

# 《生命之书》

## 图书基本信息

书名：《生命之书》

13位ISBN编号：9787561744390

10位ISBN编号：7561744390

出版时间：2005-12-1

出版社：华东师范大学出版社

作者：(印)克里希那穆提

页数：397

译者：陶稀

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](http://www.tushu111.com)

# 《生命之书》

## 前言

译者序：问渠哪得清如许，为有源头活水来——致探索生命真义的朋友 这是一本生命之书、一本领悟生命真义的书，是一位领悟了生命的真义、获得了自由的生命与我们分享的礼物。 从古至今，“我是谁”？生命的本质是什么？其意义又何在？一直是困扰人们的问题。古希腊哲学家苏格拉底早就提出“认识你自己”，它被刻在阿波罗神殿的石柱上，成为人们千百年来追求生命领悟的至高源头。今天，科技、信息长足发展，人们对于自身的了解却仍然迷雾重重；更为严重的是，物质发达而精神式微、科学和物质发展重于生命的尊严，金钱和效率高于一切，人们的生活不堪重负，心灵的内外交困造成内心的极度紧张，焦虑和困惑，矛盾、痛苦日趋严重，生命扭曲失衡。面对这样的生命状态我们能无动于衷，听之任之吗？看看这本《生命之书》吧，也许它会对你有所帮助，通过觉知混乱的意识表层把你引向揭开生命本质奥秘的源泉。不过，它不会给你提供任何现成的答案，只是把诸多问题展示给你，或许你会在揭示中得到绝妙的启示，开凿出领悟生命真义的泉源！ 这是一本关于每日禅修的书。 提及禅修，令人回想起数千年古老的源头，达摩西来，拈花印心，开华夏之宗风，光耀夺目，我们至今似乎还能听见如清泉甘露的法语叮咚，听到如晴天霹雳的棒喝削指的回声……历史的风沙尘土，世间的起落沉浮，物境人事变幻，它的声音已经变得日渐遥远而微弱……如今人心不古，宗风不显。然而，虽然是“无可奈何花落去”，但是却也有“似曾相识燕归来”。当然，重要的并不是在于识与不识，而是在于知与不知。 我们由此可以看出此书编者的主旨所在。这本书是从克里希那穆提的著作集、访谈集和其他书中选编出来的(具体参看原序，索引和每一篇最后的注释)，按全年365天来编排，每天一篇，每周一个主题，总共四十八个主题，每一篇都是克里希那穆提针对现代人了解自己、领悟生命的开示。在这本书中，你看不到打坐参禅、练气修定、念咒唱颂，却可以在朴实而清新，凝练而犀利、宁静而直白的话语中领略自知的光明、觉悟的慈悲、真爱的激情；在书中，没有引经据典，也没有喝佛骂祖；不需要特别的概念名相，也不见公案话头机锋，却一样的鲜活而洒脱，一样的刚健而轻柔，一样的贴切而通透。 如果把这本《生命之书》仅仅看作一本书，而不是当作指月之手，抑或是观指而忘月，都会错过生命的真实。不过，你可以把它当作一位朋友，敞开你的心扉；一位心心相印的密友，一位能激发你内心深处的那久远渴望的故人，一位触发你无限创意的新知，倾听他娓娓道来，深深地发问，让它轻轻拨动你的心弦，聆听你自己的心灵之乐，看看你自己心灵之月的发生…… “问渠哪得清如许，为有源头活水来。”让这清清甘泉滋润你干涸的心田，愿这“源头活水”开启你的，也是我的，我们共同的心灵觉知之泉吧！ 此外，在整本书的翻译过程中，得到了很多同仁的帮助，特别是文晓女士做了较多的文字校对和润色工作，同时也得到了芳梅、吴毅的鼎力相助，在此一并向他们表示衷心的感谢！ 译者2005年8月5日

# 《生命之书》

## 内容概要

印度文明的奇葩，20世纪最卓越的心灵导师克里希那穆提作品之一，他的40本著作，全是由空性流露的演讲和谈话集结而成，目前已译成了47国文字，在欧美、印度及澳洲有着广泛而深远的影响。本书是从克里希那穆提的著作集、访谈集和其他书中选编出来的，按全年365天来编排，每天一篇，每周一个主题，总共四十八个主题，每一篇都是克里希那穆提针对现代人了解自己、领悟生命的开示。克里希那穆提这位心灵导师，再次在领悟生命真。

# 《生命之书》

## 作者简介

克里希那穆提，印度精神领袖，印度教哲学家。

# 《生命之书》

## 书籍目录

原序1月倾听学习权威自知2月成为信仰行动善恶3月依赖执著关系恐惧4月欲望性婚姻激情5月智慧感受语言制约6月能量关注无选择的觉知暴力7月快乐不幸伤害悲伤8月真实实在观察者与观察对象真实存在9月智力思想知识头脑10月时间感知大脑蜕变11月生活死亡新生爱12月单独宗教上帝禅修注释中英文书名对照

