

# 《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：9787561743607

10位ISBN编号：7561743602

出版时间：2005-11

出版社：华东师范大学出版社

作者：克里希那穆提

页数：288

译者：于自强,吴毅

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《最初和最终的自由》

## 内容概要

《最初和最终的自由》作者克里希那穆提，人是一个两栖动物，同时生活在两个世界里；已有的和自己建造的世界：物质、生命和意识的世界以及符号的世界。在我们的思考里，我们使用很多种符号体系——语言的、数学的、图像的、音乐的、仪式的。没有这样的符号体系，我们就不会有艺术、科学、法律、哲学，甚至连文明的基本东西都没有；换言之，我们就会是动物。

那么，符号是不可或缺的。但是符号：正如我们自己的历史和其他每一个时代如此丰富清晰地显示出来的那样：也可以是致命的。比如，请一方面考虑一下科学领域，另一方面考虑一下政治和宗教领域。以一系列符号思考并相应采取行动，我们已经多少了解并控制了自然的基本力量。用另一系列符号思考并相应采取行动，我们将这些力量作为大规模屠杀和集体自杀的工具加以利用。在第一个例子里，解释性的符号被精心挑选、仔细分析，并被不断改变以适应物理世界中出现的事实。在第二个例子里，原来就选择不当的符号永远不会受到彻底的分析，也永远不会被重新形成以和人类世界里出现的事实相协调。更糟的是，这些误导的符号在各处受到完全不当的尊敬，仿佛通过某些神秘的方法，它们比它们牵涉到的现实还要真实。在宗教和政治背景中，语言不是被充分视为代表事物和事件的东西；相反的，事物和事件被视为语言的特定图解。

# 《最初和最终的自由》

## 作者简介

作者：(印)克里希那穆提克里希那穆提，印度精神领袖，印度教哲学家。

# 《最初和最终的自由》

## 书籍目录

(奥尔德斯·赫胥黎)序言  
引言  
我们在寻求什么  
个人和社会  
自知  
行动和观念  
信仰  
努力  
矛盾  
什么是自我  
恐惧  
单纯  
觉知  
欲望  
关系和孤立  
思想者和思想  
思想能解决我们的问题吗  
头脑的功能  
自欺  
自我中心的活动  
时间和转变  
力量与了悟  
论当前的危机  
论民族主义  
精神大师有何用  
论知识  
论戒律  
论孤独  
论苦难  
论觉知  
论关系  
论战争  
论恐惧  
论无聊和兴趣  
论仇恨  
论闲话  
论批评  
论信上帝  
论记忆  
屈服于"真实存在"  
论祈祷和禅定  
论有意识和无意识的头脑  
论性  
论爱  
论死亡  
论时间  
论没有观念的行动

# 《最初和最终的自由》

论旧和新  
论命名  
论已知和未知  
真实和谎言  
论上帝  
论即刻了悟  
论单纯  
论浅薄  
论琐事  
论头脑的宁静  
论生活的意义  
论头脑的混乱  
论转变

## 《最初和最终的自由》

### 章节摘录

书摘毫无疑问我们的困难是我们大多数人已经失去了这种创造力的感觉。有创造力并不意味着我们必须去绘画或写诗并一举成名。那不是创造力——那只不过是一种受大众欢迎或不受大众欢迎的表达某种思想的能力。才能和创造力不可以被混淆。才能不是创造力。创造力是一种非常不同的生命状态，不是吗？它是一种自我不在的状态、一种头脑不再是我们的经验、我们的野心、我们的追求和我们的欲望的聚焦中心的状态。创造力不是一种延续性的状态，从一刻到一刻它都是新的，它是一种其中没有“我”和“我的”存在的活动，一种思想不被聚焦在任何特定的经验、野心、成就、目标和目的之上的状态。只有当自我不在的时候才会有创造——只有在这种存在状态里，实在、万事万物的创造者才会存在。但那种状态不可能被构想或想象，它不可能被公式化地表达或复制，它不可能通过任何体系、任何哲学、任何训练被获得；相反，它只有通过对自己全部过程的了解而出现。对自己的了解不是一个结果，不是一个高峰；它是在和财产的关系，和物品、和人以及思想观念的关系的明镜中一刻接一刻地看着自己。但是我们发现处于警觉、处于觉知是艰难的。我们宁愿通过跟随一种方法、通过接受权威、接受迷信以及接受令人满意的理论来使我们的头脑迟钝麻木，所以我们的头脑变得厌倦、疲惫和感觉迟钝。这样一个头脑不可能处于创造性的状态。只有当自我——那识别和积聚的过程——不再存在的时候，那种富于创造力的状态才会来临；因为，归根到底，对“我”的意识是识别的中心，而识别只不过是经验的积累的过程。但是，我们都害怕什么都不是，因为我们都想要成为什么。小人物想成为大人物，不道德的想要成为有道德的，软弱卑微的渴望权力、地位和权威。这就是头脑的永不停歇的活动。这样一个头脑不可能是安静的，因此永远不可能领悟创造性的状态。要转变我们周围的世界，以及它的痛苦、战争、失业、饥饿、阶级分割和全然的混乱，必须在我们内在发生一次转变。革命必须从自己的内在开始——但不是根据任何信仰或意识形态，因为建立在一种观念之上或依照一种特殊模式的革命，显然根本就不是革命。要在一个人的内在发生一次根本性的革命，他就必须了解他在关系中的思想和感情的整个过程。那才是我们所有问题的唯一解决方案——而不是更多的训练、更多的信仰、更多的意识形态和更多的导师。如果我们能够一刻接一刻地按照我们自己所是的了解自己，没有积累的过程，那时我们将会看到一种非头脑的产物的宁静，一种既不是想象出来的也不是培养出来的宁静会如何出现；只有在那种宁静的状态中才可能有创造力。P35-36

# 《最初和最终的自由》

## 媒体关注与评论

书评印度文明的奇葩，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和谈话记录中挑选出的作品选编而成的，共58篇，每一篇都是克里希那穆提针对现代人了解自己、发现自身的开示。克里希那穆提这位心灵导师，再次在领悟人最初和最终的自由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。

# 《最初和最终的自由》

## 编辑推荐

在《最初和最终的自由》一书中，克里希那穆提摒弃符号和虚假的联系来寻求纯粹的真理与完全的自由。克里希那穆提论及的自由是指脱离对自身的焦虑，一旦人们找到这最初的自由，他们就从社会那无法满足的、破坏性极大的困扰中解脱出来了。在书中，克里希那穆提谈论了苦难、恐惧、闲话、两性以及其他主题，但不断回到自由这一核心概念。他的追求是一项意义深远的事业，这里也成了读者的追求。他的好友赫胥黎特为此书作了序。《最初和最终的自由》是从克里希那穆提言说以及其与大众进行问答中选编的集子。相信这样的书，在今时今日之社会，对于焦虑、浮躁的现代人，也将有所启发。

