

<<重新认识你自己>>

图书基本信息

书名：<<重新认识你自己>>

13位ISBN编号：9787800804441

10位ISBN编号：7800804445

出版时间：2004-10

出版时间：群言出版社

作者：（印）克里希那穆提

页数：195

译者：若水

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>

## <<重新认识你自己>>

### 内容概要

我们如何认识自己? 克里希那穆提:你认识你的脸孔,因为你经常从镜子里看到它。现在有一面镜子,在其中你可以看到完整的自己,看到自己心里所有的事情,所有的感觉、动机、嗜好、冲动及恐惧。

这面镜子就是关系的镜子:你与父母之间的镜子,你与老师之间的镜子,你与河流、树木、地球之间的镜子,你与自己思想之间的镜子。

在其中,不是看到你希望的形象,而是看到你真实的情况。

我可以观察自己如何和别人说话,我对能够给我东西的人特别礼貌,而对那些不能给我东西的人却粗鲁又轻蔑。

我对那些令我畏惧的人特别用心。

重要人物进来时,我赶忙站起来,但是佣人进来时,我却毫不在意。

所以观察我自己在关系中的表现,我会发现自己是如何错误地表达对别人的尊敬。

同时我也能从我与树木、鸟儿、观念及书本等的关系中,发现自己的真相。

你也许拥有世界上所有的学位,但是如果你不认识自己,你就是最愚笨的人。

认识自己是所有教育的真正目的。

缺少了自知之明,只是收集资料或记笔记,然后通过考试。

那只是愚笨的生存方式。

你也许可以从任何自认为无比重要的书中引经据典,但是除非你认识自己,否则你只是一只重复别人话语的鹦鹉。

然而你一旦开始了解自己,不论自己多么渺小,富创造力的非凡行动已经开始进行了。

突然看到真实的自己是一种新发现,包括看到自己的贪婪、好辩、忿怒、嫉妒、愚笨。

从这一步开始,你就能愈来愈深入,无穷无尽,因为自我认知是没有终点的。

自知之明是智慧的开端,在其中含藏着整个宇宙,也包含了人性所有的挣扎。

多少世纪以来,我们被我们的老师、尊长、书本和圣人用汤匙喂大。

我们总是说:“请告诉我,那高原、深山及大地的背后是什么?”

我们总是活在别人口中的世界,活得既肤浅又空虚,因此我们充其量只是“二手货”的人。

你自己,这个身为人的你究竟是什么?

没有任何人或任何东西可以为你解答这个问题,因此你必须先认识自己。

认识自己便是智慧的开端。

## <<重新认识你自己>>

### 作者简介

作者：(印)克里希那穆提克里希那穆提（J.Krishnamurti 1895-1986）是印度的著名哲学家，在西方有着广泛而深远的影响。

他主张真理纯属个人了悟，一定要用自己的光来照亮自己。

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40本著作，全是由空性流露的演讲和谈话集结而成，已经译成47国语言出版。

<<重新认识你自己>>

书籍目录

第一章 没有任何向导 第二章 认识自我 第三章 觉察力 第四章 什么是快感 第五章 告别恐惧 第六章 暴力与愤怒 第七章 人际冲突的真相 第八章 与真实的自我相处 第九章 时间与烦恼 第十章 懂得爱 第十一章 时空隔阂 第十二章 观察者与被观察者 第十三章 思想的起源 第十四章 昨日的重担 第十五章 冥想 第十六章 彻底革新 原编者补遗

