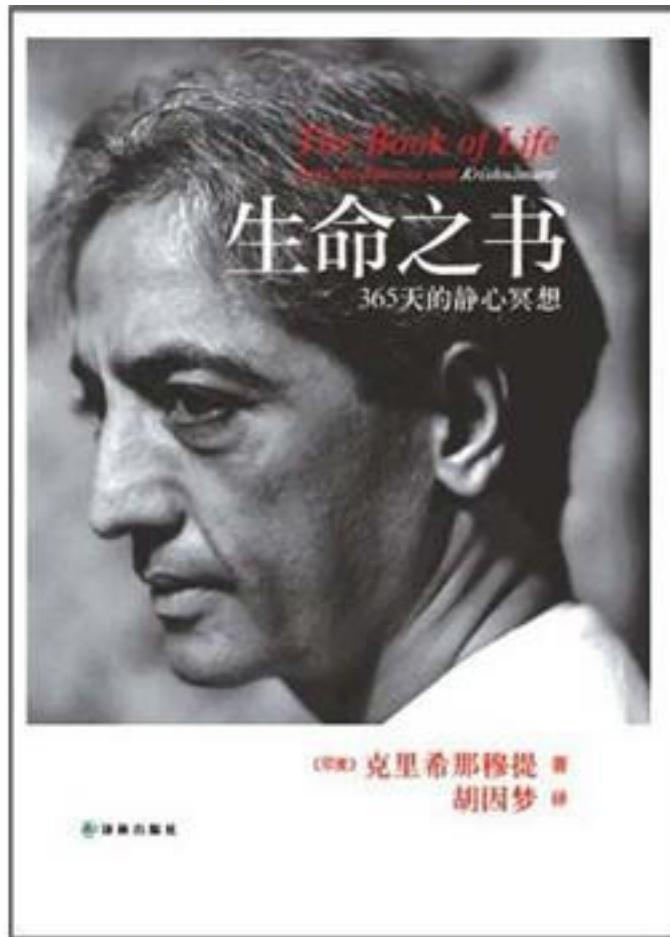


# 生命之书：365天的静心冥想 [The Book of Life:Daily Meditations with Krishnamurti]



[生命之书：365天的静心冥想 \[The Book of Life:Daily Meditations with Krishnamurti\] 下载链接1](#)

著者:[印] 克里希那穆提 (Krishnamurti J.) 著, 胡因梦 译

[生命之书：365天的静心冥想 \[The Book of Life:Daily Meditations with Krishnamurti\] 下载链接1](#)