# 《最初和最终的自由》

## 精彩短评

- 1、克氏的书需要在宁静的环境下用心慢慢读慢慢品的书籍,他的书是为追求真理及追求精神生活的人群所备的,特别是他的传非常值得一读.读过他的书基本能对简单的生活有所理解,对自然环境及所有生活在地球上的生物有种慈悲之心.读过他的书能学会看学会观察特别是观看自己的言行及内心深处的所思.他的书需要反复读,在以物质为主导的社会中.此书真如清茶一杯能涤荡及撞击心灵深处.
- 2、执念的起源：1.欲望2.向自己证明自己
- 3、2012-12-12 看完  
这是一本让我痛苦的书，其他书这个篇幅我大概只要5个小时就能看完，这本书貌似花了十几个小时，前后很多天。让我痛苦是因为我觉得读不懂，很难将注意力集中到书上。
- 4、净化心灵的旅程 太过于的漂浮的思想 太夸张的心灵的力量
- 5、反复的内省只能加强自身的纠结度，不大认同的书。
- 6、我相信克里希那穆提是伟大的，但是书中的一些论点我还是无法苟同。人的幸福自然是满足，但努力并不仅仅是挣扎与逃避。我们面对生活，认识自我，接受世界，这都是进步的，而固守的满足，就算是认清了这一切又如何呢。好吧，我说的也是歪理，不过很喜欢他说的社会即是你我关系的投射，你我如何社会就如何，我们心中的念头映照在外便是我们看到的世界。
- 7、没有上帝，没有魔鬼。心里明明清楚，却还偏要去找。
- 8、为什么觉得有点淡淡的忧伤和遗憾不满，想要找个空间给自己，大热天的只能找他来安慰自己了~
- 9、克氏从不会告诉你答案。
- 10、inspired me
- 11、：  
B351.5-53/4264
- 12、很喜欢Krish的论无聊和兴趣总觉得人是很潜意识的，潜意识的下定义，认为一些是对的一些是错的，明明处在一种状态，非要调整到另一种所谓的对的状态，那么“如果你沉浸在悲伤里，那么就悲伤吧”，这样不好吗。我超级爱Krish对爱对关系的阐述，“一个会爱的人从不谈责任 - - 他只是爱。所以他和别人分享他的快乐、他的烦恼、他的钱。”“当你爱的时候，也就是当你完整地、全身心地将自己献给某事物的时候，关系是不存在的。”不然在我们的关系中其实没有爱，它只是相互寻求满意而已。这是一本需要慢慢看的书，其实它并不枯燥，只是有些东西还没有经历还无法深刻体会，最重要的是，你，你的心需要宁静，Krish不会主张去带领你的思想，这本书也不会改变你什么，但是如果你有天发现自己是否有些不一样了，那也是因为你自己的，不是因为这本书。
- 13、需要仔细阅读的书
- 14、尝试用这里面的理论去思考 快疯了 还好我学的不是哲学 好木有意思哇！
- 15、爱上灵修
- 16、也许它能帮你找到这世间最珍贵的东西。
- 17、2010-10-30 15:43:04 借书
- 18、我以为我会看到答案。却没想到是更多的问题。
- 19、作者试图把一切（思考，努力，恐惧etc）都和逃避what is 联系起来，从各个方面进行的阐述，注意是阐述，不是论证，也很少有举例。当然了从作者的观点来说，论证这种理性主导的思维本来就是逃避形式的一种。。。通篇都在讲认识自我的重要性，但是究竟怎样认识自我，人家说了，没有人可以指导你，你得自己去发现和观察。。。翻来覆去，颠颠倒倒，难怪有人会说他是印度鸡汤。。当然了，他的观点有可借鉴之处，但是可能比较难把握。说得难听点，没有足够的consciousness,容易掉他坑里难以自拔.. and 我把原版和中文版对照了看的，翻译实在不咋地。。。
- 20、从他对老子的解读追过来。无非“觉知”二字。
- 21、这本书适合每一个识字的人读！
- 22、难道剔除一切后一个人剩下的是爱吗
- 23、一个十分平静的全观者。一个处在果地的觉者。他永远质疑问难本身，通过对问题本身的拆解或追问，让人明白，答案存在于问题之中。
- 24、内容不错，纸质印刷一般，平装。
- 25、克氏最好的一本书

## 《最初和最终的自由》

26、坚持了一下看完了 这不是一本如果没人叫我去看的话我自己会坚持看完的书... 不少观点还是赞同滴 比如对真实的自我的彻底接受 关系存在的条件 国家的存在与渴求和平之间的矛盾等 但是书里每次提到只有爱才能如何如何的时候 都觉得十分牵强 将爱作为一种达成某个目的的手段本身就是对爱的亵渎

27、读不懂，玄之又玄

28、适合无神论者看

29、呵呵！我办了的！还是几年前的那种一百的。他们现在好想出二百和五百的了！

30、直接去感受，语言只在必要时才使用。

31、“而那持续不断的、创造性的革命只能发生在个人内在，而不是在社会、不是在外，这是个事实。”这也是对这个世界最初和最终的救赎。

32、最初和最终的自由 献给大众爱的觉醒

如果我们能顺着他的指引去觉知真相，那么我们将可以转变，也只有通过自我觉知才能做到。认识到“自我”是什么，认清思想即是思想者，观者即是所观之物，掌控者即是被掌控，空掉自我之后，爱就会出现，这时我们才会变得有智慧，然后就自然知道怎么行...

33、觉知 单纯了悟

34、万物消逝，觉者存在

35、逼格高的鸡汤...

36、说的有点玄乎而不切实际，但是却说到了人的行为和思维的本质。

37、好几本书的介绍都没有说明译者是谁....

38、听你这么一说，我都有种想读的冲动。

你也是经典的常客吗？

39、我不适合如此慢节奏的叙理.....

40、老爷子演讲怎么倒来倒去都是那几句话。迅速翻过。

41、高中三年对我影响最大的一本书

42、消遣读物，没有创造力的思想，思维的逻辑清晰性和通透性都不够。

43、卧槽，有一种拨开迷雾看到森林的感觉，突然变了一种思维方式，仿佛能从繁复的生活中跳出来，可是却还没搞懂要跳到哪里去

44、我也很喜欢经典...