# 《生命之书》

## 章节摘录

没有观念的行动 头脑只有摆脱观念才能够体验；观念不是真实，真实一定可以被一刻接一刻地直接体验。这不是你希望的一种体验——这仅仅是一种感觉而已。除非一个人能超越了一大堆观念——“我”的观念、头脑的观念、部分或整体的连续性观念——除非能超越这些，思想完全宁静，才会有一种体验的状态。此时人才会知道什么是真实。 没有思想过程的行动我们所说的观念是什么意思呢？毫无疑问，观念就是思想的过程，难道不是吗？观念是一种思考和思想的过程，而思想总是有意识或者无意识的一种反应；思想是一种语言化的过程，它是记忆的结果；思想是一个时间的过程。因此，既然行动是基于思想的过程，那么这样的行动必然是受制约的、孤立的。观念必定对抗观念，观念也必定受观念的支配，这样在行动和观念之间就有一条缝隙。 我们想要发现的是，是否有可能没有观念地行动。我们看到观念是如何使人分裂的，正如我所说的那样，知识和信仰具有最基本的分裂的品质。信仰从来不会使人联合起来，而总是使人分裂；一旦行动是基于信仰、一种观念或者一种理想，这样的行动就必然是孤立和分裂的。没有思想过程的行动是否有可能呢？思想就是时间的过程、算计的过程、自我保护的过程，是信仰、拒绝、谴责和辩护的过程。毫无疑问，根本不管没有观念是否可能行动，就像它在我身上发生一样，它也必定在你身上发生。

# 《生命之书》

## 编辑推荐

印度文明的奇葩，20世纪最卓越的心灵导师克里希那穆提作品之一，他的40本著作，全是由空性流露的演讲和谈话集结而成，目前已译成了47国文字，在欧美、印度及澳洲有着广泛而深远的影响。本书是从克里希那穆提的著作集、访谈集和其他书中选编出来的，按全年365天来编排，每天一篇，每周一个主题，总共四十八个主题，每一篇都是克里希那穆提针对现代人了解自己、领悟生命的开示。克里希那穆提这位心灵导师，再次在领悟生命真义这个重要的人生课题上，让我们分享了他深具哲理的、丰富的、感人的教诲。《生命之书》是从克氏诸多著作中选编出来的，其章节是按全年的每个星期来排，每周有一个新主题，通过七天来揭示每一个新主题。许多主题是在他的教导中被反复提及，他的洞见是对人类状况的全面广泛的观察，其中生命的每个方面都是相互关联的。克里希那穆提曾经说过："为什么你做书本的学生而不做生命的学生呢？就在你周遭压抑和冷酷的环境中去发现真与假，那你就会发现什么是真实。"这本无法固定在思想中、永远生机勃勃、千变万化的"生命之书"，是真正有价值去"阅读"的书。

# 《生命之书》

## 精彩短评

- 1、不错的一本书，使人安静
- 2、只要有意识地培养任何一种美德或说服力，爱就不见了，同时慈悲也不可能出现，因为爱与慈悲不是努力培养出来的东西。
- 3、其实只是大致翻翻，没有了以前的那种兴趣和遐想，可能困惑越来越少吧。是个好征兆。
- 4、！！！！
- 5、你为什么只想做书本的学生，而不想做人生的门徒。
- 6、克氏经典
- 7、经典不解释
- 8、对于现在的我，还是太难了。对于克里希那穆提来说，似乎一切都没有意义。
- 9、任何人都可能在没有外力帮助的情况下，发现每个当下的实相。也许当你提出问题时，答案就已跃然纸面。你的生命你去过，你的书你去书写。
- 10、像洗了把热水脸
- 11、反复读过的一本书，其中的精华需要读书者你自己去探索。是一本值得入手纸质版的书。
- 12、超越语言判断的混乱，每一种抵抗都滋生依赖，超越二元性，最近不会读更多灵修的书了，再读点小说就回归学术啦~
- 13、看起来太痛苦了.....看这个书就是磨练。实在看不完了。。。
- 14、让我想起了美剧Heroes的片头台词
- 15、“我只关心一件根本的事情：让人们得到彻底、绝对的自由。我想使人挣脱一切牢笼、一切恐惧”
- 16、“表面上看来，克氏的教诲状似哲学推演，仔细探究之下却发现他采用的是只破不立的中道实相观。”如果一定要用一句话概括这本书的主旨，那就是“充实心灵，虚空头脑；与（非机械化的）生命相遇。”P.S.虽然本书是按照主题来排布的，由于是断章所以前后文的内容不怎么连贯，整理笔记的时候颇费心思。
- 17、帮主大人birthday gift，奈何先接触了张德芬...
- 18、大三 下半学期
- 19、灵魂启迪导师
- 20、绕了大大一圈又回来了，呃..
- 21、很有意思
- 22、买一本放在最近的位置，每天读一段吧！
- 23、非常值得读
- 24、2015.3.28 "当我们狭隘地、忌妒地带有贪婪和仇恨地思想感觉的时候，我们正在增加恶，而这种恶又使我们变形扭曲、四分五裂。这个善恶的问题、冲突的问题始终伴随着我们，因为我们一直在制造它；这种想要与不要、爱与恨、渴望与放弃已经成了我们的一部分，思想感觉已经陷于这种二元性中。"
- 25、高三每天已读
- 26、哲学很真诚，灵修很虚伪。虽然都在形而上的范畴之内，区别在于前者有清晰可证的逻辑，后者只有虚无缥缈的「境界」。前者训练人的思维能力，后者让人放弃思维的能力。
- 27、要了解你是什么 无论是丑陋的还是美丽的 邪恶的还是有害的 都要毫无歪曲的了解你是什么 这就是美德的开端 美德是根本 因为它给予自由
- 28、箴言录
- 29、现在想来，其实很多真正经历过重大事件，以及历经了重大思考的人，最终形成的文字其实并不复杂，但是，越是浓缩的句子，就越彰显了伟大的智慧。
- 30、单独与孤独。觉知。宁静。
- 31、读过一遍，确实有一些启发，但文字本身没有很强的吸引力，所以还不是那种让人爱不释手的书。
- 32、思考
- 33、信仰的束缚，大脑需自由。经验的积累不是学习。



