

# 《生命的不可思议》

## 图书基本信息

书名：《生命的不可思议》

13位ISBN编号：9787801865052

10位ISBN编号：7801865057

出版时间：2006-8

出版社：东方出版中心

作者：胡因梦

页数：255

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)

# 《生命的不可思议》

## 前言

本书曾以《死亡与童女之舞》为名七年前在台湾发行，此后不断有内地的出版公司来邀约，希望也能够在大陆出版这本书，但我始终下不了决定。直到结识了黄明雨先生，得知新华立品图书公司已经译出克里希那穆提的多本著作，而且逐渐在读者身上产生了启蒙效用，才欣然决定与大陆读者分享这部深受克氏影响的前传。在过往的七年里，我的生命经验继续在深化及精微化。透过两性与亲子关系的发展，我进一步地体认到童年经验对人的一生有多么重大的影响。此外与工作坊里的学员们共同成长了七年的时间，也更细微地观察到身心灵之间的连带关系。我发现关系的品质确实与人的健康直接相关，而健康又决定了人是否能顺利开展出心灵的成熟度，迈向更高层的意识次元。早期家庭生活中耳濡目染的价值观与信念，会根深蒂固地决定一个人对生命的认知；认知若是扭曲，整个社会也会跟着颠倒。七年后的台湾社会仍然陷落在“谁对谁错”的较量中，仍然不关怀个体内在世界的福祉与真相，这一点，透过各种形式的媒体便可轻易获知。因此身心灵各个层面的整合观察与研究，在中国人的社会里还有许多发展空间，甚至可能是未来最迫切需要被重视的存在面向。这本传记若是能帮助读者把人生方向从外求导向内证，也就不枉费我生命过程中所经历的那些非言语能道尽的艰苦了。

问：为什么写自传？答：为了整合自己，做一次彻底的揭露自疗，串联起细微的因因果果，假如能因此而利益读者则更佳。问：为什么在四十六岁写传记？答：如果命运之说成立，我可能会活到九十岁，那么四十六岁就成了中途站，不妨做个阶段性的整理，如果命运之说被推翻，说不定一年半载之后我就走了，此时不写有点辜负诡谲多变的一生。问：写自传的过程有什么发现？本书曾以《死亡与童女之舞》为名七年前在台湾发行，此后不断有内地的出版公司来邀约，希望也能够在大陆出版这本书，但我始终下不了决定。直到结识了黄明雨先生，得知新华立品图书公司已经译出克里希那穆提的多本著作，而且逐渐在读者身上产生了启蒙效用，才欣然决定与大陆读者分享这部深受克氏影响的前传。在过往的七年里，我的生命经验继续在深化及精微化。透过两性与亲子关系的发展，我进一步地体认到童年经验对人的一生有多么重大的影响。此外与工作坊里的学员们共同成长了七年的时间，也更细微地观察到身心灵之间的连带关系。我发现关系的品质确实与人的健康直接相关，而健康又决定了人是否能顺利开展出心灵的成熟度，迈向更高层的意识次元。早期家庭生活中耳濡目染的价值观与信念，会根深蒂固地决定一个人对生命的认知；认知若是扭曲，整个社会也会跟着颠倒。七年后的台湾社会仍然陷落在“谁对谁错”的较量中，仍然不关怀个体内在世界的福祉与真相，这一点，透过各种形式的媒体便可轻易获知。因此身心灵各个层面的整合观察与研究，在中国人的社会里还有许多发展空间，甚至可能是未来最迫切需要被重视的存在面向。这本传记若是能帮助读者把人生方向从外求导向内证，也就不枉费我生命过程中所经历的那些非言语能道尽的艰苦了。

# 《生命的不可思议》

## 内容概要

《生命的不可思议》是作者历经半生的探索与跌撞后亲笔撰写而成的。她以拳拳自省、娓娓妙曼的叙述方式，勇敢而真实地揭露了自身成长历程，呈现的是一幅诡谲而寥廓的心灵地图。作者集美丽气质与卓越才华于一身，自传从她父母那一代开始谈起，一直到她长大成为演员、作家、译者，最后蜕变为“身心灵”的探讨者与治疗者为止。书中生动的描绘了她的童年经历、两性经验、因缘生灭，以及对人类本体生存的洞察与反思，读来有一种直指本觉、豁然开朗的震撼。这是一本关于成长、自觉与自救的传记。

# 《生命的不可思议》

## 作者简介

胡因梦，台湾演员、作家与译者、“身心灵课程”引领讲师。又名胡茵梦、胡因因、胡因子，1953年生于台中市，12岁以前的童年生活都在台中度过。1971年考进辅仁大学德文系。20岁主演《云深不知处》，从此展开长达15年的演艺生涯。演出过《梅花》、《海滩上的一天》、《我们都是这样长大的》等四十余部电影。35岁之后，完全停止演艺工作，专事有关身心灵探究及翻译与写作，首度将克里希那穆提的思想引介到台湾，并致力于推动“新时代”的意识革命及生态环保等议题。著有《胡言梦语》、《茵梦湖》、《古老的未来》、《死亡与童女之舞》，译有《般若之旅》、《超越时空》、《克里希那穆提传》、《点亮自性之光》、《生命之书》、《恩宠与勇气》、《转逆境为喜悦》、《不逃避的智慧》等书。

# 《生命的不可思议》

## 书籍目录

台湾版序 大陆版序 第一章 动荡的时代，苦难的父母 第二章 生命中的庇护所 第三章 浮华世界，纽约！纽约！ 第四章 演员与明星生涯的真相 第五章 爱的试炼 第六章 寻道 第七章 五十三参 第八章 生态与环保意识的觉醒 第九章 丧父 第十章 闭关与反观内照 第十一章 穿越爱的试炼与母丧 第十二章 因缘重演——单亲妈妈与独生女儿 第十三章 “灵魂的暗夜”与身心灵自疗 第十四章 单亲妈妈的省思 第十五章 恩宠与勇气 第十六章 死亡与童女之舞 后记

## 章节摘录

书摘父亲在我的记忆里是个既熟悉又遥远的人物，那份熟悉感应该是来自于深层的无意识吧。我们之间似乎不需要太多的适应与学习，很自然地，我从生下来就是他这一世最宠爱的独生女儿，他则是我童年所有的美感、爱与安全的源头。如果人与人真的是前缘再续、补修学分，父亲与我很可能善缘深厚、功业已了，此生的结因而松动。从小我和他聚少离多，我总是遥遥地盼着念着他那熟悉的身影。