我叫它纽约纽约~

45、恩 总之这书很不错

46、是时候停止读灵修的书了，停止从中汲取自我感。

47、是啊是啊！嗨嗨！看来都是重庆妹妹哦！多交流阿！说不定咱们还在经典曾经擦肩而过！嘿嘿

48、准备细细的读一下。

49、这书的确很适合女生读，我曾经很长一段时间的都在看。

50、学校图书馆微信能查到以前的借阅历史了，标记一些之前看过的。//也找不到微信显示的版本。

51、克，太细腻了，能把生活中的万事万物都透析的那么清楚，对这个世界有那么多的感触，连一个头发丝都不放过，他探讨的都是小的不能再小的事情了，但是正是这些我们视而不见的事情，才是我们生命的本源。一同中国的气功学问，我学习了很多年，中间停顿了，但是现在依然能感触到那种美妙感觉 亲爱的人啊

52、社科书库3（310室）B351.5-53

53、2017.3.8-

54、不知道是不是版本翻译的问题，有些话车轱辘来回说，大概了解一下思路就好，这是一本介绍头脑如何思考和行动的书，所谓最初和最终的自由，只能来自于你对自身的认知。整本书只需掌握几个概念，被动感知，真实存在，无观念行动和爱。爱是其中一个重要概念，爱不是情绪，爱不是占有，爱无关时间，爱能成为解决之道，至于爱到底是什么？爱存在于无知中，爱是不能言说的。

55、如何找到我幼年时期的时间观，他提供了些方法

56、克氏最成熟的作品

57、重磅推出这本哲学书。作者是印度的智者克里希那穆提。他说“人心若是没有自由的空间，就会因压抑和不忠于自己的真相。”我很喜欢。每次去经典都会翻几页，从来不愿意搬动家里那些大



# 《最初和最终的自由》

## 精彩书评

1、1，什么是道德？把你所扮演的角色演到出神入化的地步，你就是有道德的。2，什么是真理？被重复的很多遍的语句就是真理，并非一定是正确的。3，为什么社会这么糟糕？无数的人组成了社会，人的问题才造成了社会的问题。所以，说到底社会这么糟糕不是社会的错误，而是你我的错误。4，什么是恐惧？恐惧不是害怕未知的事物，而是害怕失去已知的事物，就像你害怕死亡一样。5，什么是内省？内省不是在自己的思想中反省自己，而是以旁观者的角度去“看”，“观察”，“反省”你自己。这时，你不是你自己，你所观察到的是整个世界，而你的思想正在这个世界当中。6，为什么不能在自己的思想当中反省自己？因为你的偏见会阻挡你发现自己，就像偏见阻挡了你对其他人的发现那样。7，为什么在内省时不能有立场？一旦有了立场，你就不再是一个旁观者，而是思想者，你的立场会阻挡你的发现。最重要的一句话，当你记住，实践，并忘记了这些语句的时候，你就发现了你的“真实存在”。

2、也许你能找到满足感，但你一定无法找到快乐。快乐是派生物，是某个别东西的副产品。我们的困难是，我们是如此地没有耐心；我们想要进展，我们想要达到目标，所以我们既没有给自己时间也没有给自己机会研究和观察自己。取而代之的是我们把自己交托给各种各样的活动：赚钱谋生，培养孩子；或者去承担各种不同的组织的某种责任使命；我们是如此地以各种不同方式使自己卷入社会，以至于我们几乎没有任何时间来自我反省、来观察和研究自己。如果个人仅仅做社会的工具，那么社会就远比个人重要。如果那是真的，我们就必须放弃个性并为社会工作；我们的整个教育制度必须被彻底地潜伏，然后使个人变成一个被使用的工具，接着就是这个工具被破坏、被清除和被丢弃。但是如果社会是为个人而存在的，那社会的功能就不是使个人符合任何模式，而是要给他同情、使他对自由有强烈的渴望。

3、在没有接触这本书之前，我是打算信上座部佛教的。但是通过如实地问自己的内心，我发现我想要信仰一种宗教，其实是想逃避，我不敢面对现实。但是现实总是血淋淋地摆在那，佛学虽然有很多地方，和现代科学的知识符合，但总有一些矛盾的地方，而我又怎么能明知是错的，还要去信呢？我执着于真实，我不信一切的神，我不愿屈下自己的膝。宗教是人创造出来的，而不是神。人有人的软弱，但人也有人的尊严。现在我看佛教，我是把佛教中一切神化的东西都去掉，那么它就和克氏所说的就相通了。比如西藏生死书中两个念头的间隙，就是解脱的契机，克氏也谈到了。上座部佛教中四念处的修行法也就是克氏所讲的修行法。大乘佛教所讲的破除语言观念的舒服，也就是克氏一直强调。这个世界的真理，我想就在这里了。之前我对上座部佛教赞叹时，我还经历过一段批判大乘佛教的时期。现在的我反而是心平气和，不再带着戾气去看佛教的部派之争。我们都是人，只要我们回归生活，用心生活，我们就能发现真实，就能觉悟。假如我们觉悟了，所谓戒律就不再是戒律，而是一种由内而外的生活方式。我总是执着这又执着那，把自己用锁链锁住。要想真正的自由，就得破除以前一切的偏见，重新审视一切。现在的我，不会去信仰任何的宗教，但我很可能去体验宗教生活，一切无可无不可。如果从佛教来看，或许我可以算是他化自在天的天魔了吧，但是我绝对会遵守戒律。假如人人都要达到克氏所说的境界，不知要到猴年马月呢，也只有少数人能做到。人间永远都会充满悲欢离合，永远那么多爱恨情仇，假如人人都觉悟，那么人间也就不存在了，那将会是一片黑暗的绝望。罪恶是必要的，不觉悟是必要的，残忍是必要的。这就是我们永远无法摆脱的原罪。

4、这个版本较其它要更准确更明白的把原著的精神传达给读者，其目录的编辑方式也更便于我们对特定的问题寻求参考。内容仍然是Krishnamurti的演讲，范围涉及我们的种种困惑，我在其中我们得到启发和指导，他空灵的不容寻常的哲学本身就演示了我们到底可以多么自由，随着他的思路，我们可以感觉到心灵可以到达从没有涉及的地方，驰骋和无畏就在头脑中四散开来。他告诉我们：得到自由只是瞬间的事，不必时间的折磨，不用知识的累积，人生的困惑往往是因追求自由而起，当我们发现我们是自由的，当我们发现所谓的追求是小猫追尾巴玩般搞笑的时候，困惑、寂寞、无助、恐惧……都只是心灵自己的游戏而已。

5、人是一种太缺乏安全感的动物所以我们用某种信仰来安慰自己用努力以期成为期望的自己来安慰自己用认同于自己觉得更高端的意识形态、宗教信仰来安慰自己我们无法接受现在的自己所以我们下决心努力然后相信一切都会好的其实这是一种逃避是一种把目光聚焦于未来而忽视现在的行为如果我们永远只要未来那么我们就没有未来我们觉得自己很弱面对这个庞大的世界感觉力量不足于是我们认同宗教我们通过宗教信仰去靠近我们心中完美的佛祖亦或是上帝从而提高自己的认知度而亲身经历

## 《最初和最终的自由》

告诉我最好的生活永远不在未来过不好现在的人不用期盼未来曾经高三最绝望挣扎的时候期望大学觉得大学到处歌舞升平悠闲自在觉得只要熬过眼前什么都好了可是事实根本不是这样到了大学只是把我心理上的缺点放大我接受不了失败我害怕平庸突然明白如果你自己内在不进步的话外在环境如何美丽你依然是不快乐的不快乐的人到哪里都不快乐而那种把目光聚焦于未来本质上说只不过是一种鸵鸟行为一头扎入对未来美好的幻想中不敢直面现实这其实是一种内在的矛盾一种无法接受真正自己的心理上的矛盾聚焦于未来只是无法面对现在的自己的一种自我安慰读完克氏 我的观点是我们当然要不不断进步 我们当然要有目标但是目标不能成为自我安慰的手段不能在感觉自己不够好时 对自己说只要我努力一切都会好的我们应该接纳所有的自己是的就是交际能力不够是的就是不够漂亮是的就是头脑不够活跃思维不够发散全然接纳所有的缺点闭上眼睛感受我们的呼吸据我亲身经历似乎自然而然的就会有某种改变某种自内而外的改变和动力然后按部就班的一刻接着一刻地该干嘛干嘛没有沉迷于未来的幻想 有的只是当下的脚踏实地然后没有任何强迫自己的收获很多。