## 《生命之书》

- 34、非常有用的书，对于每一个人，能理性的思考人生。人连活着是什么，为了什么，都不思考，普通猪狗没有区别。
- 35、你并不想去看那个令人不安的真相，不过如果你被逼到一角，不得不面对真相时，你会发现一向被你视为爱的东西根本就不是爱，不过是一种相互报偿、互相剥削的交易罢了。
- 36、看不懂，看得很累的一本书。本书是作者作品的摘录内容跳跃和带有禅意，我只是在囫囵吞枣。
- 37、没看懂
- 38、一种全新的深邃的思维方式。
- 39、醍醐灌顶 感谢大师
- 40、从这本书开始认识克里希那穆提。
- 41、流行的禅修
- 42、这本书算是我人生史上的一本重要启蒙书。  
让我发现了一种完全不同的思维，可以过完全不一样的人生。  
觉察，是我从里面学到的最重要的一个词语。  
自这本书之后，变成了克氏的粉，他的所有书基本都拿来读了一遍  
很奇怪，只要捧起他的书，稍微读两句，整个脑子就瞬间清晰起来，然后整个人也很安静。浮躁之气似乎一下子就不见了。  
而这本书是最偏散文，可以不断重刷的一本书。
- 43、人生必读的智慧书
- 44、他的书容易消化不良，让我休息一阵再接着下本~~
- 45、非常好，看得人思维迅速亢奋啊
- 46、启蒙读物，看不下去.....
- 47、鸡汤
- 48、从一开始吃力的似懂非懂，到后来被吸引以致全然放不下，克里希那穆提不厌其烦的以种种角度解释了什么是爱，什么是自由，什么是创造、什么是生命的真实。很庆幸读到他，很多恰恰是我之前的困惑所在，书虽读完更需在现实中仔细体会和实践，我想那将改变我的生活！
- 49、大师 . .