标签

评论

认识这个人是一种幸运，读过他的书是一种更幸运

很不錯的一本書，這是第二次買了，不過是送人的，就不上圖了。

还可以吧，得静下心慢慢看，不然不能体会其中深意

一直在京东自营买东西，品质信任！！！！！！！！

有点破损 不过不影响

非常棒，心灵的启迪，太好了

此用户未填写评价内容

还没开始看，心情不好就买书，但是看得不错。

看评价是不错的书，修心最重要！！！！

爱看书的朋友叫买的

好书一部，正好有活动就收入了，慢慢看

产品质量不错，大家都很喜欢呢。

第三本了送朋友，自己看了，非常好的触及心灵书籍。

质量不错，618买的，很便宜

值得推荐。该书对青春期的小孩还是不错的。

早想买了，等着打折，收了，妈妈都喜欢！引人沉思……值得研读，反复读

很好的很本书，脑洞大开

好书一本，我喜欢，建议购买

挺好的一直买?东的东西，速度快，质量好。

静下心来好好看看休整休整人生需要平静。

好书，得买来看看才行啊

生命之书：365天的静心冥想

产品很好。满意。一直京东购物。方便快捷。习惯了。

价格实惠 正版图书 大部分包装有薄膜塑封 京东图书越来越好

京东值得信赖。经常购买

新书正品，很好！！！！

一切都是最好的 是一本营养丰富的书

很好的一部书。用了通俗又带哲学的方式来表达，极力地想要引导我们契入真如。遵循着他的引导，不要陷入哲思之中，全作生命的照知，定能发明心地。

很多次，买了很多本，送朋友的好礼物。虽然版权页上标注的亦是1印，但用纸确实已经大不如前了。

很好的一本书！！得静静的品味才行！！

感觉挺好的。好好好好

哈哈哈还好还好呵呵哈哈哈

不错。。。。。。

看过推荐 希望有用

给朋友买的，按年月分，有点像做功课。

只看了序，貌似不错，里面都是一个个的人生哲理，但感觉缺乏一些更丰富的内容

不错 很有启发

克里希那穆提，不愧是伟大的心灵导师，看他的书总能领悟很多东西，感谢！书的质量不错，发货速度也很快！

书很不错，很久没有买书了，想不到会在京东买，不过速度很快，上午下单下午就到了

静心静气静神的好书，读了肯定有用。内容比较不错。

送给侄子，希望能对他有所帮助

性价比非常非常的高。值得购买。

书很好，物流给力！

一直在看克里希那穆提的书，这本貌似还没有买过，就毫不犹豫地买下了。

书的质量极好，对于一本书而言这个价位真的很值，知识是无价的。

帮朋友买的！直接送货到朋友那，都没看到东西。

有空静下心来读一下，给心灵洗礼

适合每天早晨读一篇，开始一天的新生活

不错哦，每天看上一段，值得买。

帮同事买的，她说不错

买了两本，很好的书，但不是谁都能看懂的。

此书装帧好，物流快。。书的内容看了让人受益匪浅。。。好书。。

很好的货品，很好的物流！

篇幅很短，要看的话不用多久就可以把365天看完了。呵呵

服务好 物流快 京东的书总是友便宜又正版

一如既往的爱，一直很喜欢他的书

送人的，自己没看，包装不错。

老师推荐我看的，一定会受益匪浅

难得的好书，正在看中。。。

一直没时间看，下次找个时间再看

一生的读物，值得珍藏

已经开始看了，书的质量也很好

听说还不错，很有智慧，还没看

值得用一生去理解和发现

货物已经收到，速度还算可以吧

每天进步一点点 我们的生命就与众不同

还没看，但感觉还不错

生命之书：365天的静心冥想 hao

京东的书便宜，包装好，送货快，满意

经典好书不用多说,推荐!

很好，送货很快，送货员很好

不错哦，没有推荐错！

不错不错，就是看不懂

书很好，值得收藏！！

送货快还未读

好书，我喜欢，第三本

-----  
看起来不错。 。 。 。 。 看起来不错。 。 。 。 。

-----  
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

-----  
不错的书！！

-----  
骗子骗子骗子

-----  
冲着名字买的还没有看过来，应该还行吧

-----  
婆精神多了，穿上了二孩妈给她缝的红底蓝花的新棉袄，她还把剩的布扎在毛栗子一样的脑袋上。绑头巾的式样是式样，怎么看都是个婆。她就穿着这一身新装，跪在门口，迎接张站长从车站下班回来。又过两天，张站长上班的规律她也摸清了，早早在门口跪下，替他把皮鞋带系上。她做这些事情安静得出奇，两只眼睛也认真得发直，弄得二孩妈和二孩也一声不出。雪终于化了，又等路干了干，二孩和母亲乘着骡车往朱家屯去。张站长当然不会亲自出马去说和，车站交给谁去？再说堂堂站长不能那么婆婆妈妈。当时他说要去接朱小环，不过是随口应承，张站长随口应承的事

-----  
满减的时候买的，价格便宜啊！

-----  
不错的书，值得好好收藏

-----  
帮别人买的~~~~~

送货上门

有点深奥

满意满意

很好的书

正版 但是书有些破损 包装很差 速度倒是比较快

这一确实是一本非常棒的书！就是收到的书感觉有些差强人意……和在新华书店和西单图书大厦的不一样……京东商城的客服告诉我说进货渠道不一样。  
也许真如京东客服说的那样子吧……一家出版社……一条流水线……一样的标注可以印出两种不同的书！

没看呢

挺不错

非常好

和感觉的有所出入，没有想象中的好。

## 好书

不错

正版全新正版全新正版全新正版全新正版全新正版全新正版全新正版全新正版全新正版全新正版

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。

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。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。

看到这本书的名字，我想很多人一定会和我有一致的看法。

“成功就靠这点破英语”，这样的标示不比“超级成功学”这样的心灵鸡汤号召力来得弱，但是却没有落伍的形而上学那般虚无缥缈。

不得不承认英语在现在社会的地位，它是一个看得见摸得着的制胜武器，靠英语成就自己的人不胜枚举，这样的成功复制法实实在在，有血有肉。

如果这本书畅销，我们不会觉得奇怪，因为它正中很多人的下怀。这个社会的浮躁之风由来已久，没有主流思想的遏制，导致浮躁之人愈加浮躁。

只靠一本书，就能赢天下么？

我们对于任何一本畅销书的宣传语都要清醒理智地看待，也许你因为它而热血沸腾一时冲动，但是冷静下来你要清醒地面对，即便再经典的著作，我们都需要根据自己的情况，取其精华去其糟粕。