父亲的长相与众不同，六英尺的身躯在一般中国男人里面算是相当高大的。他的气质结合了须眉男子的阳刚与深幽俊美的阴柔。他总是穿着体面、举止斯文，表情温和而肃静，眼底有股倦意，像是一个看尽人世变易的老灵，早已失去那股聚精会神的兴致，参与的欲望总是淡然。父亲出生于民国前七年（一九一五年），老家在东北沈阳。追溯他的宗谱，胡并非他真正的姓氏，赓年也不是他原来的名字；他本姓瓜尔佳，属于满洲正红旗贵族。根据文献和传说，瓜尔佳氏最早可能来自于俄罗斯高地，因为在满洲的族群中瓜尔佳氏的肤色特别白皙，头发赤褐色，眼珠则呈浅棕色，甚至还有碧眼之人。父亲的长相确实有点像混血，记得我小学五年级时和他一块儿搭公车，年轻的车掌小姐看见他上车，脸上的表情突然一愣，我挤上车时听见她和旁边的司机窃窃私语说：“这个人好帅啊！很像那个叫什么格利高里·派克（Gregory Peck）的！”我当时听了心里生起了一股非常荣耀的感觉。母亲晚年也曾向我提起父亲年轻时所到之处总免不了引起女人欲盖弥彰的骚动；母亲说这些话时仍夹杂着些许的光荣与醋意。然而这位东北著名的美男子却承受了超乎一般人经验之外的童年创伤。父亲从娘胎出生没多久祖父便骤然过世了。祖母是一位性子刚烈的满洲女人，父亲未满两岁时祖母因一桩小事而遭人误解，一个想不开便吞下了大量的鸦片，匆匆了结了自己的生命。祖父母相继过世后父亲只剩下两位血亲，一位是六岁大的姊姊，另一位则是我的大伯父。父亲很少提及这位大伯，而我从未谋面的姑姑才是令父亲念兹在兹的恩人。祖母死后姑姑姊代母职，两岁的父亲时常哭着嚷着找妈妈，姑姑只好背着他在村子里踱步度日，两人就这么相倚相靠了四五年。抗战时期的伪满洲国大臣臧式毅是父亲的远房姻亲，臧家有七个儿子，家里人口众多，需要一个女孩儿帮忙，姑姑便带着父亲一同寄居在臧家。根据父亲的描述，臧家待他不薄，但寄人篱下的日子总有不是滋味的地方——父亲相貌出众，书又读得特别好，敏感、阴沉而寡言的他时常觉得自己遭到排挤。那个时代重男轻女，姑姑自始至终没机会受高等教育，父亲则一路念到东南大学，不久他结识了一位名叫潘玉璞的小姐。P33-34后记自问自答（本书后记）问：为什么写自传？答：为了整合自己，做一次彻底的揭露自疗，串连起细微的因因果果，假如能因此而利益读者更佳。问：为什么在46岁写传记？答：如果命运之说成立，我可能活到90岁，46岁就成了中途站，不妨做个阶级性的整理，如果命运之说被推翻，说不定一年半载之后我就走了，此时不写，有点辜负诡谲多变的一生。问：写自传的过程有什么发现？答：我发现这本书竟然也是个独立的有机体，它有自己的力量；它不全然受我的意志掌控。“我”曾企图将它导向媚俗，它却自动扳回到如实；“我”想炫耀自己逆俗的勇气，它又开始自省。这个角力的过程，是我始料未及的新发现，我因此而窥见有为与无为、虚构与真实、小说与传记之间的暧昧性。诚如米兰·昆德拉所言：认为自己比其作品更有洞察力的作家不如改行。问：写自传时有什么感触？答：一个人自囚于不到30坪的斗室中，历经三个多月的时空穿梭，每天吃同样的东西，坐同样的位置，面对同样的场景，却涉入了40多年来的感官记忆、情绪记忆与思维记忆，感触可以称得上波澜起伏。其中最令我抗拒的是童年回忆里，父亲内心深处的哀伤。他心底的那个幼小无助的孤儿，曾经不可思议地勾动了我儿时的同理、同情与企图援助的渴望；那是我此生救赎欲望的源头，也是深化我生命经验的驱力，然而也是被我压抑得最严重的脆弱。能够和这个最脆弱的部分重新联结，是个惊人与感人的治疗经验。初恋是另外一个我自认已经解除而实则不然的意识症结，我发现自己在忆写的过程中，仍然有强烈的美感、不舍与遗憾，但是这些强大的情绪能量一旦曝光，执着的力量就消散了；如同一个迷人的彩色泡沫球，在阳光下骤然破灭。问：写自传时身体有什么反应？答：一开始着手写作时，我察觉后颈喉轮的能量中枢是阻塞的；精神一旦集中，思维活动上了轨道之后，喉轮的气便顺着督脉往头顶运行。有时具体的时间地点资料不全，必须进行查讯，写作的流畅感因此而中断，或者心理上抗拒不愿意进入某种记忆时，我立刻意识到后颈的能量有卡住的现象。这是我头一次清楚地印证喉轮确实是掌管思维活动的中枢。威尔伯在《意识的光谱》这本书中，曾引用亚历山大·洛文（Dr. Alexander Lowen）著作的《忧郁与身体》一书中的“人体图”；图中显示敌意、负面精神状态与退缩，都会引起后颈、颈项和肩部的肌肉紧张。后来我每天按时服用中药的葛根汤，情况改善不少。在气功养生法中，“运思”是普遍被采用的法门，例如“禅”本是梵文“禅那”的音译，指的就是运用思维的活动来进行修持，玄奘将其译为“静虑”一

## 《生命的不可思议》

一沉静地审慎思虑之意。这使我联想起克氏与大卫·博姆在《超越时空》中所谈到的，脑子必须经常加以锻炼，否则就有萎缩的可能。3个多月的时间里，我几乎没有什么身体的运动，但是整体来看，气血循环还算不差，食欲和消化都还正常，比起翻译《恩宠与勇气》时要强得多。我认为改善的主要原因是，第一，累积了40多年的心声，终于一吐为快；第二，整合中西医理与药理的李圣扬教授建议我改变饮食习惯，他的建议和嘉初仁波切的观察十分相似，他们都认为我的体质先天不良，不该一直吃素，应该补充红肉类的食物；于是我隔一两天吃一点此生从未碰过的羊肉，结果精气神确有改善，可见没有任何方程式是适合所有人的。我将李教授对我的病理与药理分析报告放在此书的附录中，有兴趣的读者可以参阅。问：有没有想补充的话？你到底属于什么教派？答：受限于传记的时空束缚，有许多整合的理念无法完整而细微地全盘厘清，只好放在未来的著作和有声出版中加以补述。我不属于任何教派，我只服膺于真理以及诚实面对自己的人。问：这本自传问市后你有什么期许？答：我觉得中国人迫切需要身心灵整合治疗的研究，我希望西方世界的整合学能结合东方古老的观察与验证，落实于本土，让饱受身心病苦的苍生获得救赎。这个研究计划，需要心中有宏观与宏愿的友人共襄盛举。



## 后记

问：为什么写自传？答：为了整合自己，做一次彻底的揭露自疗，串联起细微的因因果果，假如能因此而利益读者则更佳。

问：为什么在四十六岁写传记？答：如果命运之说成立，我可能会活到九十岁，那么四十六岁就成了中途站，不妨做个阶段性的整理，如果命运之说被推翻，说不定一年半载之后我就走了，此时不写有点辜负诡谲多变的一生。

问：写自传的过程有什么发现？答：我发现这本书竟然也是个独立的有机体，它也有自己的力量；它不全然受我的意志掌控。当“我”企图将它导向媚俗的方向时，它会自动扳回到如如的现实；当“我”想炫耀自己逆俗的勇气时，它又开始自省起来。这个角力的过程是我始料未及的新发现，我因此而窥见有为与无为、虚构与真实、小说与传记之间的暧昧性。诚如米兰·昆德拉所言：认为自己比其作品更有洞察力的作家还不如改行。

问：写自传时有什么感触？答：一个人自囚于不到三十坪的斗室里，历经三个多月的时空穿梭，每天吃同样的东西，坐同样的位置，面对同样的场景，却涉入了四十多年来的感官记忆、情绪记忆与思维记忆，感触可以称得上是波澜起伏。其中最令我抗拒的是童年回忆里父亲内心深处的哀伤。他心底的那个幼小无助的孤儿，曾经不可思议地勾动了我儿时的同理、同情与企图援助的渴望；那是我此生救赎欲望的源头，也是深化我生命经验的驱力，但也是被我压抑得最严重的脆弱。能够和这个最脆弱的部分重新联结，是个惊人与感人的治疗经验。

初恋则是另外一个我自认为已经解除而实则不然的意识症结，我发现自己在忆写的过程里仍然有强烈的美感、不舍与遗憾，但是这些强大的情绪能量一旦曝光，执著的力量就消散了；如同一个迷人的彩色泡泡，在阳光下突然破灭。

问：写自传时身体有什么反应？答：一开始着手写作时，我察觉后颈喉轮能量中枢是阻塞的；精神一旦集中，思维活动上了轨道之后，喉轮的气便顺着督脉往头顶运行。有时具体的时间、地点资料不全，必须进行查证，写作的流畅感因此而中断，或者心理上抗拒而不愿进入某种记忆时，我立刻意识到后颈的能量有卡住的现象。这是我头一次清楚地印证喉轮确实是掌管思维活动的能量中枢。威尔伯在《意识光谱》这本书里曾引用亚历山大·洛温(Dr. Alexander Lowen)撰写的《忧郁与身体》中的人体图；图中显示敌意、负面精神状态与退缩倾向，都会引起后颈、颈项和肩部的肌肉紧缩。后来我每天按时服用中药的葛根汤，情况改善了不少。在气功养生法中，“运思”是普遍被采用的法门，例如“禅”本是梵文“禅那”的音译，指的就是运用思维的活动来进行修持，玄奘将其译为“静虑”——沉静地审慎思虑之意。这使我联想起克氏与戴维·博姆在《超越时空》中所谈到的：“脑子必须经常加以锻炼，否则就有萎缩的可能。”三个多月的时间里我几乎没什么身体上的运动，但是整体来看气血循环还算不差，食欲和消化都还正常，比起翻译《恩宠与勇气》时要强得多。我认为改善的主要原因是：第一，累积了四十多年的心声终于一吐为快；第二，整合中西医理与药理的萧圣扬教授建议我改变饮食习惯，他的建议和嘉楚仁波切的观察十分相似，他们都认为我的体质先天不良，不该一直吃素，应该补充肉类食物；于是我隔一两天就吃一点此生从未碰过的羊肉，结果精气神确有改善，可见没有任何方式是适合所有人的。

问：有没有想补充的话？你到底属于什么教派？答：受限於传记的时空束缚，有许多整合的理念无法完整而细微地全盘厘清，只好放在未来的著作和有声出版中加以补述了。我不属于任何教派，我只服膺于真理以及诚实面对自己的人。

问：这本自传问世后你有什么期许？答：能够如期完成写传的工作，我已经心满意足如释重负，至于后果是什么，就让它祭坛上发挥观者各取所需的效用吧！

问：你今后有什么计划？答：我觉得中国人迫切需要身心灵整合治疗上的研究，希望西方世界的整合学能结合东方古老的观察与验证，然后落实于中土，让饱受身心病苦的苍生获得救赎。这种研究的方向需要心中有宏愿的朋友共襄盛举。



