

克里希那穆提经典作品

# 重新认识你自己

克里希那穆提 著  
若水 译

Freedom From the Known

二十世纪最纯净的心灵  
让整个世界驻足聆听的声音



深圳报业集团出版社  
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

克里希那穆提 著  
若水 译

# 重新认识你自己

Freedom From the Known

责任编辑：陈曦

装帧设计：朱镔

---

**图书在版编目(CIP)数据**

重新认识你自己/(印)克里希那穆提著;若水译. —深圳:深圳报业集团出版, 2010.2

ISBN 978-7-80709-307-7

I. ①重… II. ①克… ②若… III. ①成功心理学—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第026020号

---

## 重新认识你自己

克里希那穆提 著

若水 译

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道6008号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2010年3月第2版 2012年1月第6次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13 字数: 63千字

ISBN 978-7-80709-307-7 定价: 25.00元

深报版图书版权所有, 侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

## 第一章 没有任何向导 1

你不能依赖任何人，事实上并没有向导，没有老师，也没有权威，只有靠你自己——你和其他人，以及你和世界的关系——除此以外，一无所恃。

## 第二章 认识自我 19

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。

## 第三章 觉察力 33

只有先具备了关怀之心才能全神贯注。换句话说，你必须由衷地想去了解一事物，才会付出全部的心力去觉察它。

## 第四章 什么是快感 43

喜悦不是想出来的，而是当下直接的感受，你一去想它，它立刻转为快感。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。

## 第五章 告别恐惧 53

我们现在必须要问自己：人心可不可能完全地、彻底地存活于当下？只有在这种心智状态下，恐惧才无从生起。若想深入了解这种状态，就必须先了解念头、记忆及时间的结构才行。

## 第六章 暴力与愤怒 69

我们要了解的是暴力这个实际的东西，而不仅仅是一种概念罢了，因为它确实存在于人性中。我既然身为人类，就必须彻底坦诚，不怕

# 目录

## CONTENTS

面对自己的弱点,必须对自己开诚布公,准备追究到底,绝不中途停止。

### 第七章 人际冲突的真相 83

总想和某人或与理想中的自己一样,是形成矛盾、困惑与冲突的主因之一。一个困惑的心,不论做任何事、在任何一种层次上,都是一团混乱的。

### 第八章 与真实的自我相处 97

如果你不再隶属于任何家族、国家、文化或特定的一洲,你就会有一种局外人的超脱感。如果一个人能如此彻底独处,就能产生赤子之心,也只有赤子之心才能使人从悲伤中解脱。

### 第九章 时间与烦恼 105

我们总认为自己将来会有所改变,我们内心所向往的和谐境界也会一点一点、一天一天地实现。事实上,时间并不会带来任何的和谐或平安,我们必须停止这种渐进的想法。这意味着使我们平安的明天是根本不存在的,我们必须在当下这一刻找到和谐。

### 第十章 懂得爱 117

如果有了爱与美,不论你做什么都是对的,都会带来秩序与和谐。只要你知道如何去爱,一切问题都将迎刃而解,你就能随心所欲而不逾矩了。

### 第十一章 时空隔阂 133

只有当你忘我时,偶尔会有短暂的体会。只要有个中心点在周遭制造时空的间隙,爱与美就无法存在;反之,如果中心点与外围一并消失,爱就出现了。

## 第十二章 观察者与被观察者 145

观察者如果突然了悟他所应付的这种被动反应所产生的问题原来就是他自己，那么他和那些意象之间的冲突就消失了。

## 第十三章 思想的起源 153

我们一向把观念和行动分开，观念永远属于过去，而行动却属于现在，生活也是属于现在的。只因为我们害怕面对生活，因此，陈旧的观念才对我们变得如此重要。

## 第十四章 昨日的重担 163

你必须每天都能死于一切已知的创伤、荣辱以及自制的意象和所有的经验，你才能从已知中解脱。每天都大死一番，脑细胞才会变得清新、年轻而单纯。

## 第十五章 冥想 173

冥想是用所有的注意力，整体而非局部地觉察每一件事，没有任何人能教人如何这般全神贯注。冥想也许可以算是生活中最伟大的艺术了，没有人可以从别人那里学会它，它的美也就在于此。其中毫无技巧可言，因此也就产生不了权威。

## 第十六章 彻底革新 183

任何有意义的运动或影响深远的行动，都必须从我们每一个人开始。

## 原编者补遗 194



# 第一章 没有任何向导

你不能依赖任何人，事实上并没有向导，没有老师，也没有权威，只有靠你自己——你和其他人，以及你和世界的关系——除此以外，一无所恃。





多少世纪以来，人类就不断设法超越自己，超越物质世界的幸福，向往所谓的真理、上帝或实相那种无限的境界，或不受外境、思想及人类的堕落所影响的存在。

人时常会问：这究竟是怎么一回事？生命到底有没有任何意义？触目所及尽是残杀、暴乱、战争，连宗教、意识形态和国家都在不断分裂中。面对一片混乱的生命景象，人类不能不沮丧地扪心自问：我该怎么办？所谓的人生究竟是怎么一回事？人类到底有没有出路？