把这些问题都想清楚，那么不得不说，除了映衬表面的那些浮躁之气，我在这本书里也看到了很多很多。

如果说在学英语的人中有两个极端，有一类人基础雄厚，脑子里的单词车载斗量，就是无法开口；还有一类人基本上搞不清楚语法，会的那几个复杂词汇屈指可数，但是就是能随时随地和老外谈笑风生。

那么以我的角度看，英语六级虽然没有过600，不过肯定也是脱离英语小白菜的行列了，那么完全有能力综合两类人的长处。显然，我认为先具备第二类人的能力是最划算的。这也是这本书讲述最核心有价值的东西。

我觉得，作者这种用最少的时间取得最明显效果的抓重点思想是最值得借鉴的。无论是看美剧，模仿发音，还是选择地道有亮点的句式，精中选精，都能够让我们迅速看到进步的成果，可以说是一种非常市场化的包装手段。这是对每个在英语学习道路上奋斗的筒子们最大的鼓舞。那么在此基础上再扩充自己的储备，很显然会事半功倍。

笑傲江湖里的华山派的剑宗和气宗之争，是一个很有意思的辩题，那么显然是剑宗赢了，不管道理上是否经得起推敲。

我觉得英语也是这样，先把剑招练得出神入化，已经可以击退一大把敌人了，毕竟我们不需要和那么多绝顶高手拼个你死我活。然后苦练内功，你会发现早已经走在同辈的前列了，别人只有望你项背的份儿。成功是摆在那的，不过要等待你揭开浮躁的面纱。

网上有很多免费的杂志，实际生活中是需要买的，多看，审美自然提高了，穿着好了，回头率我就不说了最科学

主要是饮食设计方面，建议好好研究一下，因为我不知道你那儿的饮食习惯

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点，教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点，随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点，从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

很喜欢（印度）克里希那穆提（，），他的每一本书几本上都有，这本生命之书365天的静心冥想很不错，生命之书365天的静心冥想是克氏教诲的精选，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。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！——纪伯伦在我人生中，克里希那穆提曾深深影响我，帮助我突破了重重的自我设限。——迪帕克·乔普拉克里布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·梅我认为克里希那穆提为我们这个时代所带来的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·莫里森克里希那穆提带给我深思的机会，并促使我上追求自己几乎不理解的东西。——约瑟夫·坎贝尔你有没有觉察过心中的二元对立这种对立的活动是很明显的，它所带来的痛苦则是压倒性的。是谁制造出了这种状态谁必须为这种状态负责难道不是我们每一个人吗只要一制造出善的观念，必定会制造出恶的观念。善与恶都是我们的一部分，但也都跟我们无关。如果我们的思想和感觉很狭隘，充满着忌妒、贪婪和怨恨，便是在强化邪恶的一面，进而受到它的搅扰。这种善恶对立的冲突永远伴随着我们，甚至已经变成了我们的一部分。我们总是既想要又不敢要，既爱又恨，既渴望又抗拒。我们不断地在自己的思想和感觉中制造二元对立。只有当我们的心了解了渴欲的原因，才能超越善恶的对立。一旦了解了美德与过失的真相，就能超越这二者。对立的双方是无法融合的，我们只能消解掉心中的渴欲才能超越它们。我们必须思考清楚每一种二元对立，彻底地去感受它们，尽可能地深入于意识的每一个层面。透过彻底的思考去深入地感受，你自然会有所领悟，这种领悟已经不再是渴欲或时间的产物了。世上的善恶对立都是我们制造出来的，而恨似乎比善更能制造出同仇敌忾的向心力。智慧具足的人才

印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快，买书还来京东。本书里

“他从被子旁把黄提包打开，将新买来的衣服放进去。这时候，他才发现了提包里那本《牛虻》——半个月来他已经忘记了从贾老师那里借来的这本书；甚至也忘了他自己是

个识字人呢！好，雨天不出工，他现在正好能看这本书了。

他内心立刻感到一种颤栗般得激动！

他很快倒在自己的一堆烂被子里，匆忙地打开了那本书，竟忍不住念出了声：‘亚瑟坐在比萨神学院的图书馆里，正在翻查一大堆讲道的文稿……’