# 《生命的不可思议》

## 媒体关注与评论

书评她是人到中年的父母辛苦求来的独生女儿，却最终忍受父亲出走，母亲威迫…… 她是十项全能的卫理女中高材生，却最终从大学退学…… 她是李敖“千分之一千”的爱人，却最终对簿公堂、劳燕分飞…… 她是美貌与智慧带来了丰富的情感体验，却最终成为一个单亲妈妈…… 她是执著与真诚开启了五十三参的寻道之旅，却最终不属于任何教派…… 她到底是谁？ - - 走近胡因梦，与她一起用灵魂去看，用灵魂去听胡因梦博客：<http://blog.sina.com.cn/u/1243683297>

# 《生命的不可思议》

## 编辑推荐

《生命的不可思议》是作者历经半生的探索与跌撞后亲笔撰写而成的。她以拳拳自省、娓娓妙曼的叙述方式，勇敢而真实地揭露了自身成长历程，呈现的是一幅诡谲而寥廓的心灵地图。作者集美丽气质与卓越才华于一身，本书从她父母那一代开始谈起，一直到她长大成为演员、作家、译者，最后蜕变为“身心灵”的探讨者与治疗者为止。书里生动的描绘了她的童年经历、两性经验、因缘生灭，以及对人类本体生存的洞察与反思，读来有一种直指本觉、豁然开朗的震撼。这是近年来最好看的、最坦荡的一本关于成长、自觉与自救的传记。

# 《生命的不可思议》

## 精彩短评

- 1、从《生命的不可思议》中，我看到一个美丽善良自由博爱的灵魂。早在杂志上听说过这个人，说是才女，曾与李敖恋爱过；后来在图书馆看到一本她译的书-《超越死亡》，看了她的译序，又稍看了一下内容，感觉自己突然发现了一个如此自由而富有魅力的灵魂。我要看她自己写的书-《生命的不可思议》，真的，我的朋友，当你没有亲身接触到一个人的时候，你千万不要对她/他下定论。只有当你真正看到他的灵魂的时候，你才能有真真切切的感受。她的原话能从很大程度上反映出她真正的思想，所以我建议大家，想了解一个人，并与她进行心灵的交流，你就去看她写的书吧。看他人写的传记去了解一个人，并不是什么好的选择，当然有些人没出过书，那么传记也是一个途径，因为有些用心的作者也是真正与其人交流过的。不过，再怎么，也是别人的看法。书中从幼年、童年、青年、中年以及天命之年的叙述；对性、处事、人际交往、个人最求、婚姻等的坦率剖析；对自身人性、人格的反省都是受益良多。
- 2、无意中接触到这本书，但却打开了人生的一扇窗。透过胡茵梦勇敢深刻的自我透视，我对自己有了重新的认识。长久以来挤压在内心的种种痛苦、自责都有了一个诠释，虽然刚刚接触，但却教我在今后的余生去勇敢面对自己的内心，去接受身心灵的洗礼。
- 3、可以看出胡是敏感的女人，但是太自我，注重自己的感受，很多本可以用科学解释的问题，就上升到求道了。
- 4、上天不仅给了她美貌还给了她智慧，真不公平
- 5、好看极了，最让我入迷的传记。
- 6、美人自恋可以原谅
- 7、活得如此潇洒的女人
- 8、刚看完关于其父母的描述，有趣。“并不是不想负责任的父亲，因不善言辞与沟通，在承担压力之下就会选择转身离去”，我看出这个女人的理性与感性，值得继续读下去。
- 9、为什么不能安安静静做个美人呢。喜欢她的前半生，文艺少女。后来太勇敢，反而失去魅力。不过也是走向大师。
- 10、这个和我姥姥几乎一样大的女子在她的初恋还是给我一些惊讶之感和指导意义同时让我珍惜眼下在母亲去世的那一章里我终于明白了结婚的意义到底是什么终有一天你要离开父母有一个陪你相互做伴一生的人神学部分我反而觉得胡茵茵是一个我不能理解的可怕的女人还是简单点吧
- 11、看的過程中又收穫了胡茵茵提到的一些書籍和音樂: Complete Collection of Krishnamurti; 廖世德譯的《寶瓶同謀》; Ken Wilber的 Grace & Grit; 盲人男高音 Andrea Bocelli 的音樂。雖然同理她所說的一生情感上的遭遇(童年因父母失和的陰影, 成人後的兩性經驗, 產後的抑鬱), 也毫不懷疑這些身心靈上的痛苦給她的磨難和助益, 我還想說, 這些對她而言的 suffering 是一種第一世界的 suffering... 書是她46歲時寫的, 62歲的時候她說, 一個花甲的生命體驗覺得最重要的東西是善和真, kindness & honesty, 也是我近年來所深信的
- 12、在新华书店里看到胡茵梦的《生命的不可思议》，到最后选择购买，主要是我也有一些成长中的问题困扰，这本书的坦率、以及对心灵深处的探索，给了我思索自己一个甚好的借鉴，启示和推动。我迫不及待地寻找它书中提到的其他著作，很遗憾，国内目前只出版了这一本。书中从幼年、童年、青年、中年以及天命之年的叙述；对性、处事、人际交往、个人最求、婚姻等的坦率剖析；对自身人性、人格的反省都是受益良多。现在我觉得性格平和了很多，感谢这本书，帮我解决了成长中的一些烦恼。反观国内一些出版物，对心灵这样彻底的剖析的著作我还没看到。
- 13、看的是网络整理版，关于灵修的部分大陆版都被删了（网络整理版给补上了），整体看完没有特别深刻的印象
- 14、非常感性，灵性和艺术的人生。活的像她那样自我需要底气
- 15、放飞自我的胡女士
- 16、多看幾次也ok, 人生都有很多選舉, 問題是有時候自己放不下而已。
- 17、一个鲜活的生命，那种对生活的热情和对未知的探求让我想到了桑塔格，作者很坦诚，对自己的剖析，美女，又有才气，决然是一场美丽的悲剧，像花一样燃烧，归于平静，她得到的太容易，所以对失去并不珍惜，体验的越多，可能得到的越少，正如李敖的话，她那么有才又努力的一个人，把一生的精力都献给了灵修，太可惜了.....对此我也持保留态度，不过真理是未知的，谁又能说对错呢

## 《生命的不可思议》

- 18、没有不爱。只是有了更爱
- 19、神奇的人
- 20、一个朋友推荐了很多次她的书 读来有点三毛之感 喜欢看半部分 对后半部分所谓自我探索没太大感触
- 21、不逃避，不夹杂，也不怀疑。
- 22、非常真实的一本传记，人生阅历和对身心灵、哲学、心理学、玄学的理解让她回顾往事总带有知性的思考与向内探寻的智慧。推荐一下她的博客，经常会有好文章贴出来：[...]
- 23、之前在新浪网看到她的博客的，喜欢自我剖析，正视心灵的东西。没想到还有书。太好了。台湾人在这方面做的比大陆好，可能也是从经济高度发达之后人们开始重视精神的东西吧。
- 24、没有了解过灵修，很多不了解的事物。自我探索是一项长期而又艰巨的工程。
- 25、坦诚面对自己
- 26、理想主义就是被我们合理化的一种贪念，愈是合理的贪念愈不容易被察觉。
- 27、她的坦诚和直言不讳令人钦佩，她探索生命真谛的过程跌跌撞撞.....大陆版是删减的
- 28、“我爱你还是百分之百，但现在来了个千分之一千的，所以你得暂时回避一下。”
- 29、希望能提高自己！喜欢读灵修方面的书。
- 30、如饥似渴地读完了。。。它是线头牵出来的第2本书，后面还将有一连串的.....我想这一切都是相互关联的，我在寻找着问题的解决方法，然后这些句子自动被我看到.....它们争先恐后来到我眼前。在阅读过程中我既平静又激动，它们对我的启示就像.....空洞的模具被填满了。
- 31、关于身心灵的探索还是蛮吸引人的，在唯物的社会，已经不会去关注心灵层面的东西了。
- 32、写的一般吧 不过认识到了李敖的另外一面。
- 33、自省的生活态度，能找到自己的信仰，让心灵和身体都保持警醒的状态，也算不虚此生。
- 34、看看
- 35、精神修行者的人生经历。而且还细写了与一个垃圾文人的前尘往事。可以看看。
- 36、一本不算传奇的自传，看完没啥印象
- 37、世界上的另一个我，远处的姐姐，同一天生日同南北交，同样喜欢学习但不喜欢上学，感兴趣心理学玄学中医神秘学，讨论性，自我认知和开放式关系，真实，直接，勇敢，清晰地剖白自己和别人。看胡因梦的自传，和看她翻译的占星书一样，有一种禅定的感觉。里面对深层情绪的把握和对几段亲密关系的分析留在心中，随时间发酵，自由，自保，安全感，能量，唯一遗憾的是她没有怎么提占星术的机缘，因为可能执着占星也是应该放开的吧
- 38、一生波澜起伏，话中从容淡定，我曾梦想深居山林，整日与书为伍，她都做到了。还生了自己的女儿。我视为人生赢家。
- 39、算是比较令我心动的书，很真诚，很坦诚。
- 40、容颜易逝，思想永存。没想到她是这样追求内心的美人，寻求自我的过程很迷人，胡因梦很迷人，和样貌无关。准备把里面提到的书有机会都看看。
- 41、为胡的果敢，不断探索自我点赞，三星半
- 42、在大陆的第一个版本已经出来几年了，现在的再版依然受如此欢迎。这本书陪伴我走过了困扰的几年，翻看了无数遍，每一遍都有不同的体会，读到会心处，就如同发生在自己身上的事情一般让人哑然发笑。事实上，并不见得每个人都喜欢这样的自传，它不是编年体，也不是流水账，更不是一般传记的简单罗列。它更没有政治事件，没有时代烙印，没有意识形态。它也不是灵修的教科书！她其实就说了一件事情——关系！父母的，童年的，青涩时期的，中年的各个阶段的，其中两性议题是个永恒的课题！这样的传记写的不是别人的故事，而是每一个自己，每一个真诚面对心灵的人都将碰到的事情，即使你现在没有碰到，那么在不远的将来，只要你依然注重自我发展，你终将会和书中的“她”相遇！感谢因因的坦白、坦诚以及五十三参后的洞见，哪怕有些读者还不能体会到这样的境界，但她的感悟仿佛一盏明灯，始终在你需要的时候照亮着前路，告诉你，人生的每一步其实是这样走过来的。书中的信息量其实很大，一遍一遍的深入阅读后都将引领你走向内在灵修之路！如果你有紧张的两代关系，如果你有过悸动的青春岁月，如果你曾尝试过许许多多无疾而终的感情，如果你有过婚外恋，如果你曾在道德的枷锁和心灵自由间徘徊无助，看看这本书吧！
- 43、李敖是胡因梦感情的业力 不断的消耗着她的人生 不要在不恰当的时候找不对的人
- 44、买了两本 一本有褶皱 一本书角嘿黑的 有类似老鼠啃的痕迹！！