- 1、我很意外的在一个犄角旮旯里面发现这本书 翻看一页后觉得甚为悦目
- 2、匆匆忙忙间，读完了克里希那穆提的《生命之书--365天克里希那穆提禅修》，感觉应该有些话说，但又不敢轻易开口。面对克里希那穆提，你不能表示崇拜，因为在你脱口而出这两个字的同时，他已经成为你的权威。而克里希那穆提是反对将人权威化的。是的，克里希那穆提像个药引子，他激发你直面人生中的种种苦难，了解苦难本身，最终消解苦难，回归宁静。克里希那穆提也会提醒你充分理解摆脱不幸记忆的重要性，不为欲望控制的重要性，以及活在当下的重要性。克里希那穆提真的可以让你安静下来，前提是你真正理解他在说什么。当然，克里希那穆提的观点也有值得商榷的地方，比如说上进心在他的体系里就很难有适合的位置。但是，对活在当下世界的年轻人来说，上进心似乎是无法放弃的。也许我们可以同时读一读《高效能人士的七个习惯》，这样我们也许就可以“执其两端，取其中和”了。书架上还有三本克里希那穆提，不过我准备过一段时间读。既然克里希那穆提让我们懂得清除心灵深处废物的重要性，也就是空的重要性，那么，就需要由我们自己在这空中植入饱满的种子，以期生长出繁盛的人生体验来。顺便提一句，知道克里希那穆提，是通过豆瓣。
- 3、怀着对大师崇敬之心！一个人能够如此特异地观察与思悟人类，令人惊叹！人的无常动态反复不可琢磨，在大师的眼中没有任何私密和不可透彻的。他像一个天外来客，坐在云端俯视众生，看着他们的喜怒哀乐，悲欢离合。他从中观识到的是无数迷思自设的束缚和自我捆绑，在恐惧和生存的自利中互相倾轧与争斗，信仰观念思想执著都是人类自我逃避的内在隐私，人的内心只要存在着占有依赖嫉妒就不存在着爱，那完全是惶惑自我的一种幻想，或吞噬人心的孤独与空洞所至的心灵纠缠。
- 4、有的大師從不需要什麼擁戴者，他們給你金玉良言和諄諄教誨；同時，卻警告你勿援引他們的話語，不要囿於他們的思維。這樣的大師誠不多，而我遲遇的克里希那穆提（Jiddu Krishnamurti, 1895-1986）恰是這樣的一位。一開始以為克氏和當代的某些身披大師大袍的人一樣，沽名釣譽、名過其實。而當我真正走進他的書本時，纔知我的想法錯了。他的主要思想我總結為以下幾點： 整體的眼光。克氏主張我們聆聽萬物，大事要聽，細小之事亦要聞。生活本質上就是自己的主觀世界，特別是那些內心的體驗，無一不是自己感受到的。我們平時感到的喜怒哀樂愛惡懼，又有哪一樣不是由身而感、由心而發呢？同時，當我們有這些情緒之時，也正是我們缺乏“整體眼光”之時。因為我們局限了自己，狹隘地感受到一種衝突。這種“專注”應該轉變成“關注”。 無視權威。這一點其實是第一點的延伸，有且只有當個體用更為整體、更為博大的視角到瞭望世界，纔能“小”權威，“小”泰山，以至於“小”天下。也正是出於這一點緣由，克氏主張讀者自己傾聽內心，叩問自身，該何去何從；而非依靠國家、宗教、權威等。他說，“重複不是真實，是一種謊言。” 追尋和探求根源。這是了解複雜問題的不二法門，當我們面對“愛情”、“暴力”、“性”、“幸福”、“快樂”等等複雜的人性話題時，唯有如此纔能保持頭腦清醒，了解自己究竟需要什麼，究竟在釋放什麼——做到真正的淡定。尤其是當恐懼來臨時（如彌留之際），“如果你無法了解引起恐懼的原因而要擺脫恐懼，那麼無論你活著還是死去都根本沒什麼關係”。根據克氏的觀點，一個個體，要廣泛的傾聽這世界，關注它而非專注它的某一部分。之後了解外部世界和自己的內心世界，傾聽自己的幸福與恐懼。這樣，一個個體“就是這個世界”。當然了，他仍然沒有明確地告訴我，生命的意義是什麼，卻告訴我這個問題的解答方式——捫心自問[http://deepseakeeper.blogspot.com/2008/10/blog-post\\_03.html](http://deepseakeeper.blogspot.com/2008/10/blog-post_03.html)
- 5、前天还跟朋友提到这位哲人。想来缘法真是奇妙的事情，之前去寺庙的时候无意中看到这本书，彼时我根本不知道这位哲人。随手翻阅，当即确定：这是我要的。虽在捐款箱有所赠，可书的价值却是无量的。武志红的书是在去寺庙之前拿到手的，还未及时翻看。后来武的书和这本书交叉翻阅时见武多次提到这位哲人，遂感缘法之妙。克里希那穆提是位真正的哲人。浅薄的我起初以为这是一本单纯讲述禅修的书，教人如何修心懂世，可实际上远不止于此。禅修是不分宗教和场合的，只要有心，只要懂得。一个透彻看世间万物之理的人，不管他本人是否真的超脱至此，至少，他给我们精神力量，在他的思想里我们获得了帮助和点拨。
- 6、在读克里希那穆提的《生命之书》，他能把一些我无法用语言表达出来的想法很简炼准确地表达出来一直试图跟他交流，却发现自己思想上是多么的贫乏，所以我只有倾听然后试图稍加归纳做做读书笔记，却发现他字字珠玑，我无法比他更简炼也无法补充他而我也无法崇拜他，崇拜他就把他当做了权威，而他是反对将人权威化的所以看他的书很愉悦也很为难我们总是习惯去评价去判断，而不是