这是一幅多么美丽、多么令人动容的画面啊！肮脏、凌乱的窑洞和朗朗而读的孙少平。

这一刻，再美丽的风景画在这一幕面前，或许都该羞愧了。勿忘读书。

这是孙少平教给我的，也是一直以来我对自己的要求。

孔子曰：一日不读书面目可憎。

勿忘读书，我时刻这样警醒自己。因为我不想多年以后，当年华已去，青春不再之时，我却已经变成了一个整日为了几千块工资发愁，为了不听话的孩子而发怒，还终日担心丈夫会出轨的黄脸泼妇。

勿忘读书。书中或许找不到黄金屋和颜如玉，但是书中至少还有不灭的理想国。

一切结束得是那么平淡。就好像坐在行驶在山间的小火车上，以为前面还长路漫漫。却不知拐过一个山头，就该到站下车了。小说的结尾是那么的突兀，那么的意犹未尽。其实后来才觉得这样的结局是最好的。

若最后的结局是，少安的砖场越办越好，秀莲的病情也缓和了一起，一家老小总算过上了好日子。或者是，少平回到矿山，和惠英嫂、明明，平静的生活在了一起。

亦或是任何一种结局。那么倒显得不那么真实与感人了。生活啊！什么是生活？

生活就有那么多的未知。我们无法去推测他们后来的人生是怎么样。十年，二十年……起起落落又将使怎么一种景象？

只是，让我们祝福他们吧，这群善良的人，和这片温暖的土地。

长的是苦难，短的是人生。下次还来京东，很好的书

只要春天不死，生命就不会死，活着，就是那么的充满希望！终的沉默

而在他的阁楼里，醉鬼和医生却无止境的诉说着

那些话语和情绪那么的悲伤、沉重、热烈

却在说出的瞬……书是正版。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。

网购上京东,省钱又放心!在网上购物

，和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书

京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你，值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。

---

我想这是值的推荐的好书中的好书吧，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，难得的一本好书，让内心平静，回归自然。一切形容词都是多余的，真心喜欢！好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。我对所有事情都有兴趣，所以我经常上当，在一个冷漠的社会里，你的热情

在他们眼睛里就是不成熟。他们为面子活，你为兴趣活，你觉得你这样很开心，他们觉得你很无聊；你觉得你很真诚，他们觉得你在标榜自己。所以，我现在即使有兴趣也会装做“平常心”的样子，只是为了满足大多数人的思维方式，因为只有这样，他们才觉得我这个人比较可靠培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。快递好快哦。昨天下午买的，今天上午就到了！书很喜欢，里面的世界应该是现在的孩子们想都想不到的意境！用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。非常值得读

虽然语言很简单所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、

大概看了下，非常喜欢 (...印度1.印度) (...克里希那穆提1.克里希那穆提) (...1..) 写的书，值得买，生命之书365天的静心冥想，生命之书365天的静心冥想是克氏教诲的精选，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。值得买，[[很好的一本书，你有没有觉察过心中的二元对立这种对立的活动是很明显的，它所带来的痛苦则是压倒性的。是谁制造出了这种状态谁必须为这种状态负责难道不是我们每一个人吗只要一制造出善的观念，必定会制造出恶的观念。善与恶都是我们的一部分，但也都跟我们无关。如果我们的思想和感觉很狭隘，充满着忌妒、贪婪和怨恨，便是在强化邪恶的一面，进而受到它的搅扰。这种善恶对立的冲突永远伴随着我们，甚至已经变成了我们的一部分。我们总是既想要又不敢要，既爱又恨，既渴望又抗拒。我们不断地在自己的思想和感觉中制造二元对立。只有当我们的心了解了渴欲的原因，才能超越善恶的对立。一旦了解了美德与过失的真相，就能超越这二者。对立的双方是无法融合的，我们只能消解掉心中的渴欲才能超越它们。我们必须思考清楚每一种二元对立，彻底地去感受它们，尽可能地深入于意识的每一个层面。透过彻底的思考去深入地感受，你自然会有所领悟，这种领悟已经不再是渴欲或时间的产物了。世上的善恶对立都是我们制造出来的，而恨似乎比善更能制造出同仇敌忾的向心力。智慧具足的人才能洞察到善与恶的肇因，他能借着深入的了解来解脱掉这种对立的思想及感觉。,...印度1.印度) (...克里希那穆提1.克里希那穆提) (...1..) 写的书，值得买，生命之书365天的静心冥想，生命之书365天的静心冥想是克氏教诲的精选，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