## 《生命的不可思议》

- 45、已经准备看第二遍了。作者的思想 and 观点大可不必完全认可；但是，很欣赏她自我反省、自我剖析、追求内心独立和性灵自由的做法。
- 46、与其说是传统束缚了女人的发展，倒不如说是女人心中的恐惧裹住了自己的脚。
- 47、很有个性的女人，有个性的书，值得收藏
- 48、这样的自传好看多了
- 49、看到灵修就看不下去了，什么教都信，说是迷信也不为过
- 50、前半部挺有意思，后半段偏重灵修经验，就不大爱看了。
- 51、“气”
- 52、我能否这样诚实地面对自己？
- 53、她在传记里的一些东西和她在天下女人做访谈时说的不一样。所以会有质疑。这是第一次买个人的自传，书中一些零星的东西可以引起人的思考，毕竟每个人的生活都是完全不同的，并没有模式可以搬。权且是当做满足好奇心吧。
- 54、很喜欢，一口气看完之后，便放在床头每天翻几页，能静下心来去看进去。对于情感及各种注定的遭遇有了不同的思考角度。是近两年来最喜欢的书之一。
- 55、胡因梦真的是一个很好的老师，她推荐的书真的很好
- 56、好书，可能每个人看这书能达到的共鸣度不一样。我是一口气给看完了，我老公说这书没意思
- 57、胡因梦仿佛能透视人体？红红蓝蓝发光水母样的漂浮.....
- 58、胡因梦是个非常真诚的作家，这也是一部非常真诚得作品，两性关系的态度也较为开放。只是可惜了她的母亲，最终还是打烂了一副好牌，原生家庭很重要，还好她并未受到父母离异带来的太多负面影响，也不妨碍她成为一个柔软坚韧的成功女性。
- 59、前三颗星给这本书的前半部分，作者的人生轨迹和思想给年轻女孩很多参考，后半部分陷入各种玄学，不评价因为跳过了。禁止这类书是有道理的，不知道国内有多少老太太老头会受影响乱来。
- 60、看这本书大概花了几个月时间，一直断断续续的看。买这本书，是因为好奇，因为她和李敖的关系，也因为她真的很美。那个时代她是那么的红，确息影做自己的事去了。她的想法，她的思维是和别的女子不一样的。她打开了一扇不一样的门，让我感受和看到不一样的事物。看这本书，不同的年龄看会有不同的感觉。毕竟灵修这类不是所有人都能够接受的。
- 61、评说是非者 定是是非人
- 62、挺喜欢胡因梦，自传可以看看。个人觉得挺好。正版。
- 63、已经是买第三本，第一本自己看了，很喜欢，再次购买送给朋友。喜欢的原因不仅仅是胡因梦传奇的人生，细腻睿智的文笔，更多是她对人生的觉察和体悟，还有自我心灵的探寻和觉知。后半部分对自己修行和印度哲学家思想的记录，不是每个人都有耐心读下来，但是，对此有探求和渴望心灵成长的人一定会有自己的体会。
- 64、过分讲究的都变成了修行的对象
- 65、6.8.2016
- 66、事隔两年后第二次阅读，佩服胡因梦女士的勇敢，如此坦诚面对自心，不被任何规矩所束缚，以自己的方式去探究世界。面对三年的心肾不交无法入睡仍坚持依靠自己的力量去关照，何等强大的心力。又是多么好的福报，一生之中可以和南怀瑾大德，叶曼女士，葛印卡老师对话。她是我心中最美的女神。
- 67、一切成年后的业障因缘都由母胎童年而来，很诚实直白的剖析，但无法完全认同这种她自诩“廓然无圣”的状态，洞悉一切或自认洞悉一切的人是可怕的

# 《生命的不可思议》

精彩书评



## 章节试读

### 1、《生命的不可思议》的笔记-第117页

当我开始清楚自己的特质和潜力时，心中最深的召唤就变得清晰可闻了，我知道自己必须全力投入于智慧的探索而不能再自欺欺人了。于是我告诉老母从此之后我不再为金钱工作，我要做我真正想做的事了。那一年我刚满35岁。  
不再为金钱工作！

### 2、《生命的不可思议》的笔记-第58页

我们理想中的异性特质其实是对自己的阳性面向的期许

### 3、《生命的不可思议》的笔记-第1页

这本书写的很棒，真情实感我全部都感受到了。我希望也能像她一样勇敢的面对自己，知道自己想要什么。

### 4、《生命的不可思议》的笔记-第97页

也许是童年的反常经验，也许是潜意识底层的无限性使然，小家庭的天伦之乐总令我生起一股莫名的收缩感。走在街上看到夫妻俩推着婴儿车过街，这幅幸福美满的画面却让我觉得人本来是顶天立地的，知觉所及都是自己的世界，但是一组成小家庭，仿佛天地都不见了，只剩下二人小世界。

### 5、《生命的不可思议》的笔记-第60页

1.我们理想中的异性的特质其实是对自己的阳性面向的期许——我期许自己是酷的，游刃有余的，任何危机都能处理的，然而我真实的状态却是脆弱易感的，忧郁不决的，危机来了想要逃跑的。

2.随着自我认识的深化，我后来发现只要自己的气血循环好，自然就会有喜悦的幽默感，那时人与人之间的界分变得非常薄弱，情感或情绪能量的交流是自然通畅无阻的。但如果自己的身心状态并不顺畅，那么即使戴上滑稽，诙谐的人格面具，人与人之间的能量仍然是僵固而结晶化的。

2.未知对中国人的吸引力一直不大，能预料，能掌握的才可以放心地被感动。只见台下的人对台上的人所要唱出或道出的下一句台词皆已耳熟能详，他们随着胡琴的节奏跟着哼哼，那股志得意满的模样令我差点又禁不住要笑场。

3.每当我精神感到自由，独立，肉体的活动量大的时候，自然生起欢愉的感觉，吸引人的应该是那股开阔的能量吧！

### 6、《生命的不可思议》的笔记-第82页

与其说是传统束缚了女人的发展，倒不如说是女人心中的恐惧裹住了自己的脚。

### 7、《生命的不可思议》的笔记-第98页

## 《生命的不可思议》

我的父亲不是父权体制下的典型人物，我的母亲也不是典型的家庭主妇，因此我的基本教育与梦想里都没有传统角色的雏形。母亲曾在集体意识的催眠下无意识地幻想过：因因将来如果能嫁个外交官或政客，就算是最优质的出路和下场了。其实她应该清楚，要她的女儿每天穿戴整齐，坐的时候腰板挺直，椅子只坐三分，客人来了还得有能耐做出一桌子的满汉全席，大概不消多久她就会寻短见或是以离婚收场。我的神经系统需要一个可以放松、可以邈邈的外在之家；但我更需要一个不必向世人交代或求得赞许的内在之家。我心中向往的其实是波希米亚式的另类生活，而不是达官显要家中少奶奶式的生活；当然做这样选择的人必定有自己的因因果果，外人是沒有資格論斷的。一個人，尤其是女人，若想在眾說紛紜的影響下穿透種種的虛榮、投射、幻想與憧憬，充分地活出自我，可不是一朝半夕能達成的；這裡面需要太多的誠實以對和勇敢的叛逆。二十歲的我顯然缺乏先見之明，但總是在事情進行的途中逐漸明白了自己的真相。