6、重磅推出这本哲学书。作者是印度的智者克里希那穆提。他说“人心若是没有自由的空间，就会因压抑和不忠于自己的真相。”我很喜欢。每次去精典都会翻几页，从来不愿意搬动家里那些大部头的哲学书，此刻愿意坐下来，认真的去读一读这种书了。是我的灵魂感觉到了无依无靠的孤寂胆怯，还是我真的感觉到了我需要某种技能，某种手段，来让自己达到霍然 - 自在 - 泰然 - 自由？不知道，只是我发现我需要这个类别的知识了。只是我发现有一本我愿意读的哲学书了。

7、高中的时候就开始对佛教、对灵修类书籍感兴趣因为我总觉得世界远非我们看到、我们认为的样子它一定有它的规律、有它神奇的地方觉得我们在生活中总会被自己的头脑、被许许多多的执念困住许多事情或许根本不是我们想的那样你跟我讲你喜欢的男生 我愉快的应和你紧接着我低下头不再说话你惴惴不安 开始怀疑揣测我是不是也对那个男生万分中意然后烦躁、不安、在心里非议我其实也许我只是被眼前的数学题难住了正在冥思苦想中。世界这么大，远超过我们所能感知的范围而我们却终日大脑不停转根据我们有限的所知去揣测无限的世界甚至幻想出一些莫须有的想法困住自己我们仿佛生活在一个由自己的头脑筑起的围城中思考 然后困住自己曾经读到过一个故事：我问一个西装革履年轻有为的男人是哪里人他答：我在北京上海香港都有房子这个故事的本意是说某些人内心具有强烈的自卑感 因此他需要用外在的东西来武装自己但是我把它放在这篇文里是想说我们身上是否也发生过类似的情况我们一直被困在我们内心的思路里并不能全然的感知我们周围的人及世界总是想当然的猜测别人的意图 世界的样子然后据此做出我们的反应这样活着是不是有些太狭隘忘记从什么时候记住了克里希那穆提这个名字从图书馆遇见他就激动地借回了两本书翻开后感觉他像是把人及人类社会放在了360度无阴影的手术台上层层剖析感叹于他见识的透彻他说，头脑里装的是过去的产物而世界是常新的、是广博的而我们总是用过去的有限的思维来思考那些新的、未知的事显然是行不通的我们无法用头脑想出我们未知的事我们始终困于我们的经验、我们已知的一切克氏在整本书中一直强调觉知强调我们应该抛开经验一刻接着一刻地关注、观察当下全然的去体验眼下发生的一切这样我们才能逃离困住我们的头脑接受新的、平日里我们没有注意到的新事物然后我们才能看到自己狭隘的思维找到真正内在、有灵性的自我虽然说克氏的有些想法还是有些唯心主义的感觉但是众所周知唯物主义也只是科学家、哲学家们的一个假设而已他似乎为我之前的困扰找到了一种解决思路不要整天被困在喋喋不休的头脑中出不来只是关照现在正在发生的一切 放空头脑不要判断、不要用你的经验去解释、不要用你脑海中的词语去描述灵感只在不经意间。

8、爱，是一切的答案。这本书里，这是我的最大收获。“不断追寻谦逊的人不可能拥有谦逊的美德；不断寻找真实的人永远没法看到真实。”那么是否“无我”的人才常常说“我”？.....我不知道。。重要的是了解自己，觉知自己。而并非意识层面的感知和自知，更不是自省。我们往往都在我们该如何的观念中矛盾着，而并非去试图了解并接受真实的我“是”如何。该如何从一开始就站在了否定的角度，所以矛盾从一开始就产生着。就像作者在“论性”里写道的，“只要你在政治上、宗教上或其他方面是有野心的，不管你是以个人的名义还是以国家的名义、政党的名义或者你称为宗教的观念的名义，只要你以野心喂哺自我，在强调自我思想者，体验者——只要你存在这个自我膨胀的活动，你就会有性问题。一方面你正在制造、喂养、扩张你自己，而另一方面你在试图忘记自己，失去自己，哪怕片刻也好。这两者怎么能一起存在？你的生活是个矛盾，对“我”的强调和对“我”的忘却。”自由，在什么时候出现？思想是时间的结果，是经验的积累，于是就只能是片面的。即使你的经验是广泛的，但一旦你拿过去的经验看待今天的问题，就注定未来将是过去的延续。（这里所讨论的是意识层面而并非技术层面。）作者强调只有在观察者和观察之对象融为一体，思想者和思想不再分

## 《最初和最终的自由》

裂的时候，自由就出现了。那是一种什么状态？没有观念的行为。我们通常都在为该如何而去行为，这种建立在该如何之观念之上的行为其实并非真正的行动。“什么是行动？是做，活动。而建立在观念上的行动只是一种与行动相关的观念在继续”，那么何谓没有观念的行为？我在思索。在论孤独，论苦难和痛苦，中作者都提到，如果我们能够正视无论孤独还是苦难，觉知自己的每时每刻深陷其中的变化，孤独、苦难就不存在了。世界即关系。这点作者和尼采完全一致。并且作者坦诚不能了解关系，了解自己，就无法获得生活的意义，而只能肤浅的矛盾着。在论关系中，他谈到“爱是最难了解的东西之一，她不能通过理性的催促到来，她也不能通过各种手段和方法以及戒律制造出来。她是一种当所有自我活动都停止时的存在状态；但你如果只是压抑他们，逃避他们或者约束他们，他们是不会停止的。你必须在意识的所有层面上了解自我的活动。我们有过真的在爱而没有思想、没有动机的时候，但那些时刻太稀少了。因为他们难得，所以我们在记忆中执着于他们。这样就在活生生的现实和我们日常生存的活动之间制造了障碍。”所以，一切问题的答案都是爱。无观念的行动是什么？就是爱的行动。自由在什么时候会出现？在爱的时候。或者说自由和爱同时出现的。我貌似明白了。PS:为何我总是感到一个人在战斗？无法生活在平和当中？我认为我在接受全部，孤独、苦难、欢乐……所有。一切的一切我都在接受，我没有逃避，没有试图将自己的注意力引向别处，没有将欲望、野心从一个“不该”导向另一个“应该”。我承认自己还没有真正的达到作者所说的完全的“觉知”，我承认我还在寻找真实。但无论我终究能否找到，第一步总是了解我自己。不逃避，不虚伪，承认并接受如实的我，可为何你们却说我在逃避，却说我不能接受？那么如何才算是接受，如何才算不逃避？为何我总感到一个人在战斗？而我的伙伴都是像尼采、克里希那穆提这样的疯子？尼采是孤独的，我必须承认。他是有野心的，他是要“成为”的，他希望所有人都能理解他说的话，所以好像他站在了对立面上，他自己扛起孤独。而克里希那穆提告诫我“不成为”，如同老子所说的“无为”一样，又蕴藏着佛家的“业报”之说，强调体验强调自由的真正去爱，是不是能够真的如他所说，在人们的内心有一场彻底的革命呢？我仍旧在思索。

