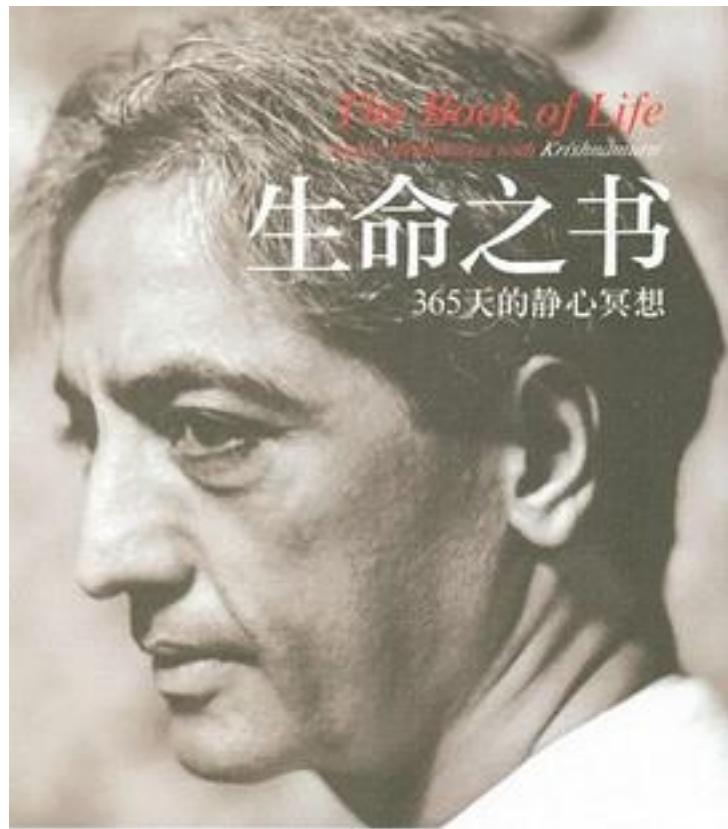


生命之书



〔印度〕克里希那穆提 著
胡因梦 译

[生命之书 下载链接1](#)

著者:[印度] 吉杜·克里希那穆提

出版者:译林出版社

出版时间:2011-6-1

装帧:平装

isbn:9787544717205

本书是克氏教诲的精选，诸多内容内地读者都不曾接触。对于尚未领略克氏智慧之光的

人而言，它是最佳入门读物，深入浅出，完整详实。对于已经入门的读者而言，它是深化之书，厘清困惑，涤净烦忧。绝对值得再三阅读，细细品味。

你可曾安静地坐着，不专注于任何事物，也不费劲地集中注意力，而是非常安详地坐着？这时你会听到各式各样的声音，会听到远处的喧闹声以及近在咫尺的细微声响。这意味着你把所有的声音都听进去了。你会发现自己在不强求的情况下产生了惊人的转变。这份转变里自有美和深刻的洞识。

封底推荐

当他进入我的屋里时，我禁不住对自己说：“这绝对是菩萨无疑了！”

——纪伯伦 (Kahlil Gibran)

在我人生中，克里希那穆提曾深深地影响我，帮助我突破了重重的自我设限。

——迪帕克·乔普拉 (Deepak Chopra)

克里希那穆提的话带给人一种非比寻常的亲切感：优美、富有诗意，其博大精深犹如浩瀚的虚空一般。

——杰克·康菲尔德 (Jack Kornfield)

克里希那穆提的语言赤裸而富有启发性，它替代了障碍竞赛和捕鼠器，令日常生活变成一种喜悦的过程。

——亨利·米勒 (Henry Miller)

听克里希那穆提演讲，就像在听佛陀传法，如此的力道，如此原创的大家之言。

——赫胥黎 (Aldous Huxley)

一种深奥而新颖的自我认识之道，为个人解脱及成熟之爱带来更深的洞识。

——罗洛·梅 (Rollo May)

我认为克里希那穆提为我们这个时代所带来的意义就是：人必须为自己思考，而不是被外在的宗教或灵性上的权威所左右。

——范·莫里森 (Van Morrison)