## &lt;&lt;重新认识你自己&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘认识自我 认识并不是智性活动。

汲取认识自己的知识和认识自己是两回事，因为你所累积的有关自己的知识，都是基于过去的往事，而沉溺于往事的心时常是失意与哀伤的。

认识自己和学习语言或科技完全不同，后者必须累积知识，记住一切，因为你不可能凡事从头证明起；然而，从心理层面来认识自己，所面对的却是目前的人，知识则属于过去。

但是我们大多数人都活在过去，而且对于活在过去已经感到满足了，知识对我们才变得那么重要，我们也因此而崇拜那些博学、聪慧、精明的人。

如果我们能时时刻刻都在学习，从观察、聆听、注视和行动中学习，那么你会发现，学习是不断进展，永无过去。

如果你说你要慢慢地学习认识自己，一点一滴地累积，这表示你并不在认识目前的你，你只是在累积有关自己的知识罢了。

学习的本身需要一颗极其敏锐的心，如果你任凭过去的观念驾驭现在，你就根本敏锐不起来，你的心智也不可能迅捷、柔软、机警。

我们大多数连身体都不够敏感，我们饮食过量，我们不注意营养的均衡，我们烟酒无忌，因此身体变得粗糙而迟钝，我们这个有机体的注意力也减弱了。

如果这个有机体的本身都如此迟钝沉重，心智怎能保持敏感清澈？

也许我们对那些和自己有关的事很敏感，但是要对生命涉及的一切都完全敏感，就不能把这个有机体和它的精神层面分开，因为那是整体性的活动。

要了解一样东西，你就必须活在其中，你必须观察它，认识它的所有内涵、本质、结构以及它的活动。

你曾经试过与自己相处吗？

如果已经试过，你就会发现你并不是静止的，而是活生生的存在，要想跟这么鲜活的生命相处，你的心智也必须鲜活起来。

禁锢于自己的看法、判断及价值观念的心，是无法鲜活起来的。

你必须具备自由的心智，才能观察自己的心和整个生命的活动，你的心必须中立于所有的赞成与不赞成以及所有的论点之外，只是纯然想要了解真相。

这实在是很难做到的事，因为我们大多数的人都不懂得如何去看、去听自己的生命，就如同我们不懂得欣赏小河的美，也不懂得聆听树间习习的薰风一样。

我们一开始怪罪或批判他人，主表示我们无法看清真相了。

如果我们的老是唠叨不休，我们也看不见真相了，所见到的只是内心投射出来的影像罢了。

我们每一个人都有一个想你的或理想的自我，就是那个自我形象彻底蒙蔽了我们的真面目。

世上最难的事之一，就是单纯地去看一件事。

我们的心智太过于复杂，早已失去了单纯的特质。

我所指的并不是圣人所教化的那种节衣缩食，譬如腰间只围一块布，或为了打破记录而断食的那一类不成熟的无聊举动。

我所指的是那种毫无恐惧、直截了当地看一件事的单纯。

我们要毫不扭曲地看自己的真相，我们说谎时，就承认自己在说谎，既不掩饰，也不逃避。

同时，我们还需要相当程度的谦卑才能认识自己。

如果你一开始就说“我已经了解我自己了”，你的自我学习便到此为止；或者你说“我不过是一堆记忆、观念、经验及传统的组合，还有什么好学的”，这表明你仍然是在停止认识自己。

只要你一有完成的心，便失去了那份纯朴及谦卑的气质。

你一旦下了结论或用知识来评断，你就已经盖棺定论了，因为你正在以老旧的历史来诠释每件活生生的事物。

如果你没有立足点，不坚持某种定论，也没有想要完成什么的心，你才能拥有去看，去完成的自由。

以自由的心去看，一切都是新的。

<<重新认识你自己>>

一个过于自信的人，已经和死人无异。

## <<重新认识你自己>>

### 媒体关注与评论

书评20世纪最纯净的心灵，让整个世界驻足聆听的声音。

时间：我们总认为自己将来会有所改变，事实上，时间本身并不会带来任何安乐和富足，我们必须当下这一刻找到和谐。

自在：你必须每天都能死于一切已知的创伤、荣辱和经验的一切，你才能从已知中解脱，才会变得清新、纯粹而有力。

快感：所谓“活在当下”，就是在刹那间领会生活中的美和喜悦，而不眷恋它所带来的快感。真正的喜悦取缔快感。

乔治·萧伯纳：他是我所见过的人类中最美的一位。

亨利·米勒：和他相识是人生最光荣的事！

纪伯伦：他进入我屋内时，我禁不住对自己说“这想必就是基督的化身了”。

他对抗所有的愤怒、恐惧、困惑、平庸、无力，他就是克里希那穆提。

和他相遇是一次改变人生的相逢……

## <<重新认识你自己>>

### 编辑推荐

《重新认识你自己》具体说的是认识并不是智性活动。

汲取认识自己的知识和认识自己是两回事，因为你所累积的有关自己的知识，都是基于过去的往事，而沉溺于往事的心时常是失意与哀伤的。

认识自己和学习语言或科技完全不同，后者必须累积知识，记住一切，因为你不可能凡事从头证明起；然而，从心理层面来认识自己，所面对的却是目前的人，知识则属于过去。

但是我们大多数人都活在过去，而且对于活在过去已经感到满足了，知识对我们才变得那么重要，我们也因此而崇拜那些博学、聪慧、精明的人。

如果我们能时时刻刻都在学习，从观察、聆听、注视和行动中学习，那么你会发现，学习是不断进展，永无过去。

如果你说你要慢慢地学习认识自己，一点一滴地累积，这表示你并不在认识目前的你，你只是在累积有关自己的知识罢了。

学习的本身需要一颗极其敏锐的心，如果你任凭过去的观念驾驭现在，你就根本敏锐不起来，你的心智也不可能迅捷、柔软、机警。

我们大多数连身体都不够敏感，我们饮食过量，我们不注意营养的均衡，我们烟酒无忌，因此身体变得粗糙而迟钝，我们这个有机体的注意力也减弱了。

如果这个有机体的本身都如此迟钝沉重，心智怎能保持敏感清澈？

也许我们对那些和自己有关的事很敏感，但是要对生命涉及的一切都完全敏感，就不能把这个有机体和它的精神层面分开，因为那是整体性的活动。



<<重新认识你自己>>

名人推荐

<<重新认识你自己>>

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>