# 《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35页

但是，我们都害怕什么都不是，因为我们都想要成为什么。小人物想成为大人物，不道德的想要成为有道德的，软弱卑微的渴望权力、地位和权威。

### 2、《最初和最终的自由》的笔记-第97页

没有关系你就不存在；存在就是被联系，而被联系就是存在。你只能存在于关系中；否则你就不会存在，存在将没有任何意义。不是因为你认为你存在你就存在。你存在是因为你被联系着，正是缺乏对关系的了解才会引起冲突。

(づ ° °;)づ。。。我到底存不存在！！！我读到这一段真的差点昏了好嘛！！

### 3、《最初和最终的自由》的笔记-第300页

反问的口气读多了不舒服，看来是有书面语和口语之分的必要。后半部分草草读完只为知道他想说什么。传统意义上很空很空的文字，可是读完一段观察自己用脑思考的过程是一个奇妙的经历。

### 4、《最初和最终的自由》的笔记-第100页

#### (一)

P105【关系是镜子，是存在是被联系，你只能存在于关系中，否则存在无意义，不是你认为你存在就存在，存在是因为你被联系着，缺少对关系的了解便会产生冲突。我们并不真正关心他人，和人有关系，是因为我这关系令我们高兴，一旦不舒服，便会抛弃这关系，关系只在我们被满足时才存在。】  
需要产生关系与合作，有关系的存在胜于孤立的存在。人在与人建立关系与爱的时候来实现爱自己。

P80【从信仰中解脱会有单纯，智慧必须觉知自身障碍。】

不认同这个观点，反对信仰的人，是对信仰的最终目的之无知，而一个人有信仰，反而能帮助一个人有信心解决和面对一些问题，这也是没有信仰的人无法理解的。

P108【只有当我们知道如何相爱的时候，才可能合作，才可能发现什么是上帝，什么是真实】。

P110【无任何干扰地看事实，才有爱存在，只有爱能解决人类一切问题。】

是的，上帝就是爱。两个人之间有爱，天使便会在中间唱歌。圣经说爱能遮盖一切错误。

#### (二)

P124【凡有自我行为的地方，就不会有爱，一旦意识到自己在爱，自我活动已发生，那不再是爱。】  
一旦意识，就是有意识的爱，不再是纯粹与自然的爱。但不能否定那就不是爱了。如果完全无意识的爱，那如何能体验到爱的幸福呢。

P150【真相不是静态的，它居无定所；它不是终点目标，它是活的，是未知。无人能把你引向真实，只能引向已知，一旦为人所知，则不再真实。】

一语道出事物的无常变化。真相如真理，一直在探索中，没有终点，以为是真相了，其实它还是会变的，或者正在变化。新发现，新知识，在于进入未知。

## 《最初和最终的自由》

P159【模仿是戒律，是为了得到别人拥有的东西，要有发现，须有内在自由，通过智慧产生。】希望与自由以及信仰的目的，都可以说是欲望，人在任何欲望中不可能得到真正的自由。因为被欲求本身给束缚了。很多以语言表现出来的知识其实都是矛盾的，矛盾无处不在，也正是这种矛盾体现了世界的对立与痛苦。

### (三)

P183【没有内心的革命，经济的革命是没有用的，要终止外在的战争，先终止内在的战争。】老话重谈，就是他人说过的，一切外在的问题都是内在的投射与问题。一切现象的问题都对应着本质的问题。

P228【性是这代个人生活混乱的根本原因，正是因为否定家没有爱，才使性成了问题。】有爱的人，性不是问题，或者不足以导致问题。岂止性，一切混乱都因为没有爱。

P229【爱不是已知，拥有不是爱，当以为爱时，便有了占有欲与冲突嫉妒。感情用事也不是爱，因为感知是放纵是思想，因为一个善感的人在爱得不到回应时会变得残酷。同情拥有的关系，嫉妒和恐惧，都不是爱。没有尊重的时候就没有爱，只有冲动。不占有不嫉妒并尊重时才有爱。懂得如何爱一个人的时候，才会懂得如何去爱世界，爱更多的人。】还是奥修表达得更明确，真正成熟的人，有能力付出的人才懂得爱，爱是给予不是索取。

### (四)

P267【如果我们真的彼此相爱，就会有即刻的沟通，如果有爱，你就会了解未知，而无须别人告诉你。——这就是爱的美。】因为完善才有爱，因为爱能完善人。

P288【哪里有爱，哪里就有转变，没有爱，革命没有任何意义。】基督在《圣经》里强调得最多的就是要彼此相爱，有了爱才有合作，才有存在，才有意义，才有欢乐。

#### 5、《最初和最终的自由》的笔记-第131页

时间被认为是成为某种事物或进化为更伟大的某种事物的手段。

因为我们对我们所是的感到不满意；这就造成了冲突和混乱，而由于厌恶那种状态，我们想要达到某种更好、更高尚、更理想化的状态。因为有痛苦、不舒服和冲突，所以我们渴望转变。而冲突是被时间克服的吗？如果你说它将被时间克服，那么你就依然处在冲突中。你也许会说需要二十天或二十年来摆脱冲突、改变你所是的，但是在那段时间里，你依然处在冲突中，所以时间并没有产生转变。当我们把时间用作获得某种品质、美德或存在状态的手段时，我们只是在拖延或回避真实存在。

#### 6、《最初和最终的自由》的笔记-第78页

心理的痛苦是当我执著于某些令我令我满意的东西时发生的，因为那时我害怕可能从我这里将它们夺走的任何人或任何事。

## 《最初和最终的自由》

### 7、《最初和最终的自由》的笔记-第31页

一个人必须按照他所是的样子了解自己，而不是按照他希望的样子来了解。

### 8、《最初和最终的自由》的笔记-。

观念是思考过程的结果，思考过程是记忆的反应，而记忆是制约的。记忆总是在过去，并且记忆借助刺激在现在存活。记忆没有生命，当现在面对一个刺激的时候它便苏醒过来。所有的记忆，不管是蛰伏的还是活跃的，都是制约。

如果你愿意发现新的东西，体验并非是你想象所投射的东西，你的头脑就必须是自由的，不是吗？它必须有能力看到新的东西。不幸的是，每次你看到新东西的时候你就引入那些所有你已知的信息，所有那些你的知识，所有那些你过去的记忆，而显然你变得没有能力看，没有能力接受任何新的，非旧的东西。

### 9、《最初和最终的自由》的笔记-第177页

在有相互的满足、满意的地方，人们就追求关系；当你找不到那种满意时，你就改变关系；你们或者离婚，或者待在一起但在别处寻求满足，或者从一个关系换到另一个关系，直到你找到你所寻求的东西——也就是称心、满意，以及一种自我保护和宽慰的感觉。