克里希那穆提带给我深思的机会，并促使我去追求自己几乎不理解的东西。

——约瑟夫·坎贝尔 (Joseph Campbell)

作者介绍：

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。

译者简介

胡因梦，台湾名演员、作家与译者，现从事身心灵的整合研究与治疗。近二十年来，胡因梦引介了多位心灵导师至华人世界，译有《平常禅》《克里希那穆提传》《生命之书》《恩宠与勇气》《转逆境为喜悦》《无可摧毁的纯真》等书。

目录: 译序 无法被定位的解放者 胡因梦
导言 你就是这本《生命之书》 胡因梦

一月 聆听 · 学习 · 权威 · 自我认识

你可曾安静地坐着，既不专注于任何事物，也不费力地集中注意力，而是非常安详地坐在那里？你会听到远处的喧闹声以及近在耳边的声音，这意味着你把所有的声音都听进去了；你的心不再是一条狭窄的管道。若是以这种方式轻松自在地听，就会发现自己的心在不强求的情况下产生了惊人的转变。这份转变里自有美和深刻的洞识。

二月 变成 · 信仰 · 行动 · 善与恶

阶级次第为自我膨胀带来了大好的机会。难道了解实相、体悟神性是必须落入阶级之分或修行位阶的吗？处心积虑地营造出大师和弟子的阶级之分、救主与罪人的分别、开悟者与未开悟之人的差距，就是在否定爱。剥削者即是被剥削的人，他永远会在黑暗的幻觉里寻找令他畅快的狩猎场。真正重要的是去了解心中不断在冲突的欲望，而这份了解只能透过自我认识和不断地觉察才会产生。

三月 依赖 · 执著 · 关系 · 恐惧

一个总想依赖的心是不可能自由的。你会发现只有自由的心才是谦和的，一个谦和而自由的心才有能力学习。学习是一件非凡的事——只是学习而不累积知识。我们一般所谓知识是很容易获得的。那样的学习方式仍然是从已知进入已知，但真正的学习却是从已知进入未知。

四月 欲望 · 婚姻 · 性 · 热情

如果没有热情，如何能有爱？缺少了热情，如何能有敏锐的感受力？敏锐的感受力意味着随时去感觉你身边的人，去观察城市的乌烟瘴气、喧嚣及贫困，并且能看见河水、大海及天空的美。若是没有热情，如何能对这些事物有所感觉呢？如何能体会别人的笑容和泪水呢？

五月 智慧 · 感觉 · 语言 · 局限

你必须拥有一种对万事万物的感受力——对走过墙檐的野猫、脏乱、尘嚣、人类的贫苦无依，都有强烈的感受。你的这份感受力是没有特定方向的，也不是一种来来去去的情绪，而是整个神经系统、眼睛、身体、耳朵等等，都能敏锐地感知。你必须随时随地处在高度敏感的状态，除非能变得如此敏锐，否则很难产生智慧。智慧是透过感受力和观察而产生的。

六月 能量 · 觉知 · 无拣择的觉察 · 暴力

如果你的内在有空间，那空间里一定有寂静——从寂静里会产生别的东西，然后才有能力聆听，有能力在不抗拒的情况下觉知。心如果不塞满东西，就能听见附近的狗吠声、火车经过远处的那座桥所发出的声响，同时也能够觉知到眼前那个人话语中的真意。这样的心是活泼而非僵死的。

七月 快乐 · 哀伤 · 受创 · 痛苦

若想认识喜悦，你必须深入于内心。喜悦不是一种觉受，你的心必须非常精致才能体会到它，但这种精致并不是一种享受物质的能力。囤积物质的人永远无法了解无我的喜悦，可是你必须了解这个不凡的东西，否则人生就会变得琐碎而肤浅——出生，学会一些东西，受苦，结婚生子，赚钱，拥有小小的智性上的享受，然后死去。

八月 实相 · 事实 · 观与被观 · 眼前的真相

实相是无法累积的。凡是能累积的东西一定会被摧毁，它会逐渐衰萎。实相不可能衰萎，因为你会在每个当下的念头、关系、语言、姿态和泪水中发现它。如果你和我能发现它，并且能活出它来，我们就不会变成肤浅的传教士，我们会变成富有创造力的人，不是完美的人而是富有创造力的人。

