体悟，传统的宗教组织通常是透过禅七活动由法师引导学生逐步深入；但是广为一般大众所熟悉和认同的，却是周边的宗教仪式、象征某种美德的善行以及退而求其次的方便法门。克氏以毫不妥协的精神，首先揭开的无明之网就是从古至今流传最广、最久远的方便之说。克氏指出，人类心灵演化的终极境界便是证悟实相、真理与至福，而传统的修证和冥想途径最常见的却是持咒、念佛、观想之类的方便法门。克氏认为这类的方便法门不但无益，而且有害，他在《人类的当务之急》这本书里非常透彻而详尽地指出了什么才是真正的冥想，什么是错误的冥想。他说：“冥想既不是重复诵念，也不是神通经验，更不是刻意止念。咒语和念珠虽然可以使妄念安歇，然而在本质上这不过是一种自我催眠的形式，还不如服镇定剂算了。”我回想起自己一开始接触宗教时，法师教给我的几乎都是持咒和观想法门，再不然就是透过随息、数息来集中焦点和妄念。一开始这些方法都很有效，奔驰的思维活动很快就安静了下来，但不久又恢复了原状，于是我又得重新数息、持咒，就这样重复再三来来回回地角力。过了一段时间之后我开始产生怀疑：难道这么做就可以解脱了吗？答案是，它不但无法帮我解脱，还进一步制造了更大的矛盾，因为我和人说话时心里想的是咒语，在进行某件事情时也无法全神贯注于眼前的工作，心里老是挂念着修这件事。克的话完全印证了我的疑惑，于是我继续阅读，看看他还要揭发些什么。他说：“盲信和抱着教条不放的人无论如何也进入不了冥想的领域，逍遥自在才是冥想的首要条件，而它意味着彻底放下社会的假道德与价值标准。这便是冥想的起步”，“冥想就是当下自发的天真情境，这样的心永远是寂然独立的”，“一旦身为印度教徒你就无法独立了，同样的，佛教徒、回教徒和基督徒也都无法独立。一个因承诺而受到束缚的人怎么可能寂然独立呢？寂然独立意味着不受影响、天真、自在与圆满。假如你真的能寂然独立，就能大隐于市，而且永远会做局外人。能够寂然独立，才会有完整的行动及合作的精神；因为爱是完整的”。阅读了克氏一长串的见解，我很庆幸自己是个滑溜的面条，我的心至今没有被任何人或任何组织所制约，同时我也意识到独立的追寻过程远比加入某个组织要辛苦和不安全得多，然而真理这朵深山中的百合绝非一蹴可几的，没有一点实验和冒险的精神恐怕是很难找到的。接着克氏更进一步地引申自由与暴力的关系。他说：“自由就是一种无限的空间。当空间不够的时候，暴力一定会出现”，“社会文化的范围过于狭窄，里面毫无自由可言，因为缺乏自由，所以才会失序”。这些话让我开始思考我们从小到大所受的教育确实是没有空间的，父母不尊重你的自主权、成长权和试误的权利。师长则一味地灌输你各种是非、黑白、对错的观念；他们在上课时你只有听的分，过程里既没有讨论，也不鼓励质疑，若是学生有所质疑，多半被视为叛逆份子。政治在国民党解严前连言论的自由都不完整，更何况设立一个反对党来制衡执政党了。婚姻制度则使得自由恋爱变成了毫无弹性的终身承诺，怪不得家庭、学校、社会、国家，处处都有暴力和失序的现象。

3、打开《生命笔记》，开始阅读。也打开自己，与生命对话。这又将是一段怎样的旅程？我放下成见，踏上了铺满新奇而又镶嵌着未知的道路……《生命笔记》是有关克里希那穆提教诲的众多著作中最特殊的一部书，是克氏亲笔的生命观察札记，记录了他一九六一年到一九六二年间在美国、英国、瑞士、法国、以及印度等地游历和生活时每日的感知和意识状态，从本书的文字记录中我们将看到克氏思想的源头。作为拥有基督信仰的教徒，在平安夜前夕翻开这本《生命笔记》，不知是否冥冥中涵有某种意旨。不过，这样想的时候，立刻警觉到自己似乎又进入了某种神秘主义的构想中，这大概不是阅读克氏的合适心态，于是返身提醒自己“放下”。但我的确把即将开跋的心灵之旅视作是上帝在生命诞生的纪念日以及迈向新年伊始赐予我的一份珍贵礼物——我意识到，在这本《生命笔记》里，一定有我尚未完成的功课要做，而阅读他，给了我深入内在、探寻生命源头的机会。有位朋友调侃说：你读书是用来悟道的，我读书是用来催眠的，这难道就是传说中的同路殊归！心里觉着他这话虽是玩笑倒也透着份真理，就琢磨起来。我同意他理解我的前半句，也欣赏他后半句对自己真实的表达，而克氏乃至古往今来的智慧导师都在强调同一个核心：认识自己是悟道的必经之路。以此看来，这