书到用时方恨少，事非经过不知难。养成自己随时随地都能学习的习惯，你的一生就会

受用无穷。事业的发展，生活的丰富多彩，爱情的幸福美满，身心的健康快乐等等，总之，生活工作中我们时时处处都在学习当中。也许你仅仅把在学校，从书本上的学习当成学习了，但实际上那只是人生学习旅程的一部分。处处留心，培养对许多事物的兴趣爱好，你就会不断丰富自己的心灵，增长见识，对生命和生活的意义也就会更为理解。其实，书对人的影响是逐步逐步积累的，就我的读书经验来说，一本书或是几本书对你影响深远那说明你读的书还不够多，古人云，开卷有益，就是说每本书里都有你值得吸收的东西，慢慢的，书读得多了，就会产生一种量变到质变的情况，书读得多了，才能有比较，才能升华。所谓腹有诗书气自华呀！高尔基说过书籍是人类进步的阶梯。在我看来，读书很重要。读书可以让我们学到丰富的知识，可以让我们开阔眼界，还可以使人进步。当我看到生命之书365天的静心冥想的标题时，我就决定买下来，[印]克里希那穆提(,)的书每一本我都很喜欢，大家可以先看下这本书的简介！生命之书365天的静心冥想是克氏教诲的精选，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。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！——纪伯伦在我人生中，克里希那穆提曾深深影响我，帮助我突破了重重的自我设限。——迪帕克·乔普拉克里布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·梅我认为克里希那穆提为我们这个时代所带来的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·莫里森克里希那穆提带给我深思的机会，并促使我上追求自己几乎不理解的东西。——约瑟夫·坎贝尔从这里面就能看出这是一本多么优秀的书！所以我立马就下单购买了，前一天下午下单的，第

## 还没有仔细品读

吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。一直想买这本书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。京东商城图书频道提供丰富的图书产品，种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售，为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心！在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层

出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

生命之书365天的静心冥想和描述的一样，好评！上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具不这么说，不这么写，就会别扭工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是器，有时候又是事，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。好了，现在给大家介绍两本本好书。谢谢你离开我是张小娴在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装祯到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。洗脑术怎样有逻辑地说服他人全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。

腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都喜欢，谢谢！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更容易和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装祯到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他人？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

---

克氏虽然生性害羞与谦逊，却不厌其烦地为大众宣讲了数千回没有草稿的演说，其中最重要的主题就是：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。他的演说涵盖了个人及社会所有冲突的根由。完整而深入地觉察我们每个当下的行为，乃是转化我们自己以及社会的必要行动。有人曾经问他为什么要演说，他想达成的目标到底是什么，他答道：“我想告诉你们的，或许只是去发现实相是什么，但不是经由某种修行体系而达成的。若是能靠自己去探个究竟，那么所有的人都可以在生活里展现出这最深的实相……实相是无法累积的，凡是能累积的东西总有一天会衰萎，而实相是不会衰萎的。你可以在每一个刹那的思想、关系、言语、姿态、微笑及泪水中发现它。如果你我都能发现它，并且活出它来——活出它就等于是发现它——那么我们就不会变成肤浅的传教士；我们会变成真正富有创造力的人——不是完美的人，而是富有创造力的人。我想这就是我要演说的原因，或许这也是你们会来听讲的原因。”

“这些演说只提出问题，但不给予解答。因为了解问题就能得到解答。”人们经常向他提出问题，他的回答永远是：“让我们一起来研究这个问题……”这样的方式往往能启动人们探索的意愿，而不是立即找到一个简单的答案。对克而言，去推敲一个问题可以为探索带来动力，因此本书的文摘应该被视为向读者提出的问题，而非立即到手的答案。克氏曾经说过：“这些演讲的目的是为了与听者交流，而不是灌输一堆的观念。观念永

远无法改变我们的心，也无法带来真正的领悟。如果我们可以在同一时间、同一层次上达到真正的交流，便可能出现超越传教的深度理解……因此这些演说不是在有意无意地说服你们或劝阻你们。”克氏演讲的风格非常简单，他既不想做上师，也不想做循循善诱的宗教导师，更不属于任何组织或教派，但人们越来越渴望听到他清晰而原创的教诲。他过世之前的演讲对象已经遍及欧洲、北美、南美、澳洲和印度。