### 10、《最初和最终的自由》的笔记-第1页

读过克里希那穆提的几本书。感觉其思想主旨承继了印度教的很多东西，也综合了一些佛教的东西。主张完全通过自己的切身体验去接近真理，而真理之境的真正内涵是绝对的自由和超脱。虽然自觉尚不能真心接受其中的有些观点，但总体上还是颇受启发。

### 11、《最初和最终的自由》的笔记-第29页

世界就是你和别人的关系。世界不是独立存在于你我之外的什么东西；这个世界，这个社会，就是我们在彼此之间建立的或努力试图建立的关系。

### 12、《最初和最终的自由》的笔记-第1页

1. 当我在和你关系中理解自己之前，我就是造成混乱、痛苦、破坏、恐惧和残忍的原因。
2. 真实也许是某种完全不同的东西；并且我认为他和你能看到的、能想象的、能设计的东西是完全不同的。
3. 只要我还不了解我自己，那我就还没有思考的基础，而我所有的探索也将是徒劳的。
4. 如果我们是渺小的、嫉妒的、愚蠢的和贪婪的——那就是我们能在我们周围创造的东西，那就是我们生活在其中的社会。
5. 不了解自己的背景，不了解你的思想实质和它从何而来——毫无疑问，你的探索是徒劳的，你的行动没有意义。
6. 我们想要进展，我们想要达到目标，所以我们既没有给自己时间也没有给自己机会研究和观察自己。
7. 一个事实永远不能被否认。关于事实的观点看法却能够被否认。
8. 你是什么，世界就是什么。

## 《最初和最终的自由》

9. 嫉妒是关系中最具破坏性的要素之一，因为嫉妒表明了对权力、对地位的欲望，而它最终导向政治。
10. 在你和我之间的关系中却有大量的伪装成尊敬的恶意。
11. 我们看到社会分裂的基本原因之一是复制，也就是对权威的崇拜。
12. 不管我们的世界是多么小小，如果我们能在那个狭小的世界里转变我们的关系，它将会像一个波浪，一直向外扩展。
13. 一个人必须按照他所是的样子了解自己，而不是按照他希望的样子来了解。
14. 了解你所是的，不管它是什么——丑陋的或是美丽的，邪恶的或是有害的——了解你所是的，没有扭曲，就是德行的开始。德行是根本，因为它给予你自由。
15. 对自己的了解不是一个结果，不是一个高峰；它是在和财产的关系，和物品、和人以及思想观念的关系的明镜中一刻接一刻地看着自己。
16. 当行动被观念驱使的时候，行动就永远不可能使人类获得解放。
17. 爱不是记忆，爱不是经验。
18. 那些强烈相信某些经济、政治或精神的东西的人，在它的背后是渴望安全保证的心理过程。
19. 只要我们不了解隐藏在信仰的形式之下的欲望的过程，就一定会有争斗、矛盾、悲伤，而人与人之间将互相对立。
20. 信仰不会团结人民。
21. 对我们大多数人来说，我们的整个生命是建立在努力和某种意志之上的。
22. 这种内在的矛盾不应该被转变成某种哲学上的二元性，因为那是一种非常轻易的逃避。也就是通过把那种矛盾说成是一种二元性的状态我们认为我们已经解决了它了——那很明显只不过是一种俗套，一种对实际的推波助澜的逃避。
23. 对立的欲望，对立的兴趣，对立的追求，……有矛盾，所以必然有挣扎奋斗；而奋斗是破坏、是虚耗。
24. 为什么不把生命看作一连串转瞬即逝而且总是相互对立的欲望，而不是一个永久的欲望呢？
25. 你想要到达，你想要成功，你想要找到一个将是你的永久满意的终极的上帝或真实。因此，你不是在寻找上帝，你不是在寻找真实。你是在寻找持久的满意，而你给那满意披上了观念的外衣，一个听起来令人尊敬的词汇例如上帝、真实；但实际上我们全都在寻求满意、而我们把满意、把心满意足放在最高的位置，称之为上帝，放在最低的地方就是酗酒。
26. 观念只是思想结晶形成的一个符号，而正是实践一个符号的努力产生了矛盾。
27. “把你自己和更广大的合一，然后自我就消失了”，这就是他们所说的。但毫无疑问合一依然是自我的过程；那个更广大的只不过是“我”的投射，那是我的经验并因此加强了“我”。
28. 我们大多数人在一定层面上都是聪明的，你也许是在一个方面而我是在另一个方面。……整体性的有智慧意味着没有自我而存在。
29. 心理的痛苦是当我执著于某些令我满意的东西时发生的，因为那是我害怕可能从我这里将它们夺走的任何人或任何事。
30. 防卫的种子却带来了攻击。
31. 框架正在引发恐惧，而恐惧又在加强那个框架。
32. 你越是认同替代品，那种执著于你准备为之奋斗、为之牺牲的东西的力量就越是强大，因为恐惧就在背后。
33. 思想并非不同于欲望。
34. 只有当我们开始了解自知的含义时，单纯才会发生。
35. 在内在，我们是自身欲望、需求、理想和无数动机的囚犯。
36. 人的内在状态总是会战胜外部世界。如果内在是贪婪的、野心勃勃的、在追求某种理想，那个内在的情节最终一定会颠覆、推翻外部社会，无论这个社会可能被多么仔细地规划过。
37. 通过了解外在世界因而与内在不期而遇。
38. 当我谴责某些事物的时候，我不会了解它，而这正是躲避任何种类的了解的一种方式。
39. 我们所有的动机或意图，我们隐藏而混乱的需求、焦虑、恐惧和欲望。在这些东西通过觉知被完全了解之前，显然不可能有自由，不可能有快乐，也不可能有智慧。
40. 清晰而单纯的人是不做选择的；真实存在是什么，就是什么。