### 8、《生命的不可思议》的笔记-第70页

随着自我认识的深化，我后来发现只要自己的气血循环好，自然就会有喜悦的幽默感，那时人与人之间的界分变得非常薄弱，情感或情绪能量的交流是自然通常无阻的。

### 9、《生命的不可思议》的笔记-第45页

我热爱人与人之间的联结与温暖，总希望宴席是永远不散的

### 10、《生命的不可思议》的笔记-第98页

除了上课之外，我开始在纽约进行地毯式的搜寻，我喜欢在标识清晰呈棋盘状的街道上步行，观察迎面而来的各色人种。那股置身于联合国的异乡感，竟然比生活在同文同种的自家土地上要妥当许多。纽约各种稀奇古怪的店面、跳蚤市场、个人充满创意的独特行头，不断刺激着我开放的感官，每一刻对我而言都是崭新的当下。

### 11、《生命的不可思议》的笔记-第90页

我身上的贵族与波希米亚人经常彼此斗争，高度的物质享受与反物质文明似乎很难得到统一。

### 12、《生命的不可思议》的笔记-第80页

我的神經系統需要一個可以放鬆,可以邈邈的外在之家,但我更需要一個不必向世人交代或求得贊許的內心之家.我中心嚮往的其實是波西米亞式的另類生活,而不是達官顯耀家中少奶奶式的生活.當然做這樣選擇的人必定有自己的因因果果,外人是沒有資格論斷的.一個人,尤其是女人,若想在眾說紛紜的影響下,穿透種種的虛榮,投射,幻想與憧憬,充分地活出自我,可不是一朝半夕能達成的,這裏面需要太多的誠實以對和勇敢的叛逆.

完全是現在的我切實體會到的心聲,我為自己自現在開始這樣的尋道之旅感覺到由衷的歡欣鼓舞,眼前和內心的一切,仿佛都向廣闊的天地間毫無芥蒂地完全敞開了...

### 13、《生命的不可思议》的笔记-第32页

母亲性格中有很高的掌控倾向，加上童年的不安全感，令她对物质产生了强烈的占有欲，而父亲这位没落王孙对面子和尊严的需求又总是远远超过金钱和物质。胡因梦对父母价值观差异性的认知。

### 14、《生命的不可思议》的笔记-第71页

## 《生命的不可思议》

看电影的过程中戏院里的笑声此起彼伏，我的反应却是不停地落泪。二哥很奇怪我看喜剧的反应竟然像是在看悲剧，当时我无法找出贴切的语言来描述那份悲喜交杂的感受。小人物的单纯、良善与忘我总是能柔软我的心，多年后我看卓别林的大闹剧也有一种巨大的悲悯感。青涩时期的我并不是什么反动的知识贵族，但潜意识里已经批判起文明包装下的意识形态和价值观，对所谓的下里巴人产生了莫名的同情。

### 15、《生命的不可思议》的笔记-第43页

孩子真的不是一张白纸，他们惊人的辨识力早就俱足了，人类错综复杂的情绪和情感他们都能直觉地捕捉到。那份能力虽然是一种动物本能，并不是饱经世故之后的洞见，但精准度仍然是很高的，远比重重障碍之下的成年人要高多了。

### 16、《生命的不可思议》的笔记-第32页

《荣格自传》里有段精彩的辩白，所有痛恨数学的人都应该一读为快：

"老师说代数是很自然的，应该把它看成天经地义的事，我却不知道数字到底是什么东西。它们不是鲜花，不是动物，不是化石，不是可以被想象出来的事物，而是计算出来的量。令我大惑不解的是这些量是用字母代表的，而字母又意味着声音，因而是可以被听见的。……其中最令我恼怒的是下述的定理： $A=B, B=C, A=C$ 。根据定义，A与B的意思应该是两码子事，既然完全不同，那么A就不能等于B，更甭说与C相等了。若是要成为一个等式，就该说： $A=A, B=B, C=C$ 。如果说A等于B，在我看来就是个不折不扣的谎言和骗局。"

好可爱的说法，天真稚气却坦荡荡！人类后天意识创造出来的系统或工具，只有仍与自然之“道”相连通的部分可以被普世之众自然感应。外围的砖墙，对一部分人是无感应的。对此，了然就好。无须在意(但需有个性超然于社会之上的勇气与信念方可)。

飞行器上，可以有一整天的在途时间，令我心中升起莫名的欢喜。在这时空概念淡然，漂越于云层和海面之上的世界，将是堂堂地关闭人间各式通讯工具，自由独处的时间。即使白昼，可以清晰地面对自己，感觉到灵的存在，它在上升，快要飘出来，将万物之道，彰显于我面前。

忽然心中油然而生，有了所有阅读之书，将以某种秩序自串起来，向我释明内证世界的笃定。(从约瑟夫的神话学到克里希那穆提的神智学到荣格的深层心理学和深度占星学，以及胡因梦推倡的身心灵整合修行……他们各自打开了内证世界的一个入口，终将殊途同归于宇宙意识和能量的洪流)

### 17、《生命的不可思议》的笔记-第74页

她写道：“旁观上一代人对京剧的反应也是异常文化震撼，从其中你可以清楚地嗅到中国人对安全感的渴望。一出出重复再三的戏码演了不知多少回了，观众仍然感动的落泪、叫好……未知对中国人的吸引力一直不大，能预料、能掌握的才可以放心地被感动。只见台下的人对台上的人所要唱出的或道出的下一句台词皆已耳熟能详，他们随着胡琴的节奏跟着哼哼，那股志得意满的模样令我差点又禁不住要笑场”。

——赞！

又写道：“小人物的单纯、良善与忘我总是能柔软我的心，多年后我看卓别林的大脑局也有一种巨大的悲悯感。青涩时期的我并不是什么反动的知识贵族，但潜意识里已经批判起文明包装下的意识形态和价值观，对所谓的下里巴人产生了莫名的同情。”

——Me Too。

## 《生命的不可思议》

还写道画坛老巫师刘其伟先生说：“人类的身体怎比得上动物的美，尤其是女人，衣服脱光了，一根毛都没有。你看斑马和老虎身上的花纹多么自然对称，那种美哪是涂胭脂抹粉的女人能比得上的！”

——说的真赞！

又写了初恋男友，美国人Don：“有一天我神秘兮兮地告诉Don我要送他一个意外的礼物。他问我是什么礼物，我是在我生日那天我要把我的处女膜送给他。他说他宁愿做我最后的男人而不是突破重围的先锋。我心里十分庆幸自己的初次能和这样一个成熟的人分享”。

——让我想起Ad问我是否是处时说的话。

“每当鱼族面临抉择时通常会有逃避倾向。”

——刚刚查了好久星座学，难道真的如此准？

“我从大学退学的那一年暑假，Don决定接受富布莱特奖学金到老挝当一段时期的交换老师……”

——这连男友都类似么，虽然Ad不是我的“初恋”，但从内心来说，绝对是第一个我爱上的男人。

“那三个月的瓦解令我深感震撼，我暗自思索：人怎么可以把自己的命交到别人手中，怎么可以连站都站不稳了？这样的缘我宁愿不要。”

——这样的思索也是热恋中的我想过的！

“我身上的贵族与波西米亚人经常彼此斗争，高度的物质享受与反物质文明似乎很难得到统一。”

——虽然我没有贵族血统，也远不像胡因梦那么内心自由和勇敢，但我仍然时时感受到自己的double sides，一面是循规蹈矩，在俗世圈里向上爬，另一面却是内心狂放不羁，批判，叛逆，却又会在临近“绝对自由感”时畏惧前方的未知。

暂时只看到100页，就要读到《纽约》这一部分了，期待！

读传记还真是有趣，决定在这半年多读一些才好。如她提到六七十年代她也去做了双眼皮手术，哈哈，到底什么是本真性呢，想起Ad说好喜欢我的Almond眼睛，就像胡因梦说Don喜欢她的蒙哥利亚眼睛，想想台湾当时与世界是相连的，又或者因为她的家庭背景使她得以具有国际化的视野，只是感慨今天的自己也正在这个节骨眼上，去不成纽约，去的成纽约州也不错！

下周读完，读书笔记未完待续。

### 18、《生命的不可思议》的笔记-第41页

母亲不断地在我面前诉说对父亲的负面评断，不但没达到她想要的效果，反倒造成了我情绪上的反弹以及对现实人生观的鄙视。

这在心理学上，应该是一种逆反心理。

### 19、《生命的不可思议》的笔记-第106页

我发现性对女性而言确实是亲密的起点，为了那份迷人的亲密感她开放自己的身体。对男人而言性却是亲密的终点。男人（非心灵取向的）似乎很难把女人视为一个完整的实体，他们不是在对一个