九月 智能 · 思想 · 知识 · 心智

当心非常安静的时候，即使是一刹那，都可能产生一些了悟。实验一下你就会发现，当心非常安静的时候，便可能在一瞬间产生不凡的洞见——洞察到一幅画、你的妻小、你的邻居或是眼前的真相——只有当心非常安静时，这种情况才会出现。这种安静的状态是无法培养的；刻意静心只会让心变得僵固。

十月 时间 · 洞察 · 头脑 · 转化

只有当心安静下来的时候，才能真的聆听，这时心就不再产生立即的反应，亦即反应和听进来的话语之间有一段间隔。这段间隔就是空寂，从空寂中能生出理解力，但不是头脑层次的理解。如果别人的话语和你的反应之间有一个空当，那么不论这个空当能延续几秒钟或比较长的时间，都能带给你一种清明的感觉。这个空当能够让我们的头脑更新。

十一月 生活 · 死亡 · 重生 · 爱

我们目前的教育所以会如此腐败，就是因为它只教导我们如何功成名就，而没有教我们如何去爱我们的工作，因此结果就变得比工作本身还重要了。收敛你的光芒，让自己变成一个无名氏，爱你所做的事而不炫耀，是非常美好的事。匿名行善也是美好的事。你不会因此而成名，你的照片不会出现在报纸上，政客也不会来造访你。你只是一个具有创造力的无名氏；这种创造性才是丰富而美好的。

十二月 寂然独立 · 宗教 · 上帝 · 冥想

真正的宗教是一种至善的境界，那份爱就像河水一般，不停地流动着。处在那种状态里，你会发现你的心已经不再追求任何事物，而停止追寻便是另一个东西的开端。那是一种彻底良善的感觉——但不是刻意培养出来的善行或谦卑，而是去发现超越心智的把戏与发明的某种境界。然而只有当你离开了自己挖掘的那个小池塘、真的进入生命之流中，才能办得到。

· · · · · (收起)

[生命之书_下载链接1](#)

标签

克里希那穆提

灵修

哲学

生命之书

心灵

心灵成长

心理学

胡因梦

评论

我所理解的冥想，就是吃饭体会饭的味道，走路体会脚的感觉。

字字大彻，句句大悟。此书读罢，天下无书。

读一辈子都不过分，年轻时候能认识克里希那穆提，是我的幸运。

克里希那穆提并不难懂，但做起来却非常困难，所以关键还是去做，而不是阅读。克氏的书对人生非常有益，推荐每个人都反复读读。

我们必须集中精力去了解自己的孤独，恐惧，需求和脆弱之处，而不只是去了解外在的压力和必须负起的责任。独立生活是不可能的事，因为生活就是关系的互动。真正重要的是去了解心中不断在冲突的欲望，而这份了解只能透过自我认识和不断的觉察才会发生。

又大又空，每一篇之间都存在巨大的逻辑跳跃。批判完世人的做法后又给你画一张没有任何可能实现的大饼，相信这本书的话我还不如去相信communism?

他要说的，在金刚经里全都有了，还没有金刚经境界高大，只能是忽悠西方人了。

【2014读感：读他的书，仿如听人于耳旁指点，亲切慈悲，亦师亦友。】现在再看这本书我只想说：这些读起来空洞又模棱两可的东西都是些什么鬼？？？啊我再也不是当年那个小清新的文艺青年了，可喜可贺

用了一年的时间，每天一页的阅读和消化。过去的一年里自我感觉成长的步伐并不大，相比以往大刀阔斧的修正形状，到这个地步可能就是满满雕琢每一个细枝末节，而这也正是我未来之路的要点所在。劝勉。

缓解不了中产阶级焦虑

本书是克氏思想的精选集，通过三百六十五天的静心冥想，这位心灵导师诠释了其对于生命、死亡、爱、宗教、时间、热情、恐惧等等严肃话题的思考。然而，讽刺的是，这种深刻思考所得出的结论与当今社会格格不入。克氏所描述的能够真正静心冥想的人、懂得什么是真爱的人、看见事物的实相的人，在这个社会是活不下去的...这是人类的悲哀么？