## 《最初和最终的自由》

41. 重要的是一刻接一刻的觉知，不积累任何觉知带来的经验。
42. 头脑必须了解自身以及它的功能、它的真实。
43. 无论有多纯净，欲望依然是欲望；而在这种欲望的活动中，存在无休止的斗争、对立面之间的矛盾。
44. 如果感觉是快乐的，我就想要获得、占用、抓住它的符号并继续那种快乐。
45. 不是因为你认为你存在你就存在。你存在是因为你被联系着；正是缺乏对关系的了解才会引起冲突。
46. 你待在你的孤立里面然后从墙上伸出你的手，把它称作民族主义、兄弟情谊或是其他你喜欢的名字，但实际上至高无上的政府、军队仍在继续。你依然执着于自己的局限，却认为你能造就世界大同，世界和平——那是不可能的。只要你还有边界，无论是国家的、经济的、宗教的还是社会的边界，那么显而易见的事实就是世界上不可能有和平。
47. 一个信奉国家主义并满口兄弟情谊的人是在撒谎；他生活在一种矛盾的状态中。
48. 重要的是在同他人的关系中了解自己。那么关系就不会成为一个孤立的过程，而是一种你会从中发现自己的动机、自己的思想、自己的追求的活动；那个发现正是释放的起点，转变的开始。
49. 理智越是狡猾、越是丑恶、越是精密，制度、理论、观念的种类就越多。
50. 难道你不知道，一旦你稍微狡诈一点、稍微机灵一点、稍微积累一点儿信息和知识，你在社会上会变得多么重要吗？
51. 我们了解理智的方式，但是我们不了解爱的方式。爱的方式不是由理智发现的。理智，连同它的一切衍生物，连同它的一切欲望、野心、追求，必然会结束以便让爱存在。难道你不知道，当你爱、当你合作的时候，你并没有想到你自己吗？那是智慧的最高形式——不是当你作为一个高级实体在爱或当你处在一个好的位置上时，那不是别的，只是恐惧而已。当你的既得利益在那儿的时候，不可能有爱存在，儿只有出自恐惧的剥削过程。
52. 思想本身是一个寻求的过程，是对合理化、安全、自我保护的寻求，对被尊重的欲望，对拥有地位、名望和权力的欲望。
53. 重要的是接近问题——你带着何种动机、带着何种冲动、带着何种欲望接近它。
54. 自欺的基本因素就是，想在这个世界和来世成为重要人物的持续不断的欲望。
55. 当你和我渴望成为什么时，那么信仰和其他一切就成为必要的，一个自我投射的乌托邦就是必要的。
56. 发现你我是否能够合作、息息相通、共同生活在一个你我都无足轻重的世界上，这不重要么？发现我们是否能够真正地、真实地合作——不是在表层而是在根本上，这不重要吗？那是我们最严重的问题之一，也许是最严重的问题。
57. 有可能不从时间方面思考，不从我应该是什么、我曾经是什么、我现在是什么的角度来思考吗？因为以这种思考为起点，自我中心活动的整个过程就开始了；同时也会开始决心成为、决心选择和决心逃避，这些都是时间的过程。我们在那个过程里看到无尽的伤害、不幸、混乱、扭曲、堕落。
58. 凡有自我的行为的地方，就不会有爱。爱不属于时间。你不可能“实施”爱。如果你这样做的话，那么它就是“我”的自我意识活动，它希望通过爱获得一个结果。
59. 归根到底，我们每一个人都以他自己的方式寻求某种快乐、丰富的感觉。
60. 心理意义上的时间。
61. 你不能否认年代序列的时间；那是荒唐的——你将会错过你的火车。
62. 如果我想要理解你，那么很明显我决不能谴责你。
63. 我们大多数人的困难就是我们没有理解的意愿，因为我们害怕如果我们理解的话，这可能在我们的生活中引起革命性的行动，因此我们抵触。
64. 正是真实解放了我们，而不是你的想要自由的努力。
65. 根本性的改变在人的一生中是至关重要的——这种结果并不只是反应，并非环境所强加的压力及紧张的结果。
66. 爱是不可能的，只要存在思想者、“我”的中心。认识了所以这些，该做什么呢？
67. 让问题对你提出，让种子播下；它将结出果实，如果你真的在听，如果你没有抵制。
68. 杀人——不管是个人的还是一群人的——之所以被合法化，是因为杀人者或者杀人者代表的群体将其合法化了，将其作为取得对人类有利的结果的手段。……言外之意就是，一个错误的手段可以产生

## 《最初和最终的自由》

一个正确的结果。

69. 战争在理智上作为带来和平的手段而被合法化；当理智在人类生活里起主导作用时，它会带来一种空前的危机。
70. 而当有替代的时候，智慧就没有在发挥作用。替代只不过是一种自我贿赂的形式，以诱惑你不做这个而做那个。
71. 真相不是静态的；……它是活的，充满活力，机警、活泼。……真实智慧降临到清空已知的头脑。
72. 那种不管多少知识或学习都不可能带来的富于创造力的幸福感觉。
73. 自由不可能通过戒律来临。自由只有通过智慧才能产生；一旦你看清任何形式的强迫内在地或外在地否定了自由，这个智慧就被唤醒了，或你有这个智慧了。
74. 上帝不是一件交易品：我做这个，你就可以给我那个。
75. 如果你追求一个结果，那么就不会有自由，因为你是被束缚在这个结果上的。
76. 当你赋予次一等的价值以重要性时，它们将你引向苦难和混乱；次一等的价值必然是感官价值；基于这些之上的现代文明给予你这种逃避——通过你的工作、你的家庭、你的名誉、你的学习或绘画等等而逃避；我们所有文化都是基于这种逃避之上的。我们的文明是建立在它的基础上的，那就是事实。
77. 你为什么一定要找出苦难的意义呢？我们希望苦难能被减弱、降低、驱除、搪塞过去。
78. 我哭喊。不是因为他走了，是因为我被撇下了。我独自一人。
79. 觉知是不带谴责的观察，觉知带来了了解，因为此时不存在谴责或识别，只有静静的观察。
80. 只有当我们了解日常生存的真实时，我们才可能走得更远。你必须从近的地方开始，才能走得远。但是我们大部分人想跳跃，在不了解近的东西的情况下，就从远的地方开始。当我们了解近的时候，我们将发现近的和远的之间的距离是不存在的。没有距离存在——开始和结束是同一的。
81. 通常情况是这样的，爱不是重要的东西，而是其他——爱的对象变得重要了；那个被给予爱的对象而不是爱的本身变得重要了。随后，由于种种原因——生理上的、语言上的或因为求满意、求舒适等等的欲望——爱的对象变得重要，而爱退缩了。随后，拥有、嫉妒和要求产生了冲突，而爱退得越来越远；退得越远，关系的问题就越失去其意义、价值和重要性。
82. 我们有过真的在爱儿没有思想、没有动机的时候，但那些时刻太稀少了。因为它们难得，所以我们在记忆中执著于它们。这样就在活生生的现实和我们日常生存的活动之间制造了障碍。
83. 关系是自我的显现；只有存在爱，而爱又不是对满意的寻求时，才可能有真实的关系存在。
84. 内心世界总是在支配外在世界。
85. 信仰导致了战争。
86. 我们无动于衷。我们一日三餐，我们有工作，我们有银行存款——或多或少，并且我们说，“看在上帝的份上，不要打扰我们，别管我们”。我们地位越高，我们就越想要安全、持久、安宁，我们就越不想别人管、越想保持事态的局面固定不变。
87. 只有当你意识到这个威胁、当你意识到你的责任、当你不将问题推给别人的时候，它们才会被终止。只有当你是和平的，当你本人和邻居和平相处的时候，和平才会到来。
88. 只有当有自知之明时，才会没有恐惧。自知之明是智慧的开始，也就是恐惧的结束。
89. 为什么你一定要做点儿什么呢？
90. 像所有感觉一样，不久它就使头脑沉闷乏味了。
91. 你的生活，必须由你自己发现。
92. 了解是整合的，不是分裂的，不是片面的。要么我了解某事，要么我不了解。
93. 要发现真相，我必须经历极大的混乱、动荡、担心。
94. 如果我们不了解自己，我们会了解别人吗？如果我们不了解我们自己的思想方法，我们行动的方法，我们自己行为举止的方法，我们可以去评判别人吗？
95. 而我们接近它的目的总是要么毁灭它，要么把它改成其他东西。如果我们不做以上两件事，而只是带着了解它、和它完全相处的目的去接近它，那么我们会发现它不再是我们所害怕的事。然后便会有改造事物的可能性。
96. 理想是自制的上帝，而服从一个自我投射的形象显然不是解脱。
97. 要了解关系，一定得有被动的觉知存在——它不会破坏关系。相反，它会使关系变得更加重要，更加有意义。