## 《生命的不可思议》

生命做爱，而是对某个局部的器官做爱。此外他们的征服欲和自我肯定的驱力其实远远凌驾于性能量的排泄欲望。

### 20、《生命的不可思议》的笔记-第83页

小家庭的天倫之樂總令我生起一股莫名的收縮感。走在街上看見夫妻兩推著嬰兒車過街，這幅幸福美滿的畫面卻讓我覺得，人本來是可以頂天立地的，知覺所及都是自己的世界，但是一組成小家庭，仿佛天地都不見了，只剩下了兩人小世界。  
這取決於人對關係如何認知和築建，離合也是統一的，並不存罅隙。

### 21、《生命的不可思议》的笔记-第98页

一个人，尤其是女人，若想在众说纷纭的影响下穿透种种的虚荣、投射、幻想与憧憬，充分地活出自我，可不是一朝半夕能达成的；这里面需要太多的诚实以对和勇敢的叛逆。

### 22、《生命的不可思议》的笔记-第74页

未知对中国人的吸引力一直不大，能预料、能掌握的才可以放心地被感动。青涩时期的我并不是什么反动的知识贵族，但潜意识里已经批判起文明包装下的意识形态和价值观，对所谓的下里巴人产生了莫名的同情。

### 23、《生命的不可思议》的笔记-第21页

&lt;原文开始&gt;孩子真的不是一张白纸，他们惊人的辨识力早就俱足了，人类错综复杂的情绪和情感他们都能直觉地捕捉到。那份能力虽然是一种动物本能，并不是饱经世故之后的洞见，但精准度仍然是很高的，远比重重障碍之下的成年人高多了。&lt;/原文结束

原文开始&gt;你们大人和孩子相处时，不该把一些误谬的观念，对鬼怪的想法或自己特殊的经验强加给他们。然而这是很难避免的事，因为年长的人总会花许多时间诉说人生的一些不重要的事。他们逐渐把自己的焦虑、恐惧及迷信传给了孩子，孩子自然会重复大人的想法。年长的人对这些连自己都不明白的事根本不应该在孩子面前提及。相反的，你们应该创造一个自由无惧的环境让孩子在其中生长。原文结束&gt;

### 24、《生命的不可思议》的笔记-第91页

我后来发现我生命中的现象要不就沉寂无事，要不就热闹非凡，很少有灰色地带。

### 25、《生命的不可思议》的笔记-第102页

我发现自己一向具备热情参与和冷静觉知的吊诡特质，我在性爱活动的过程中仍然察觉到许多隐讳的心理现象。我发现性对于女性而言确实是亲密的起点，为了那份迷人的亲密感她开放自己的身体。对男人而言性却是亲密的终点。男人（非心灵取向的）似乎很难把女人视为一个完整的实体，他们不是在对一个生命做爱，而是对某个局部的器官做爱。此外他们的征服欲和自我肯定的驱力其实远远凌驾于性能量的排泄欲望。当然这样的反洗显然是以后见之明诠释早年的直觉体会。有了比较丰富的经验后，我开始能领会比我大八岁的Don曾经告诉我的一句话——我们的默契是千万人中难得一见的。对于那段逝去的因缘的回忆，唤起我盛宴之后的孤独与疲乏，我在滚滚红尘的纽约时常感到一股逼人的低潮与哀伤。。。。。

## 《生命的不可思议》

### 26、《生命的不可思议》的笔记-第70页

随着自我认识的深化，我后来发现只要自己的气血循环好，自然就会有喜悦的幽默感，那时人与人之间的界分变得非常薄弱，情感或情绪能量的交流是自然通畅无阻的。但如果自己的身心状态并不通畅，那么即使戴上滑稽的、诙谐的人格面具，人与人之间的能量仍然是僵固而结晶化的。

### 27、《生命的不可思议》的笔记-第50页

后来我从心理上完全印证了父母的指责终将一一实现

### 28、《生命的不可思议》的笔记-第81页

刘其伟先生...那份洒脱与童真仿佛来自内心的一份和解。也许是长期游走于文明原始之间，对于人类作茧自缚的虚饰已经了然，心中的二元性也就统一了。

### 29、《生命的不可思议》的笔记-第101页

潘玉璞 v.s. 母亲与其说是传统束缚了女人的发展，到不如说是女人心中的恐惧裹住了自己的脚。同样是上一代的女性，一位被丈夫抛弃了之后并没有否定自己的潜能，反而发展得如此独立与完整；另一位却在麻将桌上消耗了大半生的创造力。

### 30、《生命的不可思议》的笔记-第111页

此外流行也只不过是一种心态上的除旧布新罢了，心态如果老旧陈腐，穿得再时髦也毫无新意。

### 31、《生命的不可思议》的笔记-第1页

婚姻制度容易使占有、嫉妒、掌控等人性中的局限合理化与合法化，使人变得琐碎、狭隘、封闭，令生活变得单调、乏味和机械化；反之，它也可能是人类最有机会体尝到真爱，使人进入圣婚的关系。关键就在两个人有没有智慧、诚意和毅力了。

### 32、《生命的不可思议》的笔记-第45页

知觉过度敏感的后果往往是承受力不够

### 33、《生命的不可思议》的笔记-第42页

#### 恐惧的起因

克里希那穆提在《人生中不可不想的事》这本书里说过一段话：“你们大人和孩子相处时，不该把一些误谬的观念、对鬼怪的想法或自己特殊的经验强加给他们。然而这时很难避免的事，因为年长的人呢总会花许多时间诉说人生的一些不重要的事。他们逐渐把自己的焦虑、恐惧及迷信传给了孩子，孩子自然会重复大人的想法。年长的人对这些连自己都不明白的事根本不该在孩子面前提及，相反的你们应该创造一个自由无惧的环境让孩子在其中成长。”如此认真的自省式教育在得过且过的上一代人眼底，恐怕是极度严谨了点儿，然而从我自身的经验来看，童年灌输的恐惧一旦曝光，若是没有一点自我观照的能力，是很可能招架不住的。

胡因梦内心埋下了恐惧的种子。因为小时听的像一页纸一样薄的老奶奶鬼故事，妈妈讲的纪晓岚上茅房遇到鬼的故事，让她产生了对鬼的恐惧，而这小时种下的恐惧，即使长大不生根发芽，怕也是很难再打消的了。



### 34、《生命的不可思议》的笔记-第80页

关于自己魅力的来源每当我的精神感到自由、独立，肉体的活动量大的时候，自然生起欢愉的感觉，吸引人的应该是那股开阔的能量吧！谈到大学时期的另类我的自我害怕被拥挤攘攘的人群淹没，害怕曾为人伦体系里的一个微不足道的零件，于是不断地挣扎，不断地抗拒。

### 35、《生命的不可思议》的笔记-第1页

“从父权的角度来看，女人具有丰富的两性经验的确不是件好事，人一旦有了比较，确实不容易认命。两性之爱很难没有条件，它是人类唯一的第一手经验，也是人能达到至乐最快速的途径，所以它容易使人上瘾。正因为它带来的快感太过强烈，你很难不对它产生期望。”

“初恋则是另外一个我自认为已经解除而实则不然的意识症结，我发现自己在忆写的过程里仍然有强烈的美感、不舍与遗憾，---”

被胡茵茵称作：“一贯颠倒黑白的说话方式和精密的资料来合理化自己幼童般的生存欲望。到今天都无法诚实面对自己的人格失调”的李敖伯爵在其回忆录中写道：“一切因缘、一切交汇、一切旧史、一切前情，所剩唯一“残”字了结。胡茵茵一生力争上游，不同流俗，可惜缺乏真知、走火入魔，终落得脸蛋满分、大脑零蛋。以20世纪的美人，信12世纪的怪力乱神，还自以为是“新女性”，其愚而好自用，有乃母风。”

### 36、《生命的不可思议》的笔记-第100页

35岁以后不必为钱工作，所以，她才有时间和精力探索内心和所谓自我治疗。更多的人是在疲于奔命中，把大部分的问题都带进坟墓，偶尔做出的一些傻事，说出的傻话，像酒醉后的呓语，酒醒之后，只把它们归结于鬼话。呵呵，所谓内心的声音，苟延残喘的碌碌众生，是没有精力去聆听的。

做个明白人，还是难得糊涂，就看个人选择了。

有时候，活得太明白也不见得痛苦就少些。浑浑噩噩倒是享下等人的快乐。

### 37、《生命的不可思议》的笔记-第1页

书《灵魂永生》

电影 云深不知处 梅花 海滩上的一天 我们都是这样长大的

克里希那穆提

著作 胡言梦语 茵梦湖 古老的未来

译作 尊重表演艺术 般若之旅 超越时空 人类的当务之急 克里希那穆提传 自由 爱 行动 恩宠与勇气

小孩子真的不是一张白纸，他们惊人的辨识力早就俱足了，人类错综复杂的情绪和情感他们都能直觉地捕捉到。那份能力虽然是一种动物的本能，并不是饱经世故之后的洞见，但精准度仍然是很高的，远比重重障碍之下的成年人要高多了。

