

<<生命之书>>

图书基本信息

书名：<<生命之书>>

13位ISBN编号：9787544717205

10位ISBN编号：7544717208

出版时间：2011-6

出版时间：译林出版社

作者：〔印度〕克里希那穆提著

页数：496

译者：胡因梦

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：<http://www.tushu007.com>

<<生命之书>>

前言

## <<生命之书>>

### 内容概要

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。

## <<生命之书>>

### 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。

### 译者

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。

## <<生命之书>>

### 书籍目录

- 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  
二月 变成·信仰·行动·善与恶  
三月 依赖·执著·关系·恐惧  
四月 欲望·婚姻·性·热情  
五月 智慧·感觉·语言·局限  
六月 能量·觉知·无拣择的觉察·暴力  
七月 快乐·哀伤·受创·痛苦  
八月 实相·事实·观与被观·眼前的真相  
九月 智能·思想·知识·心智  
十月 时间·洞察·头脑·转化  
十一月 生活·死亡·重生·爱  
十二月 寂然独立·宗教·上帝·冥想

## &lt;&lt;生命之书&gt;&gt;

## 章节摘录

一月一日 自在地聆听你可曾安静地坐着，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？

这时你就会听到各式各样的声响，对不对？

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。

一月二日 放下心中的障碍，倾听万籁你以何种方式在听？

是不是透过自己的企图、欲望、恐惧、焦虑和各种的投射在听？

是不是只听自己想听的那些能够带来慰藉、满足和减轻痛苦的东西？

如果你是透过欲望的屏障在听，那么很显然你听到的只可能是自己的独白和自己的欲求。

还有别的聆听方式吗？

其实你不但得听清楚别人在说什么，还得听见街上的噪音、鸟儿的啼声、一波波的海浪声、丈夫或妻子的说话声、朋友的嗓音以及小婴儿的哭声。

只有不投射任何欲求，才能听得出声音里的意义。

因此你能不能放下心中的屏障，真的去倾听万籁？

一月三日 超越语言聆听是不易达成的一门艺术，但其中确实埋藏着美与高度的理解。

我们应该怀着生命的深度去听，但我们听的方式之中总是有成见与某种既定的观点。

我们无法单纯地听，我们的思想、结论和偏见总是会造成阻隔……若想真的聆听，我们的心必须安静，没有任何欲求，只是放松地觉知着一切。

处在这种警醒而被动的状态里，才能听到成见之外的东西。

语言往往会造成困惑，它只是一种表面的沟通工具。

若想进入超越语言的神交，你的听觉就必须维持在被动的警醒状态。

心中有爱或许就懂得聆听了，不过真正能聆听的人是极为罕见的。

大部分的人都在追求结果，达成目标；我们不断地在征服和克服问题，因此听的能力已经不见了。

只有真正的聆听才能听到话中的诗意。

一月四日 安静地听我不知道你有没有真的听过鸟叫。

若想真的听见某个声音，你的心必须安静——这种静默并没有任何神秘色彩。

譬如我想告诉你某件事，那么你的心就不能有各式各样的想法，你必须安静地听我说话。

当你看着一朵小花时，你不能替它定名，不能将它归类，也不能说它属于哪一个物种——如果一直忙着做这些事，就看不见这朵花了。

因此聆听是最困难的事之一，不论你的对象是社会主义者、共产主义者、国会议员、资本家、妻子、小孩、邻居、公交车的司机，还是窗外的鸟儿，都要全心全意地听。

只有在没有任何念头的情况下，你才能直接和对方的心相印，如此才能洞察对方的话是真是假。

一月五日 聆听能带来自由如果你费力地去听，那算不算是真正的聆听？

费力的本身不就是一种阻碍听觉的内在扰动吗？

当你在听某个令你喜悦的声音时，会不会觉得费力？

你的心如果充满着谴责、辩解、比较等分心之事，就看不见真相，也无法如实见到错误了。

聆听本身便是一种完整的行动，这种行动能够带来解脱。

然而你是真的想要听，还是只想去除内在的扰动？

若是能一边聆听，一边觉知内心的冲突与矛盾，而不形成特定的思想模式，那么内在的扰动或许能止息下来。

我们总是不断地企图做这个做那个，总想达到某种状态，或执著于某种经验而排斥另一种，所以我们的内心才会充满着妄念，它永远无法倾听自己的挣扎和痛苦。

简单一点！

<<生命之书>>

不要想变成什么或是想抓住某个经验。

<<生命之书>>

媒体关注与评论

## <<生命之书>>

### 编辑推荐

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，才是值得阅读的，其他的都只是二手信息罢了。

无穷的经验，深植于内心的恐惧、焦虑、痛苦、快乐及人类数千年来所累积的信念，全都在你的内心深处，你就是这本“生命之书”。

<<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:<http://www.tushu007.com>