终于出版了！

托太多

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

看了一部分，个人理解克氏的核心观点是不仰赖，只感受（即觉知）。不仰赖外界（人、事、物），也不仰赖内部（自我的经验、思想），在此种境况下体会身体，觉察头脑中的感受。实践起来确实非常困难，谁能够完全抛弃一切，甚至以前的自己，每一天都重新认识一个新的自我呢？

时读时新，可以按天每天翻翻。是可以消化和反刍的文字精品。胡因梦女士翻译功底值得肯定。

生命的冥想

的确深入浅出，读起来会觉得豁然开朗，可是真要用心去尝试，却做不到如他所说的那种奥妙

只有当一个人不再全然认同于自己的理智、思考、判断、意见与情绪之后，他就能了解到，自己远比自己的想法与念头所涵盖的范畴还要广。然后，他开始理解到，“我是谁”这个问题的真正含义。也只有在这个时候他才会发现，他的那种所谓“自我”的真实面目，实际上只是经验的自我意识。当我们的意识停止认同我们的身份，亦即，我们一直以来所造就的自我，原本隐藏在面具下的新可能性才会破门而出。

克氏的“传教”（事实上，他并不教授你什么知识，那是传统哲学家的事情），一开始会给人一种“神棍”之感，不过随着不断地了悟，你会感受到他的内容之“深意”（在这里，我以“深意”一词代表一种顿悟之感，而非概念化的陈述），他所做的并不是企图像传统哲学家那样，告诉我们什么，而是指引我们找到回家的路，一条不执迷于一种基于经验的“自我身份”之路。

伟大如斯，没有克里希纳穆提，就没有把噗。

[生命之书 下载链接1](#)

书评

克式，一生大概有40余本书，具体数目不详。目前我只读了3、4本左右。总结来说，克式的书可能分为两类：一类是演讲集笔录，以对话的形式给出，一般就是一问一答；第二类就是语录，没有问答，仅仅是直接叙述思想，比如这本《生命之书》，当然书里的内容是从多个演讲里面搜集出来...

导言 你就是这本《生命之书》 胡因梦 克里希那穆提在1934年曾经说过：“你为什么只想做书本的学生，而不想做人生的门徒？若是能在周遭的环境里发现孰真孰假，你自然会知道什么是实相。”他不断地指出，只有这本思想无法操纵的“生命之书”，这本永远在变化、充满活力的著作...

在《生命之书》的阅读过程中，我忍不住仔细地做着抄录，一笔一划写下那些美丽芬芳的句子。体会着笔在纸上游走时的沙沙声，在内心的开阔静定里，享受到一种苏徐的美妙喜悦。这无疑是一本能够令人平静的书。它与绝大部分的书籍都不同，这里没有辩护与争论，没有说服别人来...

译序 无法被定位的解放者 胡因梦
要介绍克里希那穆提这个人，不能不提及与他渊源深厚的“通神学会”，因为没有“通神学会”，就没有这位影响全世界至深的精神导师了。
“通神学会”是一个创立于19世纪末期的宗教研究组织，其创始者是俄国杰出的神秘主义者勃拉瓦茨基夫人。...

有个习惯就是睡觉之前都要看一会书，床边摆了几本夹着书签、折了页子的书，还有个习惯是跳着看，坏处是看过的记不住，好多次是看着看着觉得已经看过了。《生命之书》很好，好像是专为我这种人定制的，每天一小段，正好睡前看完心神安定，安然入眠，可是可是，这本书我可忍不住了...

胡因梦：活在世间但不属于它 2008年11月07日19:14 来源：和讯网读书频道
链接：<http://book.hexun.com/2008-11-07/110992758.html> 超越小我
钟蓓：亲爱的和讯网友，大家下午好，今天我们很高兴来到立品会所，来跟胡因梦老师进行一场亲切的交...

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，他已经成为了你的权威。而克里希那穆提是反对将人权威化的。是的，克里希那穆提...

自由·爱·行动 野兽爱智慧

在2007年9月12日的专访中，胡因梦说到在自我探索的途中需要各种助缘，除了李敖，她的母亲也是一个极其重要的助缘，母亲现世，爱钱，占有欲强，而总是向右走的母亲，一定有一个向左走的女儿。胡因梦认为三从四德和忠孝之道是威权的一方编织出来的骗局...