人生中不可不想的事：你们大人和孩子相处时，不该把一些误谬的观念、对鬼怪的想法或自己特殊的经验强加给他们。然而这是很难避免的事，因为年长的人总会话许多时间诉说人生的一些不重要的事。他们逐渐把自己的焦虑、恐惧及迷信传给了孩子，孩子自然会重复大人的想法。年长的人对这些

## 《生命的不可思议》

连自己都不明白的事根本不该在孩子面前提及，相反的你们应该创造一个自由无惧的环境让孩子在其中成长。

她日复一日地加重我头上的罪名，我虽然反弹但似乎愈来愈朝着她的精神暗示发展，后来我从心理学上完全印证了父母的指责终将一一实现。

我们理想中的异性特质其实是对自己的阳性面向的期许----我期许自己是酷的、游刃有余的、任何危机都能处理的，然而我真实的状态确实脆弱易感的、犹豫不决的、危机来了想要逃跑的。

要想维系一份情感，期望愈少愈好，若是没有任何期待，便能无条件地爱，但是我必须承认我年轻时对人性的期望恐怕是太高了。

只有恨的本身才是毁灭者。所有对他人的攻讦与不满基本上是毫无杀伤力的（如果那个人已经超脱了面子问题），这股力量在过程里伤害的只有自己。人即使拥有再多无知的支持者，终场熄灯时面对的，仍然是孤独的自我以及试图自圆其说的挣扎罢了。

性对女性而言确实是亲密的起点，为了那份比人的亲密感她开放自己的身体。对男人而言性却是亲密的终点。男人（非心灵取向的）似乎很难把女人视为一个完整的实体，他们不是在对一个生命做爱，而是对某个局部的器官做爱。此外他们的征服欲和自我肯定的驱力其实远远凌驾于性能量的排泄欲望。

总是向右走的母亲，一定有一个向左走的女儿。

三从四德与忠孝之道是权威的一方编织出来的骗局和陷阱，也是一个不假思索的程式和限制双方成长的禁令。权威的一方在这个禁令下可以尽情的停止成长，巩固自己的旧习气，下一代如果对人性和心理欠缺洞察，一定会被这些腐旧的习气熏染，洗脑，恶性性循环的继续活在萎缩，自保和不安的病态中。然而放眼望去，周围没几个明白人，所有的知识系统，包括我曾经涉猎过的心理学，哲学，玄学和各种杂学，在我看来都不够究竟，似乎只有佛道智者，那些已经大彻大悟之人，才算是真正窥见了人性的最深处。2我觉得自己必须找到完整的心灵地图，才能建立正确的人生方向。这股巨大的渴望和不满促使我步上了五十三参的寻道之旅。不可否认的，寻道最便捷的途径还是得透过人这个中介，从遍访名师的学习过程中逐渐找出自己的一条路。

真正的解脱，还是必须面对现实生活里的冷酷挑战。解脱是放下，不是放弃。

道和禅只是自我保护的武器罢了。

萨特 波伏瓦 曾昭旭

人一旦放下对面子的执着，集体的制约也就差不多解脱了。

人只有学会以不抗拒，不拣择的平等心面对人生各种的考验，方能活出自在，解脱与不可思议的团体大悲。

## 《生命的不可思议》

### 38、《生命的不可思议》的笔记-第1页

这世上心灵有残缺的人太多，即使我常常深入地分析自己，我也没能弄明白我最残缺的是哪部分。我常常羡慕有良好家庭教育的人，他们看起来各方面都健康正常合理，有爱心，有自信，有能力等等。真希望以后的孩子能健康地长大，要给他好的教育，首先要疗愈好自己，把正确的积极的人生观与价值观带给他。

“真实的正义之中，没有暴力，也没有怨恨。虚假的正义中一定有暴力，也有怨恨。”

“情绪能量必须在每个当下透过不谴责，不压抑的观察，将它完全燃烧，释放，如果一味地压抑和累积，一旦爆发出来，就是对人对己的重大伤害。”

### 39、《生命的不可思议》的笔记-第99页

与沙芑试婚失败多年以后我回想起来觉得人的潜意识其实是知道真相的，尽管表面都有个人的期许与幻想，心底深处却隐约地知道什么才是行得通的，什么才是适合自己的选择。

### 40、《生命的不可思议》的笔记-第49页

女校里的学生很少有人会去思索神学问题，大伙儿被一团祥和的宗教气息笼罩着，自然而然落入各种宗教信念的制约里。我从信仰进入自我探索经历了漫长的转化过程，日后因某些人生的危机才有了真正深化的契机。

土星推进3宫带来的对无知的实感可能成为意识觉醒的契机。人生需自持，对自我的内在转化的期许，通向自我人格整合完满之路，虽然充满荆棘，却能使内心充满庄严的喜乐。

自我否定意识明显，从他人反观自身，却都是自己的一面镜子，看到阴面的自己。

坎贝尔所言极是。在自我觉知和灵性提升的旅途上，上帝是一个最大的障碍。超越自我的前提之一，是超越任何人世间已有的观念、思想，包括宗教。任何企图以期许施以制约的系统，均不得称之为真正的信仰。信仰是至真至纯无边界的与真理的“合一”。

### 41、《生命的不可思议》的笔记-第81页

活了半生，像刘老这样的自然人实不多见，那份洒脱与童真仿佛来自内心的一份和解。也许是长期游走于文明原始之间，对于人类作茧自缚的虚饰已经了然，心中的二元性也就统一了。

### 42、《生命的不可思议》的笔记-第84页

在那个保守的年代里我和Don即使没有性上面的亲密关系，仍然能够畅通无阻地交流，我们坐在梁氏大厦的咖啡厅里片语不发地对看，一看就是一下午。两人的身心灵好像调成了同一个频率，身体完全不必接触，只需要透过四目交接，能量便无止无休地共振起来。偶尔有交谈的欲望时，两人竟然能不约而同地冒出同一句话，那样的美感与悸动真的是无与伦比的。

### 43、《生命的不可思议》的笔记-第73页

只有解脱的智者方能无漏。旁观上一代的人读京剧的反应也是一场文化震撼，从其中你可以清楚地嗅到中国人对安全感的渴望。

### 44、《生命的不可思议》的笔记-第105页

## 《生命的不可思议》

我們唯恐驚擾到意識底端的幽冥,喚醒了那些沉睡的鬼魅,我們寧願壓抑和閃躲,也要維持虛假的平靜.當一個人無法徹底面對內心的真相時,上癮症便逐漸形成.我日後的男友不斷其實是有心病的.要想維繫一份情感,期望愈少愈好,若是沒有任何期待,便能無條件的愛妳看看身邊的親友,熟人和事業上往來的人,妳就可以看出自己是個什麼樣的人,因為"物以類聚".....假設你恨某個人,你讓那恨在你的心中燃燒多少輩子,那恨就會把你和他綁在一起多少輩子.在此生以及所有的來生中,你的注意力集中在哪些特質上,就會吸引哪些特質到你身上.....一個懷恨的人總是相信自己理當如此,因為他不可能去恨一個他認為好的東西,所以他認為他恨得很公正,但這"恨"會把他佔為己有,生生世世跟隨他,直到他學會只有恨本身才是毀滅者.....妳會與你所愛與所恨的人緊縛在一起,不過你將學習放鬆,放下,化解那恨.甚至你將學習創造性地運用恨,把它轉向更高的目的,最後將它轉變成愛.....人即使擁有再多無知的支持者,終場熄燈時面對的,仍然是孤獨的自我以及試圖自圓其說的掙扎罷了...

關係中的另一面亦是另一個面向的自我的呈現.透過關係,我們看到陰暗面里的自己,土星那顆陰冷晦暗星球地層中埋藏的撒旦地府火燄,所有深層意識中的渴求,欲望,掙扎,期許和怨忿,有的經過往世輪回,一直追隨靈魂而來的未被放下的執念,透過關係中以對立和互動中的動態呈現,我們有機會一窺其貌,并在自我覺知足夠勇敢清明的情況下,實現意識的轉化,賦予一段關係以嶄新持久的意義,促進彼此的成長和親密關係的提升.

彼此愛慕絕不是緊緊地捆綁在一起,必須能夠促進兩個完整人格的形成和靈性的提升.

必須超越,超越你的欲望,超越人性的桎梏,超越這個時空概念中的世界,才能到達"合一"的至真至純彼岸.只有我們自己,才能把自己渡到河對岸,獲得永恆的喜樂與平靜.