单纯地去了解

7、你我，不管是哲学家，是政治家，还是农民工，不管是马云，是奥巴马，还是某某，终其一生都在想，人生的意义是什么，我的价值又体现在那？时空交错，每个人的经历都不一样，1000个人就有一千个答案。激进点的沉浸在这些意义中，并且因为死之后一切身死道(意)消的恐惧，这些人不单单像救命稻草一样紧紧握住这些专属于自己的意义，还强迫周围的人或者景按照自己的意念延续，以证存在，皇帝是最好的代言，当然现在的社会也有，对真相而言，古代和现在的人没有区别。温和点的也是这个世界大部分人的想法是沉浸在自己的世界，生老病死。我要过什么样的生活，我要怎么努力达到什么样的生活。是我们经常想的事情。只是想象或者为之奋斗，乐此不疲。最后是克所描绘的，终其一生想让人们理解并达到的这个问题真正的真相。每个问题都有千千万万的表象，但是真相只有一个。不管怎样提出矛盾(万物都是矛盾体，只要你想，都会提出不同的观点，而且都是对的)。也不管你怎样反驳，真相只有一个。就像太阳一样，有时你看不到他，有些地方一辈子都看不到他，就算你故意弄瞎自己，但是他存在哪里，不管我们看不看到，他一直存在哪里，更古不变。。。其实我们与自然不分，与天地不分，我们是她的眼睛，是她的耳朵，鼻子舌头。所有的生物存在真正的意义是感受这一切的一切，她的绿，她的香，她的柔，还有本就属于她的你自身的一切感受和内心活动，恐惧，暴力，羞耻，情色，逃避等等一切的一切。我想是大自然沉浸在黑暗空寂中太久太久了把。就好像一个爱美的女人时常的想照镜子一样。。但是自然最大的特征是空寂，因为空--寂一切就都不一样了。就好像衣着光鲜的人讨厌家里种地的父母，更讨厌回到肮脏的乡下一样；时间横跨人类的发展史，空间横跨4大洋，全人类都是这样的，因为我们都心存恐惧，对黑暗，对空寂，那种不确定，不安全，渺小，无助的让人绝望。于是我们歇斯底里想尽各种办法。逃避回到我们的诞生之地，和最后的归属之地，拒绝做我们该做的事情。人生其实就是一个又一个我们不自知的谎言编织而成，欺骗自己，欺骗他人，他人也是一样，人类凭空早就一个巨大的谎言网。随着年龄的增长，越来越多的谎言如绳子一样一条条一层层慢慢压榨我们心理的空间，最后成为一个心理侏儒。更可悲的是没有人能意识到这一点，所有人都乐此不疲的编织，束缚，直到死亡。克想凭借自己的力量撞破这道谎言的网，比飞蛾扑火更不自量力。但是他懂了，悟了，他与天地不分，自然也就不分你我，看着自己(我们)深受苦楚，他知道这是属于自己的使命，终其一生让人们解脱，达到那不可言喻的境界。要想达到那种境界需要超强的精神力量和觉察力，因为人活在世界上命运无常，要面对各种各样的恐惧，远古时候人在恐惧环境野兽，想办法克服，现在的人们恐惧失败孤独，想办法填满他。但是有一种觉察，一种冷静，可以从你的思维里跳出来观察这一切得一切。只有这样，你才能体会，这个以亿年为计量单位的天地也就是自己的宏伟，美丽；你才能真正的感受自由(很多人认为的自由是去你想去的地方，做你想做的事情，那不是真正的自由，你还是被自己禁锢，逃不出自己的圈)。那个时候，幸福，真真正正的幸福，就会降临，如果说真相面前，一切的文字都是苍白的，幸福这2个字，和他传达的意念是相对饱满的了把。幸福，有幸才有福，你想要的幸福不是真正的幸福，充其量只是快感罢了。你想象不到的幸，那种天选之人的幸，到底是有多大多大的福。每个人都是天选之人，但是有多少人可以意识到这份天选之幸，哎。克一生都想让人达到这种境界。真的很美。我在想为什么很多将死之人死前都要抽搐，科学解释是肌肉痉挛，但是人们有没有想过，那是幸福的表现，人死的时候，一切力量爆发，感官高度敏感，让你对周围一切细致入微，那种发现全新世界的幸运和欣喜，让全身的每一个细胞都醍醐灌顶，雀跃起来，感觉很轻很自由很放松，有一刻的真正幸福。那种跳跃在我感官全开的时候体会到过，真的如此，每一个细胞。但是如果人死而复生，还是不会理解，依然自我禁锢。逃避是全人类共同的养料，不管是山顶洞人还是古罗马，或者美国，每个人，从古至今。克是有多大的力量，才想到要人们面对，而不是逃避，无异于不让全人类吃饭一样。并且一生只做这一件事情。他是一个开拓者，虽然现在他所描述的境界太远太远，远的好像即使世界末亡人类也不会能承认或者面对这一切。即使几万年有一个人体会到了那种幸福就值得了。这是命运最好的释怀把。你好克，几天不见，你又变的更绿些了，唉唉，几分钟的时间你在天上变幻了几个形状了，莫调皮。你是不是在考虑中午吃什么。来吧，一起道路的风景，一起感受几十年心路历程，感受自己，感受自然。始终在路上，也从未消亡。。16-6-23

8、撇开书不谈，其实没有一本书能诠释生命的意义，因为不能诠释，所以精彩。缤纷色彩光影，才能酿出美丽。生命的意义只得自己去寻找。回到这本书我觉得看完之后就像电影倚天屠龙记里的张无忌学太极拳一样，过了一阵子完全都忘了，整本书，日期的形式写成了这本书每一篇一个感悟，其实有些东西我们血液里本身存在，智者所以是智者，应为他能说出你血液里存在的的东西，可以描