译序 无法被定位的解放者

我认为实相是无路可循的，你不能透过任何宗教派别或方法而达到它。没有任何组织有权力强制人依循特定的道路。如果你们做了这件事，实相就会变成僵固的教条，同时也将变成那些懦弱之人和不满足之人的玩物。实相无法屈就于人，人必须透过自己的努力来...

第一次看到他的照片，是《生命之书》台版封面窗前一个沉静的背影，白发，看不清表情。

副标题叫“365天的静心冥想”，真不符合我一向希望的理性知识分子思考方向，静心冥想无非克服杂念，无非听从内心，然后把人生貌似超脱地交付给一些不可名状的，虚无缥缈的非理性状态。这叫...

每一个人都同时生活在两个世界里，一个是表象世界，一个是实相世界。

实相世界是真实的世界、唯一的世界，反映着世界的本来面貌；而表象世界则是人们在生活中自我创造的世界。人们生活在实相世界里，感知着实相世界，意识着实相世界，但是由于感官和意识的局限，人们往往无法认...

邂逅克里希那穆提 本文见《金融实务》2011年第7期 出版日期2011年07月04日
链接：<http://magazine.caijing.com.cn/2011-07-04/110764528.html>

读这本《生命之书》的最终目的，是让你放下有形的书本，去撰写自己的“生命之书”
陈寿文 1988年的某一天，胡因梦在纽约市...

《生命之书》，一月一章，一天一篇，按说，最好是放在枕边，临睡前，每天读一篇，

连读一年。我读得还是心急了。看完后，合卷，自知有许多地方，还不能明白，但这次不着急，随着成长，有些东西自会显现。克里希那穆提一再强调不要执着于知识，这也是我作为一个知识管理从业者，...

今日翻到7。18这一页：真正的教育

心智会透过传统和记忆来进行创造，这样的心能不能一边经验，但又不储存什么？你了解这其中的差异吗？若想做到这一点，在经验的过程里就不能累计记忆。
你伤害了我，这是一种经验，我把这种受伤的感觉记录下来，于是就变成了自己的历史背景...

你就是这本书《生命之书》。非常喜欢这句话。每个人都是一本书，一本生命之书，书中有几许快乐，有几许的苦楚，有几许的无奈，有几许的感悟……百种状态汇成生命的精彩。但是迫于生活的无奈，日复一日地奔于生存变得麻木，忘记的生命本身的意义。夜晚独坐，手捧《生命之...

克里希那穆提为《克里希那穆提笔记》写的书评 作者: 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《克里希那穆提笔记》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...

http://blog.tianya.cn/blogger/post_read.asp?BlogID=4497570&PostID=48862372

有幸在一趟旅程中扎实的阅读完《生命之书》。

关于恐惧、信仰、爱、依赖、欲望、生死，心中仿佛被照进光明，告别了生的无明，心灵的死角。克里希那穆提很少用散播真理的口吻，并不...

在以往的印象里东方哲学先天带有一种特有的狡黠，用体悟代替思辨，绕过所有难以穷尽的问题，然后把人生貌似超脱地交付给一些不可名状的，虚无缥缈的非理性状态，以为给了自己一个圆满的交代。可是停止思辨，真相在哪里？

众人都在等，一直等到《生命之书》封面那个长长的凝视...

石子落入池塘，涟漪浮上水面，圈圈的扩散开来，那波率的运动轨迹，犹如氢弹的爆炸。如果你从立体的层面去看石头的落水，那爆炸的涟漪将是呈现由上至下的层叠状态，再往下，石子或在着落池底的间中，击中了鱼虾、拍打了水草，甚至瞬间整乱了整个池塘的环境。你在池塘边，看着恬...

承载了人生感悟和人生智慧的书，为翻书之人带来一份内心的平静。每一本好书里都住着一个灵魂，人生也许是几个人能参透的，甚至是参不透的。我们只能在一盏灯下，随着作者一起静心冥想，一起来撰写属于自己的生命之书。

[生命之书_下载链接1](#)