### 45、《生命的不可思议》的笔记-第48页

自省式教育童年灌輸的恐懼一旦集中曝光,若是没有一点自我观照的能力,是很可能招架不住的。

### 46、《生命的不可思议》的笔记-第1页

1 我回忆起从前的两性经验,每当我统一自己的矛盾、决定全心全意的爱对方时,我胃部的那个硬结就松了,本来愁云惨雾的心情立刻变成天下无事的解脱状态.可我的显微镜总是能看到对方人格中的细菌,一旦看到这些东西,我的身份就从浪漫的情人转成了锐利的导师,接着就想掀开那些自欺、自大、自卑或自恋.我曾经仔细分析过自己,看看这份想要揭发的欲望背后到底是什么东西,是诚实,是关怀,还是因为怕对方的缺乏自知之明有一天会酿成不忠?但即使有自知之明的人也还是会变心的,因此我最怕的还是被对方的不忠所伤害,然而我们为什么会那么害怕爱人不忠或变心?

过去我交往过非常不忠的男朋友,也交往过有潜力不忠实的男人,我自己则是基本上忠实而随时有潜力不忠.可我发现自己偶尔的不忠不是出于真实的需要或吸引,几乎都是一种自保或企图平衡自己而先下手为强,其中还夹杂着错综的恐惧、嫉妒、竞争和自欺.我从替人解惑的经验中体会到,伴侣不忠和变心是大多数男女一生中最深的隐忧.然而对方的不忠为什么会造成我们的伤害,上海的定义到底是什么?是自尊心受伤了面子挂不住,还是因为第三者取代了自己的地位,是自己的独特性遭到了否定?如果有婚姻协定,可能还牵涉到金钱,房产和子女的幸福面临威胁的种种伤害.然而进一步的深思之下,你会发现自尊心、面子、独特性、金钱、房子或幸福,基本上都只是我们认同的外在象征罢了.我们把这些外在象征内化成了自我的一部分,因而认定自我收到了伤害.如果真相是宇宙里根本没有一个所谓的我,那么还会有所谓的伤害吗?但我也很清楚地看到,这一连串的深究只是企图在说服自己勇敢的投入目前的两性关系,其实心底深处仍然有一个微弱的声音在自言自语:这个关系是凶多吉少的.

### 47、《生命的不可思议》的笔记-第46页



## 《生命的不可思议》

谈到母亲斥责父亲虚有其表，和上等人接触心里会自卑，因此总街角一些小人物来壮大自己的尊严时，作者认为或许他内心真的残存了童年压抑下来的自卑，故而壮大了对尊严的需求

48、《生命的不可思议》的笔记-第108页

我不属于任何教派，我只服膺于真理以及诚实面对自己的人。胡茵梦

宇宙的安排永远是超越人算的。

拙火

世界知名的瑜伽老师Swami Vishnu Devanada，身体的气脉从瑜伽的观点来看，最重要的是中脉和上面的七个能量中枢。

我逐渐觉察自己和父亲一样都是压抑愤怒、哀伤和恐惧的能手，我们习惯性地人前维护自己的平静与尊严，力求人际的和谐，大部分的负面情绪都往内压。就因为没有适度的宣泄，在生活里情绪才会突然失控，爆发出巨大的情绪能量。

——和我自己相似。

静坐 静卧

步行快走 爬山

书中提到的人和著作：

肯威尔伯的超个人心理学

台湾 王季庆译著 《灵魂永生》

南怀瑾《静坐修道与长生不老》

天华出版社 戈毕克里希那《拙火》

《心经》《金刚经》《圆觉经》《华严经》

《老子道德经及庄子全集》英译者 james legge

铃木大拙 英文著作《禅与心理分析》《基督教与佛教的神秘主义》《开悟第一》

《禅与生活》

《宝瓶同谋》《拙火经验》《意识光谱》《秘密教诲》《物理之道》

《古老的未来》

chris griscom《时间是个幻觉》

lee sannella《拙火经验》

拙火瑜伽

神秘主义者Da Free John 指出：灵修最难的关系的互动，“自我”在关系的对待上具有本能的退缩与自保倾向，只有打破这一堵墙，心灵才能无线地伸展，无惧地拥抱所有的生命。他说：“你们一直在收缩自己的情绪能量，但无论你怎么努力地思想、考量、经验、渴望、开拓和操控，你都无法改善这份收缩的倾向。拙火觉醒也影响不到它，它和拙火毫无关系。你的拙火经验纵使多到令你打哈欠，仍然无法影响到这份收缩的倾向。”“我们真正的责任是觉醒，超越自我，超越身心的现象，证入身心的自性。”

本书作者最推崇的 克里希那穆斯提 《觉醒的岁月》 《人生中不可不想的事》 《超越时空》

普普尔。贾亚卡尔 《克里希那穆斯提传》

## 《生命的不可思议》

肯 威尔伯《恩宠与勇气》

到底什么是真爱？胡茵梦关于“真爱是什么”这一段特别有启发。她任务爱的后面隐藏着“姻缘密码”，其实也就是常说的缘分吧，后面隐藏的是前世今生的因缘和合。她对人为何需要两性关系的剖析，很有道理。和自己的生活印证了。

《重新认识你自己》中，克氏说，“恐惧不是爱，依赖不是爱，嫉妒不是爱，占有控制不是爱，责任义务不是爱，自叹自怜不是爱，不被人爱的痛苦不是爱。爱不是恨的反面，正如谦卑不是虚荣的反面一样。”

克氏指出，真爱并不是一种感觉。真爱不是一种欲望或欲乐，它往往是在感觉消退后才翩然而至。他说，“所谓的爱是属于不同次元的一种东西，但若是不知道该如何进入那美妙的源头，又该怎么办呢？当你不知道该怎么办时，就什么也不要做，不是吗？就是这样，什么都不做，不再渴望，不再追求了。自我中心的活动一消失，爱就出现了。”

——这个论点还是第一次听说，不过很值得回味。好像在给我一个一直迷茫困惑的指引一样。

克氏，“如何二字指的并不是方法，而是一种探索，但改变到底是什么？真有改变这回事吗？还是只有在完全改变之后，你才能问这个问题？……改变意味着从现有的状况转向另一个不同的情况。这个不同的情况到底是现有状况的反面，还是截然不同的另一种东西？如果它只是现有状况的反面，它就根本没什么不同……譬如冷、热、高、低，正中有反，反中有正，因为有对比，它们才会存在。然而凡属于比较级的东西，即使有程度上的不同，骨子里的本质还是相同的，因此改变成相反的情况其实就是根本没变。即使改变的举动能带给你一种上进的感觉，仍然是个不折不扣的幻象。”

《般若之旅》

埃尔森 哈斯《四季健康法》

“大肠管理学”的理论令我联想到：这个世界不知有多少人外表看起来光鲜亮丽、成功忙碌，但自己已经在宿便的污染下中了毒。人总是舍本逐末，愈是根本的问题，愈是被忽略。”

刮痧

中医孙起元《中医治癌八法》（琉璃光出版社）

心理学家约翰威尔伍德《爱的习题》

《花精治疗》 Dr roy martina

圆山诊所 崔玖“穴诊仪”：在患者的穴位上诱导出代表体内器官系统电机能的量与质，并且依此作为筛检诊断之用。

人生真是自有安排，自有奥秘啊。

这“不执著”三个字被一般人朗朗上口地滥用成一句轻松的口号，殊不知这不执著是生命中多么不可承受之轻啊！

气功仍然是最佳的运动

尽量不要破腹产

葛印卡的原始佛法 内观

原始佛法，比如佛使比丘和阿姜查

原来佛陀在两千五百多年前提出的观察——人类是颠倒的——指的就是人心中想要变得更好的欲望。

当我们努力在修的时候，心中其实充满着想要变成某种理想状态的欲望，这份欲望的本身就会令我们原地踏步。



### 49、《生命的不可思议》的笔记-第65页

love song to a stranger

Joan Baez

你的歷史和你的臉孔無關  
你只是充滿虛空的神秘琴音  
你赤裸地站在鏡前，從旅館的花束取下一朵玫瑰  
你躺回我的身邊，我望著那朵玫瑰掉落枕邊  
我在暮色中逐漸沈睡，心中只有一個掛礙  
醒來時不知你在不在身邊，在不在身邊？  
時間如野地裡的薰風，緩緩地拂過  
你的溫柔降臨我的身軀，我滿懷感激你使我臣服  
我們一語不發，沒有越雷池一步  
我們在一起的兩天，似乎即將結束  
不要告訴我愛是永恆，或其他令人傷感的美夢，我不想聽見  
只需告訴我有兩個熱情的陌生人，彼此救贖了壓抑一生的關愛  
如果真愛意味不求回報的永恆，我願在來生將它參透  
你給了我這麼多，我不禁懷疑它們為何是我的  
我只能以我深幽的眸子融解你的靈魂，讓它流向它想去的那個地方

### 50、《生命的不可思议》的笔记-第79页

每当我嗅到大男人主义的权威意识时心跳就会加速，一股动物性的战斗欲望自然生起。

# 《生命的不可思议》

## 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)