## 《最初和最终的自由》

98. 觉知关系的全部内容就是行动，从这种行动里，会产生真正关系的可能性，一种发现它的巨大深度、它巨大的意义以及懂得什么是爱的可能性。
99. 真实就是现在的你，你的所作所为，你的所思，而你对上帝的信仰只是一种对你单调、愚蠢和残酷生活的逃离。
100. 信仰总是不可避免地分裂人类。
101. 为什么记忆会变得如此重要？因为我们不知道现在该如何完整，全面地生活。记忆是理解真实存在的障碍。
102. 超越时间的东西是不能通过时间被了解和获取的。
103. 记忆使生活变得乏味，无聊和空虚。
104. 要么过去是逃避也许是不怎么令人愉快的现在的方法，要么就是将来是脱离现在的希望。
105. 我们的思想是将被自己投射进将来的过去所制约的。
106. 如果你基于权威接受我的话，那么你永远不会有发现，它将是另外一个替代，而这不会有任何意义。
107. 对思想的过程的了解就是禅定。
108. 对我们大部分人来说，外围就是中心，所以我们能触及的任何东西都是肤浅的。
109. 如果有一样东西是通向终极逃避、通向完全的忘我——哪怕只是几秒钟——的唯一出路，那么你也会执著于它，因为那是唯一能让你快乐的片刻。
110. 当时当你执著于它的时候，它也成了一个噩梦，因为这时，你想摆脱它了，你不想成为它的奴隶。所以你们又从头脑那里发明了纯洁的观念，独身生活的观念，所以你试图通过压抑来独身生活，来变得纯洁，这一切的压抑都是头脑要把自己和事实相分离的运作。而这又再次特别强调了“我”，那正在试图成为什么的“我”，所以你又困在艰辛、麻烦和痛苦中。
111. 只要你以野心喂哺自我，在强调自我思想者，体验者——只要存在这个自我膨胀的活动，你就会有性问题。……你的生活是个矛盾；对“我”的强调和对“我”的忘却。
112. 它有自己恰当的位置，它既不是一个不纯洁的东西也不是一个纯洁的东西。性有它的位置；但是头脑给了它一个占优势的位置时，它就成了问题。头脑给了性以压倒优势的地位，是因为她不能没有一些快乐而生活，所以性就成了问题了。
113. 头脑否定爱，而没有爱，就没有纯洁；正是因为没有爱，你们才使性变成了问题。
114. 我们将通过了解爱不是什么来发现，因为爱不是已知，所以我们必须通过排除已知走进它。未知是不能被一个充满已知的头脑发现的。我们要做的是找出已知的价值，审视已知，而当已知被完全地审视而没有责难的时候，头脑便摆脱了已知；然后，我们将知道爱是什么。所以，我们必须从反面，而不是从正面去接触爱。
115. 你可以写有关爱的诗歌，但是这不是爱。
116. 爱不是量的问题，而是质的问题。当你知道如何去爱一个人的时候，你才会知道如何去爱全部。
117. 每天死去以便来日就有重生的可能。只有此时，一个人在活着的时候，才会了解死亡。只有在这种死去里，在终结里，在对延续的终结里，才会有重生，才会有永恒的创造。
118. 成为新的就是具有创造力，而具有创造力就是幸福；一个幸福的人不在乎自己富有还是贫穷，他不会介意自己属于社会的哪一个等级，属于哪一个种姓或哪一个国家。他没有领袖，没有诸神，没有庙宇，没有教堂，所以也没有争吵，没有敌意。
119. 爱不是习惯、记忆；爱永远是新的。
120. 如果你不给一群人命名，那么你就会被迫去看清每一张个人的脸，而不是将他们作为一堆人来对待。所以，你更加警觉、更加有观察力、更加有了解力；你对同情、爱会有更深的感觉；但是如果你将他们作为一堆人来对待，这就完了。
121. 我们不必寻求光明。当没有黑暗时，就有光明；而通过黑暗，我们无法找到光明。我们能做的一切就是搬走那些制造黑暗的障碍，而这搬走就取决于我们的意图。如果你是为了看到光明而去搬走它们，那么你没有搬走任何东西，你只是用“光明”这个词替代黑暗。即使要看黑暗之外的世界也是一种对黑暗的逃避。
122. 要了解什么是愚蠢，就必须进入它，不是表面地，而是完整地、全面地、深入地、深刻地进入；我们必须进入愚蠢的所有不同层面；当愚蠢停止时，就会有智慧。
123. 看清是什么东西在我们心里制造混乱、战争、阶级差别、势利、对名誉的追求、知识的积累，通

## 《最初和最终的自由》

过音乐、艺术、如此众多的方法的逃避。

124. 我们的工作不是追寻不可知的东西，而是了解我们自身的混乱、骚动、苦难；然后，那个东西就会悄悄降临，在它里面有喜乐。

125. 有对立面的东西不是真实。对立面包含着它自己的对立面，所以它不是真实。

126. 一个人必须了解一切辩护和谴责的过程。当一个人觉知到自身内矛盾的完整意义时，这将带来一个非凡的变化。

127. 如果有爱，你就会了解未知，你就会知道何时上帝，而无需别人告诉你——这就是爱的美。它自身就是永恒。因为没有爱，所以我们要别人活上帝给我们爱。

128. 一切事物、人和理想都不能统治我们的生活。它们都是次一等的东西。因为我们没有爱，因为我们不快乐，所以我们在东西中投资，认为它们给我们快乐，我们投资的物品之一就是上帝。

129. 在结束里有重生，而在延续里，有死亡，有衰败。

130. 今天永远不会和昨天一样，而那就是生活的美。

131. 一味地推迟、准备去接收明天的东西，就是阻碍你自己了解现在的真实存在。

132. 那些给你“积极”东西的人是剥削者。他们给你想要的东西，而通过这个他们剥削你。

133. 一个混乱的头脑能够选择吗？如果能的话，那么这个选择必然也是混乱的。

134. 当每一个人都了解生存和关系的整个过程的时候，单纯就会来到，正如一朵花适时开放。

135. 我们越是努力，我们越是浅薄。

136. 生存的目的——超越头脑的自我中心的活动。

### 13、《最初和最终的自由》的笔记-第36页

但是，我们都害怕什么都不是，因为我们都想要成为什么。小人物想成为大人物，不道德的想要成为有道德的，软弱卑微的渴望权力、地位和权威。

# 《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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)