

<<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：9787807093077

10位ISBN编号：7807093072

出版时间：2010-3

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：克里希那穆提

页数：194

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

《重新认识你》是20世纪最卓越的灵性导师克里希那穆提最珍贵的教诲。

身为人最可贵的，莫过于拥有自由意识。

但人经常受限于内在的个性或外在的环境、传统及权威等，而迷失了自己。

克里希那穆提在《重新认识你》中，彻底讨论如何从内在及外在的所有束缚中解脱，为自己及生活带来彻底的革新。

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》读者对象：对身心灵成长感兴趣的读者。

<<重新认识你自己>>

作者简介

克里希那穆提（J.Krishnamurti，1895—1986），印度著名哲学家，20世纪最伟大的心灵导师，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。

他的六十多册著作，都是由空性流露的演讲和讲话集结而成，目前已经译成了47种语言出版。

<<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

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

《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>>

编辑推荐

《重新认识你》克里希那穆提经典作品隆重再版。
迄今为止最畅销的克氏作品系列。

<<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>