本书节录了克氏1933至1968年间已出版或未出版的演说、对谈及著作。克氏的第一本畅销书《教育与人生的意义》，是在加州欧亥的一棵老橡树下完成的著作；第二本书《最初与最终的自由》，则是在1953至1954年间由哈珀与罗出版社发行的。

《生活导论》则是克氏在1949至

1955年间以手写的方式记载下来的，内文在出版时未更动过一字。这本书是克氏与前来探访他的友人的对谈日记，因此你会有一种和朋友一起无惧地探究人生的感觉。书中的这几篇文摘，约略地描述了当时的地点、景观和周遭的动物，从大自然的美景逐渐转入对内在的困惑、焦虑及信念的探索。某些访谈录并没有收在《生活导论》的三本集子里，所以在本书中它们是第一次出现。

《迎向人生》及《人生中不可不想的事》，都是由克氏的友人玛丽·乐琴丝在1963至1964年间编撰的，负责发行的出版社也是哈珀与罗。这两本书是克氏与年轻人的问答记录，现在已经被视为宗教和文学领域的经典之作。

在人们理解实相和认识自己的过程中，克氏从不认为自己的角色有多么的重要和必要。某回他对听众说：“讲者的话语本身并没有什么重要性。真正重要的是，听者的心必须毫不费力地觉知自己一直处在理解的状态。如果不了解，而只是听一些表面的话语，那么我们势必会带走一堆的概念，然后便根据它们而建立日常生活的模式，过着所谓的精神生活。”

1981年他曾经说过：“我们就像朋友一样，在某个晴朗的日子里坐在公园里谈人生，谈内心的问题，探究存在的本质，并且严肃地问自己，人生为什么困难重重？为什么我们高度发展的心智会让我们的生活变得毫无意义？一切都好像只是为了生存似的？每天的生活为什么会变成一种折磨？也许我们会上教堂、追随一些政治或宗教领袖，但日常生活总是充满着扰动；虽然某些时刻也会出现短暂的喜悦或快乐，但生活始终布满着乌云。你和讲者是本着朋友的情谊来探讨这些问题的，因此彼此的心中有关怀，有诚挚的情感。让我们一起来看看我们有没有可能活在没有烦恼的状态里。”

## 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。

毫不扭曲地了解自己的真相，不论美或丑，善或不善，便是美德的开始。

如果你只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。

你总是把只是当成一种追求安全感的工具，确保自己的经验能够跟佛陀和基督一样，可是一个不断借由知识来保护自己的人，很显然，并不是真正的求道者。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。

一个有爱的人是没有信仰的，他只是去爱就够了。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。我们一般所谓的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。

害怕自己什么都不是，会助长心中的幻觉，使我们抓着某个结论不放。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？

大部分的精神导师或其他人都会告诉我们说：人应该没有欲望，应该培养不执著的态度，并且要从欲望里解脱出来。其实，这是非常荒唐的说法，因为欲望必须被了解，而不是被摧毁。如果一味地摧毁欲望，很可能把生命本身也毁掉了。

当你找到一个忘我的管道时，你救我紧紧地抓住它，因为只有在那一刻，你才是快乐的。  
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。

如果情绪就是爱，那么爱就成了一种永远在变的东西，因此你必须明白，情绪、心情、热忱、觉得自己很善良之类的感情，跟真正的热情或慈悲都无关。

智慧是既有能力感觉，又有能力推理；这两种能力都包含在智慧里面，并且都是强烈和谐的。

若是能彻底地了解自己的感觉，认清感觉之体，你会自然知道什么是爱。如果能看到树木的美、笑容的美以及城墙后面的落日——完整地看到这一切——你自然会知道什么是爱。六月能量·觉知·无拣择的觉察·暴力

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。快乐是无法求得的。就像一旦意识到自己的是谦卑的，就不再谦卑了。

若是借由某种手段打成快乐，这个手段本身就会摧毁它的目标。

若是能了解人生的整个历程而不去论断对错，那么不属于你我的那种富有创造性的快乐就会出现。

我们并不想了解痛苦这个东西，是我们变得迟钝无感的就是这种逃避的态度。

[生命之书：365天的静心冥想 \[The Book of Life:Daily Meditations with Krishnamurti\]](#) [\[下载链接1\]](#)

## 书评

[生命之书：365天的静心冥想 \[The Book of Life:Daily Meditations with Krishnamurti\]\\_下载链接1](#)