绘出轮廓

### 1、《生命之书》的笔记-第1页

我们的心很难接受事实，我们永远都在诠释，并且总是按照自己的偏见、制约、希望、恐惧等，去赋予它一些意义。你我若是能单纯地看着事实而不提出任何意见、诠释或意义，那么事实就会变得非常鲜活——它活生生地摆在你的眼前，其他的都不重要了；然后这个事实就会生出自己的能量，引领你往正确的方向发展。你为什么不断地堆砌性欲？是不是因为电影、小说、女人的穿着等，都在加强你对性的幻想然而头脑为什么会去想性这件事？它为什么会成为你生活中的主要议题？生活里有那么多的事需要注意，你却把所有的注意力都集中在性这件事上。为什么你的心会被它完全占据？因为它就是最大的逃避方式，不是吗？在性行为中你可以完全忘我，你可以在其中暂时忘掉自己，别的事都无法让你进入这种状态。别的事只会强化你的自我感，譬如你的事业、你的信仰、你的神、你的政治和经济活动、你的娱乐、你的社交活动、你的党派之分，这一切全都在强化你的自我。因此当你找到一个可以忘我的管道时，你就会紧紧地抓住它，因为只有在那一刻你才是真正快乐的。性会变成如此错综复杂的问题，是因为你的心不了解自己为什么会执著于它。甘愿做个什么都不是的人，跟放弃世俗或苦行励志都无关，但是跟看见当下的真相有关。看见当下的真相能够使我们不再怕自己没有保障，而这份恐惧往往会助长执著，并且会导致我们产生想要放弃世俗的幻觉。对真相的热爱便是智慧的开始，凭着这份爱就能带来真正的交流与分享，但放弃世俗和自我牺牲永远是一种自我孤立的幻象。如果不去谴责欲望，不去论断它的好坏，而只是单纯地觉知它，请问会发生什么事？你能不能了解觉知某个东西是什么意思？大部分的人都没有在觉知，因为我们已经习于衡量、认同、拣择、批判和谴责。拣择显然会阻碍觉知，因为拣择永远源自于冲突。当你走进一间屋子的时候，试着去觉察里面的家具、地毯等东西——只是觉察而没有任何论断是非常困难的事。你有没有试着去观察过一个人、一朵花、一种观念或情绪，而没有任何谴责或批判？大部分的人都活在矛盾冲突里，包括内在与外在。矛盾冲突意味着费力……只要感到费力，能量就会耗损。只要心中有矛盾，就会有冲突，冲突一出现，你又会想克服它。这种抗拒和冲突的形式也会滋生出一种能量，一个有写作和绘画天分的人，往往会借由心中的冲突去表达和创作。张力越大，冲突越强，表达的欲望就越高，这便是我们所谓的创造力。然而这并不是真正的创造力，而是冲突的产物。因此真正的冥想就是让心从所有的修行体系里解放出来，它不刻意专注，也不融入于任何东西，只是觉知着一切。因此每一个层次上我们都在消耗能量，而能量消耗的本质就是冲突：应该和不应该之间所产生的冲突。二元对立一旦出现，冲突便势所难免了，因此你必须了解二元对立的整个过程——但并不是说二元对立不存在，因为男女、红绿、明暗、高矮等的对立都是事实。我要指出的是，概念和事实之间的界分便是精力耗损的主因其实剥削和被剥削是同一回事，利用别人来满足自己往往会助长依赖性，而且当你依赖某个对象时，就会想去占有它，被你占有的对象也会反过来占有你。假设你的心中有一个问题，你左思右想，不断地跟自己对谈，并且竭尽所能地去了解它，最后你说：“我没辙了。”那时没有任何人能帮你解决这个问题，既无上师，也无书本，在没有出口的情况下，你只好面对它。因为已经竭尽所能地去探索这个问题，所以你决定丢下它不管了。你的心不再担忧，也不再：“我必须找到一个答案。”于是你的心就安静了，对不对？然后在安静的状态里你突然有了答案。这样的事经常在发生，没有什么了不得。许多伟大的数学家和科学家都有过这样的经验，一般人在日常生活里也经常发生这样的事。你知道人是一个能量体，若是不追求实相，这股能量会变成破坏的力量。这么一来社会就必须塑造人，控制他的精力，于是能量就被扼杀了。也许你已经注意到另一个有趣的事实：如果你真的想做某件事，自然会有能量……这股能量会变成自律的工具，于是就不需要外在的纪律了。在追求实相的过程中，能量会创造出自己的纪律。人若是能自动自发地追求实相，就会变成正当而善良的公民，而不是去依循某个政府或社会所制定的规范。请容许我建议你：对一切事物都该本着这种方式去听，不只是对我的话语，而是对其他人的话，对鸟儿，对火车的汽笛声，对公交车经过时所发出的声响，都能本着这种方式去听。你会发现，越是能把一切声音都听进来，你的心就越安静，而这种安静的状态是不会被噪音所破坏的。只有当你在抗拒某个东西时，亦即在你和你不想听的那个东西之间树立起屏障时，心才会出现挣扎。你必须要有高度的智慧、警觉性和不间断的觉知力，才能了解自己。如果你很坚决地想要消弭自我，你的自我就会被强化。当你说“我要消除掉这个东西”的那一刻，便落入了寻伺自我有没有被消弭的活动里，如此一来自我就被强化了。因此，自我如何才能超越它自己的经验呢？你会发现创造

# 《生命之书》

与自我的经验是无关系的，只有当自我消失时，创造才会出现。创造不是一种自我投射，它跟心智活动无关，它是超越所有经验的。因此心有没有可能静止下来，不产生识别的活动，也不去经验什么，这样创造才可能发生——换句话说，自我的活动已经消失了。自我正是问题所在，不是吗？心智的任何一种活动，不论是正向或负向的，都是一种强化自我的经验，那么心智有没有可能不产生辨识的活动？只有当心完全寂静时，这件事才可能发生。心智如果竭尽所能地思考，就会来到思想的临界点，这时它就安静了下来——不是因为它累了，也不是因为它想借由安静来找到答案，而是它已经竭尽所能，因此自然而然地安静了下来。这时会出现一种无拣择的觉察，其中没有任何要求，也没有任何焦虑，这样的状态会产生洞见。只有洞见才能解决我们所有的烦恼。了解当下的真相比制造出理想重要得多。世上没有所谓的不执著这个东西，存在的只有执著。我们的心会发明不执著这个东西来对抗执著所产生的痛苦。当你借由不执著来对抗执著时，就是在执著于某个东西，因此这所有的过程都是一种执著。

## 2、《生命之书》的笔记-11月24日 没有动机的爱

什么是没有动机的爱呢？是否有可能存在没有任何动机、也没有为自己想从爱中获得回报的爱呢？也不因为爱没有回报而有受伤的感觉——这样的爱存在吗？如果我对你友好，而你却背过脸去，难道我没有受到伤害吗？是否受伤的感觉就是友谊、慷慨、同情的结果？毫无疑问，只要我感觉到伤害，只要存在着恐惧，只要我帮助你希望你或许会帮助我——这就是：所谓的服务——这就没有爱。