《生命笔记》

不是同路同归了吗？早安，生命！ 2013圣诞清晨

4、如果用两个字总结克氏的生命笔记，那即是——毁灭。在我读悉达多时亦有此感。在悉达多看透世间繁华后，内心升起极度的恐惧、空虚及毁灭感，等待内心死去的小鸟涅槃。他对自己过去纸醉金迷生活的厌恶与唾弃，映射着对自我的否定以及对死亡的欲望——渴望重生。克的生命日记就是将赤裸裸的实相用最贴近的文字表达出来，带你洞悉生命的本质。有点置于死地而后生的意味。当一旦自己找到所谓舒适的方式，易沉迷于此，不能洞悉其本质。而避免陷入惯常的思维模式，不陷入宗教的条框束缚，不一味陷入权威崇拜，以一颗爆炸毁灭后重生的心看世界，便放下了曾经所谓的不安全感及恐惧，只有在没有所谓安全感的境地，不向外找寻任何安全感，真正认识自己，才能得以真正的解脱。克每一刻都能保持一颗警觉的心，洞悉事物的包容的美、让自己不带任何偏见与判断去感受，即是真正的爱的起点。他的文字适合细碎阅读，没有追寻小说般一气呵成的阅读快感（汉堡包式），而是体验在枕边床边阅读的纯净（一片茶叶）。毋须贪多，像克每天记录日记般，不自觉地就让眼球慢了下来，启动心的反思与觉醒，否则追求阅读速度根本无法深入阅读，会看不懂。只有沉下心来，放空思想，尝试与他同在，以接近于他的心态才能感受文字的深度，生命的深度。克每日日记都会描述所见所闻，是不带左脑思维的文字表达，看不见一丝对政治、时事、社会的理性评判，也几乎没有纯粹的右脑关于小我的情绪感受（除了对于经常性疼痛的描述），全部都是直入心灵的。心性的表达。觉察事物的本质，因为实相就在那里。一片叶与整个宇宙的联接是很少人能觉察到的。这本书可让心变得警觉而纯粹，沿袭克氏一贯以否定阐述事物本质的方式，让我认识到凡人易陷入的思维陷阱。启发式的冥想。精炼的文字，可赋予更多的诠释，又深觉无须多赘。重在心的感受。心应当像细胞一样，经历着无数的剥茧与历练使之更为纯粹。所谓爆炸性的不是将存在合理化或观点平衡化，而是颠覆性、革新性的，这绝非纯粹左脑能所及。很多时候，凡人的软弱、恐惧及一切世俗纷扰都是存在合理化存在矛盾冲突的产物。而矛盾真正存在吗？存在于哪？矛盾是存在对立面的，是相对的。只有在心性完全坦诚绽放，真正美与爱自然显现时，矛盾便消融了。矛盾是存在于时空中的，只有超越时空，一切受限于时空我们死死抓住却又难以把握的往往是我们的业障。让心达到不受时空所限的境界，才能融合、包容、无我地看待事物。

章节试读

1、《生命笔记》的笔记-第33页

8月12日

昨天在山谷中漫步，山被云覆盖着，小溪比以往喧闹，此时有种惊人的美。草地，山丘何松林都没变，只有光不同。那光比以往柔和，有着能穿透一切的清晰度，不留下一抹阴影。爬坡时我们便能看见下面的农场和它周围的绿地。牧场那浓郁的绿色仅在此得见，而那小小的农舍和它周围的绿地包纳了大帝和人类。这里有种绝对的定夺感，是不为思维和感受所困的美的定夺。图画，歌曲和建筑的美都是人为的，它们存在就要被比较，被评论，被总结。而这里的美并非人为，它在，人为之美便不在。它需要完全的纯洁和朴素，不是思维构造的春节，也不是牺牲的朴素。只有当大脑不被时空及应对机制所限并完全静止时，才会有朴素的纯洁。

2、《生命笔记》的笔记-第112页

我们对永久性和安全感的渴望破坏了这种无边的能量，这些渴望是土壤，耕种着贫瘠的想法，滋养着竞争，残酷和战争，导致了人与人之间那永无止境的矛盾。

3、《生命笔记》的笔记-第154页

我们的人生如此肤浅，空虚，渺小的思维和活动与矛盾和痛苦编织起来，从一个已知出发，到达另一个已知，总有对安全感的需求。已知中并不存在安全感，不论你多么渴望它存在。有安全感的是时间，然而心理时间是不存在的，它只是种谬误与错觉，滋生着恐惧。现在和将来，没有什么确定的。自知，理解思维和感受的原理并且聆听思维和感受的每个动作，已知便能被终结。已知滋生着忧伤，而摆脱已知从而得到的自由便是爱。

《生命笔记》

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