

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《重新认识你自己》

内容概要

you are the wrold

in oneself lines the wrold,and if you konw to look and learn ,then the door and the key in your hand.Nobody on earth can give you either that key or the door to open,except yourself.

《重新认识你自己》

作者简介

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

《重新认识你自己》

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。如果我们的心的老是在唠叨不休，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。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，我们必须在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》

精彩短评

- 1、所谓活在当下就是在刹那间领会其中的美及喜悦，而不眷恋它所带来的快感。这世上不存在永恒不变的东西，认清自己，摒弃杂念，多与自己独处。
- 2、书中思想部分有些抵触，与我信仰有冲突。
部分观点具有启发性。
喜欢尾章节中的一句话，当所有的自欺欺人都停止以后，谦卑就出现了。
- 3、这是一本讲佛法的书！
- 4、Freedom from the known is death, and then you are living.
从已知中解脱即死亡，然后你将涅槃重生。
- 5、认知记忆都是过去的，你面对的是此刻的真相；
- 6、确实让我重新认识我自己了
- 7、看得内心平静
- 8、论鸡汤我只服克里希那穆提
- 9、说实话看了很久经常读不下去 不过终于在手机上看完了，可能没有留下什么东西
- 10、第一个女友推荐的第一本书。当时太年轻，看的云里雾里，后来工作后才看第二遍，为大师的思想境界折服。看来最近要重温的书有点多.....
- 11、学长安利 在火车上 强行读完
- 12、大二读的 也是改变了我的一本书 让我开始怀疑自己 价值观松动 新的价值观又没有建立起来 于是过了最难过的几年
- 13、这本书讲的特别玄学，看的云里雾里的。
- 14、在社会的大染缸扑腾久了，找个闲暇进行一次心灵的洗涤很有必要啊！哲学是文学与数学之美的体现？与自己相处才是一生的课题！
- 15、膜拜的一本书。让你经冰冰，彻彻底底的认识你自己。
- 16、个人感觉书名的翻译的确不够到位，没有体现出认识是想获得自由的初衷。花了几天才读完，因为的确需要思考和消化。内容由浅入深，可操作性强，是一本关爱心灵的好书，还要再读几遍。相信选择看这本书的人，心里都有一些结，书的结尾有句忠言，就是诚实勇敢地面对自己和生活，加油，有缘人。
- 17、克氏的思想甚至是超越宗教的。这本书告诉了我们超越自我的路径，大概也是最容易实现的方法。可是，我总觉得这样的超脱不似人间！
- 18、觉得没有人生中不可想的事那本触动大 又犯了比较心 我的错
- 19、很喜欢这本自我认识的空灵书籍
- 20、观点很独到，也的确有所帮助，但是好像有点啰嗦了。
- 21、看完。试着重新认识真实的自己。
- 22、一般别人问我有什么震撼心灵的书可以推荐，一般就会推这本
- 23、总体来说是一本很不错的书籍。在对于审视自己，认清自己的问题上，给出了比较独特的见解。在自己生活中也能感受到其中所描述的情况。给自己印象很深的是关于对于事物的的观察，瞬间感受到其美好，便是活在当下的表现，但一旦想通过记录，通过留住这美好事物的念头出现，就减少这份体会美的感觉，当体会美的过程，达到忘记自我的状态，便产生了爱。这种感触比较深，很多时候内心压力大，有一些烦心事，很正常，接受然后感受当下便是当下的幸福感。反思审视自己，接受真实的自己，准许为人。乐观积极去看待周边事物，用行动去实践，使自己成为真正自信，拥有高自尊的人。这点向导师学习，从他的言谈举止，使得自己收获良多。
- 24、新鲜的见地
- 25、不懂的人读不懂，maybe
三天早上的阅读，所获有限，感觉又好像自己也懂
- 26、我没有看懂，也做不到那种安于自身的冥想。
不过我知道有这么回事儿，有这样的的问题，在以后的生活中我会去寻找我的答案
- 27、https://www.douban.com/doubanapp/dispatch?uri=/note/597419359/&dt_dapp=1

《重新认识你自己》

- 28、没有人能伤害你
- 29、二刷，死于昨日的种种，否则只像机器一样日复一日的度日
- 30、看不下去了，自相矛盾得厉害。不争难道就是对的吗？这是上等的鸡汤，抚慰无所作为的人们，但我不太需要。
- 31、我们一开始怪罪或批判他人，就表示我们无法看清真相了。如果我们的内心老是唠叨不休，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像的或理想的自我，就是那个自我形象彻底蒙蔽了我们的真面目。任何形式的比较，都会导致幻觉和痛苦，而且愈陷愈深，难以自拔
- 32、并不认为人的本质充满生命力

不是这一派的

- 33、找自己的内心，不相信权威
- 34、它出现在我恰好有所体会又没有办法准确描述的时候。这本书是一本好书，可是没有直接给出具体事例。要体会与做到，需要自行探寻。
- 35、真实而不逃避，赤子之心，克服努力等于逃避。过往和现在甚至未来是不对立的，认识自己意念和思想的产生，所以不单单是昨日死，而是不自觉的忘我。
- 36、写的很好，对我当时迷茫的状态有很大的启发，但是做起来很难。可以借鉴，为怎么提升提供一条路。
- 37、真是没有资格给这本书打分，权当是记录读过了。
- 38、怨我直言，我知道他在说什么，但我也很清楚，并没有什么用，甚至会有副作用。可能修为确实不在一个次元。算了，还是骂一句吧，浪费时间。灵性导师的人生替代不了我们自己的，反之亦然。再见。
- 39、用自己的光来照亮自己，处理好思维与情绪的关系。
- 40、最早应该是读的这本
- 41、如果真心实意，全心全意阅读这本书，他会改变你的生活。
- 42、这个大师写的书都值得看，重新认识自己，有点难，思想的禁锢难改变，只能一点点来
- 43、读完还是没有认识我自己，可能需要看第二次~
- 44、四年前至亲过世后，痛苦的无法入眠，半夜读此书帮助甚大，生而为人，皆有脆弱痛苦无力之时，哲学竟是彼时最好的慰藉，自此不再随意评价哲学
- 45、每次读克里希那穆提的书都感觉是一场心灵的洗礼。我总是愿意一句一句读着他说的每一句话，是一种无可比拟的享受。他讲的道理并不深奥，但直见心性。他的语言和他的心灵仿佛鲜活的一体呈现在你的面前。不同于其他追求含义和逻辑的哲学表达，停留在尽可能翔实逼真的剖析一具蝴蝶标本，克氏的教诲是直接将你引向一只真实的蝴蝶，指向全然的观察、接受和美。
- 46、Enjoy 活在当下
- 47、在14年的夏天，让我明白此刻和将来的关系。
- 48、如果说人生有书真正震撼了我，那应该是他的书。
- 49、嗯，我是个俗人
- 50、刚开始看会有种瞬悟而且每句话都可以推敲 不适合一次性读完 应该是所谓的答案之书

《重新认识你自己》

精彩书评

《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：www.tushu000.com