如果你了解这点，答案就在那里了。

## 3、《生命之书》的笔记-第117页

我们已经老去，却还没有成熟；我们的身体已经衰老、发胖而变丑，但我们却仍然没有思想。

## 4、《生命之书》的笔记-9月3日 头脑和心灵的统一

对智力的训练并不会产生智慧的结果。当然，要是一个人的行为达到了理性和情感的完美和谐，智慧才会产生。然而，智力和智慧有着天壤之别。智力只是独立于情感的思想活动。当与情感无关的智力被用在特殊方向的训练时，一个人会有很高的智力，但不会有智慧，因为在智慧中有与生俱来的感觉和推理的能力；这两种能力是充分而和谐地平衡展现的。

目前，现代教育一直在发展着智力，对生活给予越来越多的解释、越来越多的理论，却没有爱的和谐的品质。因此，我们已经发展出了狡猾的头脑，以逃避冲突；所以我们对那些科学家和哲学家提供给我们的解释感到满意。头脑——智力——对这些无数种解释感到满意，但是智慧并非如此，因为要去领悟，头脑和心灵在行动中必然会有完全的统一。

## 5、《生命之书》的笔记-12月31日 禅修是生活的必需

就像美是必需的那样，禅修也是生活之必需、我们每天的存在之必需。对美的洞察、对事物、丑陋的敏感就和对美的敏感一样，是基本的——去看一棵美丽的树、夜晚可爱的天空，去看当太阳落山、广大的地平线上云层的聚集。对美的觉察和对禅修方法的了解，这一切都是必需的，因为这一切就是生活，就像你也要去办公室、要吵架、会痛苦、会有永久的紧张、焦虑、会有深深的恐惧、爱和饥饿。现在对这个存在的全部过程的了解——各种影响力、悲哀、每天的紧张、权威的见解、政治的行为等等——这一切都是生活，对这一切的了解和使头脑自由的过程就是禅修。

如果一个人真正理解了生活，就始终会有禅修的过程、始终会有沉思的过程，而不是关于某件事的沉思的过程。去觉知存在的这整个过程、去观察它、冷静地进入它并且摆脱它，这就是禅修。

## 《生命之书》

### 6、《生命之书》的笔记-5月21日 微妙的真实

在头脑极其安静、没有思想、没有自身噪音的负担的时候，你就会有了解的一瞬间——这种洞见的非凡的速度。因此，要了解任何事情——一幅现代画、一个孩子、你的妻子、你的邻居，或者对一切事物中的真实的了解——只有当头脑极其安静的时候才会产生。但是这样的安静是无法培养的，因为，如果你去培养一个安静的头脑，那么它不是一个安静的头脑，而是一个僵死的头脑。

.....真实极其微妙。它微妙得难以寻觅。它不是抽象的。它来得如此敏捷、如此隐秘，不可能被头脑所把握。就像黑夜中的一个贼，不是在你准备好接待它的时候，就悄悄地来临了。你的接待仅仅是一种贪婪的邀请。因此，一个陷于语言窠臼的头脑无法了解真实。

### 7、《生命之书》的笔记-第125页

无法看见一颗树的美丽而珍爱那棵树,如果你无法热情的关注它,那你就是没有活着。

### 8、《生命之书》的笔记-N

为什么不停道歉？  
我做错了什么？  
我真的伤害了你？  
我真如那肮脏的语言？  
我没有！  
你说的那不是我  
他们说我是个好姑娘  
你的诽谤骗不了我！  
所以我不会被抛弃

我内心真正的声音？  
我不想靠近你，不喜欢和你亲密接触，不愿你在时回家，不敢接你的电话，在你进门前一秒我会像受了惊吓的兔子钻回房间，只有亲情和回忆让我热泪盈眶，然后强迫自己爱你，

我不再说对不起  
我没做错，并且做得足够好！  
不会再用你的伤害惩罚我自己！

外面阳光真好 花儿正香  
但愿我爱的人还未走远

其实很多时候我只是需要你的一个鼓励一句安慰，就可以很坚强

### 9、《生命之书》的笔记-11月25日 爱是危险的

爱是生活中最危险和不确定的因素；因为我们不想不确定，因为我们不想要危险，所以我们就生活在头脑中。一个爱着的人是危险的，我们不想要危险地活着；我们想要有效率地活着，我们只想要在组织的框架里生活，因为我们认为组织将会带来秩序与和平。然而，组织绝不会带来秩序与和平。只有爱、善意、仁慈才能带来最终亦即是当下的秩序与和平。

## 10、《生命之书》的笔记-第七日

有所欲求

无法真正的聆听

再去听听树吧

洗净自己肮脏的心

## 11、《生命之书》的笔记-几天了

心，放任自流

该控制的是思绪

用亲密关系治疗

你启动了我哪个按钮？

为什么仅对你？

猜疑 不安 自我 放肆 纠缠 狭隘 阴暗....

我到底想从你那得到什么？

被信任？存在感？爱？肯定？

怕失去自己对于你的价值？还是怕失去你？

从未真正做到交流

安静压制欲求

听到心的声音并理解

发泄和纠结是欲望的重生

不抑制

不刻意改变

静

关注自己的心

爱

爱自己

自信

自我治疗

而不是任何人



### 12、《生命之书》的笔记-12月4日 只有在单独中才有天真

我们大多数人从来不是单独的。你或许会隐退到山里去做一个隐士，但是那时从身体的角度而言，你是独自一个人，然而你却拥有你所有的观念、你的经验、你的传统、你过去的知识。在修道院房间里的基督教僧人并不是单独的；他与他概念化的耶稣、与他的理论、与他的信仰和特定的受制约的教条同在。类似地，远离世俗、独自生活的印度出家人也不是单独的，因为他与他的记忆生活在一起。

我正在谈论的是头脑完全摆脱过去的一种单独，只有这样的头脑才具有美德，因为只有在这样的单独状态中才会有天真。也许你会说：“这样太过分了吧。在这样混乱的世界上，一个人是无法像那样生活的。在这个世界上，他要每天去办公室，自食其力，养育孩子们，忍受妻子或者丈夫的不停的唠叨，以及诸如此类的事。”但是我认为，我们所说的是直接与每天的生活和行为相关的，否则，它根本毫无价值。你看，由于这样的单独产生了一种刚健的美德，以及产生了一种纯洁而柔和的特别的感觉。如果一个人犯了错并没有什么关系，也并不重要，重要的是要有这种全然单独的、不受污染的感觉，因为只有这样的头脑才能知道或觉知到那个超越语言、超越名称、超越一切想象的投射。

### 13、《生命之书》的笔记-第43页

一旦你懂得了爱，自我就不存在了；有爱的时候，就是无我。

### 14、《生命之书》的笔记-9月21日 知识充当权威

.....我所说的学习不是给你已知的再添些什么。只有当你对过去的知识没有了执著时，这也就是说，当你看到某种新的事物，并且不按照已知的知识去解释它时，你才会学习。

一个学习的头脑是一个天真的头脑，反之，一个只是获得知识的头脑是陈旧的、迟钝的、被过去腐蚀了的头脑。一个天真的头脑即刻就能洞察；它一直处于无积累的学习状态中，而唯独这样的头脑是成熟的。

### 15、《生命之书》的笔记-12月16日 真正的宗教

你知道什么是宗教吗？它不在诵经中，不在礼拜或者其他仪式中，它不在对着锡制的神像或者石像的礼拜中，不在寺庙或者教堂里，不在对《圣经》或《偈陀经》的阅读中，也不在对一个神圣的名字的重复中，或者尊崇由人们发明的一些其他的迷信中。这些都不是宗教。

宗教就是善良的情感，就像河流那样生机勃勃、生生不息的爱。在这种状态下，你将发现，根本不会再有任何探求的片刻出现；这种探求的停止就是某种截然不同的事情的开端。对上帝、真实、完善的感受的探求——不是对善良和谦逊的培养，而是寻求超越头脑的发明和诡计的某种东西，这意味着对某种东西有一种感觉，要去其中体验，要成为它——这才是真正的宗教。但是，只有当你离开了为自己挖掘的水池，向往进入生命之河时，才能达到。然后生命会有的一种令人意想不到的方式来照顾你，因为你不需要再照顾自己了。生命将会带着你一起前进，因为你是它的一部分了；此时就不会存在安全的问题、人们怎么说的的问题，这就是生命之美。

### 16、《生命之书》的笔记-第117页

我们已经老去，却还没有成熟；我们的身体已经衰老、发胖而变丑，但我们却仍然没有思想。尽

## 《生命之书》

管我们读书和谈论爱，但我们却从来不知道生命的芬芳。

### 17、《生命之书》的笔记-5月4日 智力与智慧比较

智力的训练不会导致智慧。更确切地说，当一个人的行为在理智和情感这两方面完全和谐时，才产生智慧。在智力和智慧之间有着天壤之别。智力仅仅是独立于情感的思想作用。不顾及情感，而在特定的方向上对智力进行训练时，一个人或许会有较高的智力，但是却不会具有智慧，因为在智慧中，既有内在感觉的能力，也有内在推理的能力；在智慧中，这两种能力是平等、集中、和谐地呈现出来的。

### 18、《生命之书》的笔记-11月9日

如果只有一小时可活，我会做什么呢？

### 19、《生命之书》的笔记-12月1日 单独之美

我不知道你是否曾感到过孤独；当你突然领悟到你与任何人都没有关系时——不是一种智力上的领悟而是一种实际的领悟……而且你完全与世隔绝。思想和情感的每一种形式都被闭塞了，你无处求助，也没有能求助的人；神灵们、天使们都已经乘云远去，当云散开时，他们也消散了；你完全是孤独的——在此我不想用单独这个词。

单独具有完全不同的意思，单独具有美。单独意味着某种截然不同的东西。你必须是单独的。当一个人把自己从贪婪、妒忌、野心、傲慢、成就、地位的社会结构中解脱出来时——当他把自己从那些东西中解脱出来时，那么他完全是单独的。这完全是不同的一回事。于是这里就存在着优美和非凡的能量的感觉。

# 《生命之书》

## 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](http://www.tushu111.com)