遍寻不着那冠以千名的无名本体，只得另谋出路，培养自己对救主或某种理想的信念，而这份信念迟早也会酝酿成

暴力。

我们在所谓的“人生”这个永无安宁的战场上，根据自己成长的社会背景，不论是专制社会或所谓的自由社会，订下行为的规范。这些规范也许是印度教的，也许是基督教的，我们一概接受它们作为我们的传统。我们期待某些人告诉我们是非善恶的标准，然后恪守力遵，我们的言行思想因而变得机械呆板，时常不假思索便自动反应。这些现象在我们身上都是显而易见的。

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？”我们总是满足于他人的描绘，这表示我们其实是活在别人的言论中，活得既肤浅又空虚，因此我们充其量只是“二手货”人类。我们活在别人口中的世界，不是受制于自己的个性和倾向，便是受制于外在的情况和环境，因此我们只是环境的产物，我们不再新鲜，我们从没有为自己发现过什么东西，我们的心中没有什么东西是原创的、清新的和明澈的。

在宗教发展史上，我们不断听到宗教家的保证——只要举行某些仪式、诵念某些祷词或咒语、认同某些形式、压制

欲念、控制思想、升华我们的热情、限制口腹之欲、疏导性欲等，身心饱受这些磨炼以后，就能在这渺小的生命之后，觅得某项至宝。这正是上百万宗教人士世代所行之道。有些人退隐于沙漠或山洞之中隐修，有些人托着钵一村一镇地乞食流浪，另外有些人则群居一处组成修道院，强迫自己的心智臣服于某种既定的模式。但是一颗受尽折磨而四分五裂的心，一个只想逃离一切干扰的心，它既舍弃了外在世界的一切，又被规范及服从磨得迟钝不堪，这颗心就算花再长的时间寻找，找到的也只是一个被自己扭曲之后的东西。



在这焦虑不安、充满罪恶、恐惧及竞争的生存领域背后，如果我们还想探索究竟有没有其他的境界，就必须彻底改变方式。传统的方式是由外围向内包抄，通过时间、修炼和压离，逐渐才能开花结果，才能培育出内在的美及爱。然而事实上，这种方式反而使人变得更加狭隘、琐碎而低劣，就像剥春笋般一片一片往内剥；日复一日，年复一年，也许明天，也许下辈子才能看到结果。等到这个人终于捣入核心，才发现那里空无一物，只因那颗心早已被磨得无能、迟钝而又麻

痹了。

既然如此，有没有其他的方法能够直接从核心爆发出来？

这个世界一向习惯遵守传统的途径，我们不假思索地追随别人所担保的无忧无虑的精神生活。我们大多数人都反对暴君式的专制政体，内心却接受了别人的权威或专断，允许他们来扭曲我们的心智和生活，这真是不可思议的事。因此，如果我们开始全盘拒绝，不是在思想上，而是在实际行动上拒绝所有的宗教权威，所有的礼法、仪轨和信条，我们立刻会发现自己陷入了孤立状态，与整个社会为敌，而不再是受人敬重的高尚人士了。人们只要一涉及面子问题，就不可能接近那无限的、不可臆测的实相了。

你一旦开始主动否决那绝对错误的传统途径，你就上路了。如果你的否决只是被动的反应，你就陷入了另一种模式的陷阱中。如果你只是在思想上告诉自己：这种否决的说法不错，却不付诸行动，你也不会有任何进展。但是如果你否决它，是因为你智慧清明，身心自由而无惧，并且认清了它的愚蠢和不成熟，虽然如此，你仍然会面临内在和外在的困扰与不安，不过你毕竟跳出了“面子”的陷阱。人生的第一

课就是不再追寻。只要一有追寻的念头，你就沦入了橱窗浏览的行列了。



究竟有没有上帝、真理或某种超越的存在（不论你如何称呼它）？这问题是无法从书本、神职人员、哲学家或救世主那儿寻得答案的。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。由于完全不认识自己，人格才不成熟，所以认识自己便是智慧的开端。

那么，你自己，这个身为人的你究竟是什么？我认为，“人”及“个人”两者是有差别的。“个人”只是局部的存在，他存在于某个国家，属于某种文化、社会及宗教。“人”却不是局部的，而是普世性的存在。一个人在广大的生命领域中，如果只把自己局限在某个小角落，他就和整体脱节了。因此，我们应该谨记在心，我们是在讨论整体而非局部，因为只有整体之内，局部才能找到归属。相反，在局部之内，个人是找不到归属的。所谓的“个人”只不过是个受限、不幸而又饱经挫折的渺小生命，他对自己所信奉的神祇及传统已经心满意足；但是身为一个“人”，他关怀的却是整体人类

的福祉、不幸和困惑。

我们人类在百万年的历史里，一直都在贪婪、嫉妒、仇恨、焦虑和绝望中打转，虽然偶尔迸发出了一点欢乐和深情。我们是仇恨、恐惧及温柔的奇异混种，我们同时兼具了残暴及和平的特质。外表上，我们已经从牛车进步到喷气式飞机；在心理上，个人并未改变多少，而就是这群“个人”创造出了今日的社会结构。外在的社会结构，就是人际关系心理结构的成果，而个人则是整体人类的经验、知识和行为的总结。每一个人都是过去历史的库存，因此个人就是整体人类。人类的历史就写在我们身上。

生活在这充满竞争的文化背景下，你总是活在权势、地位、名望、成就及其他种种的欲念之中，好好观察你的内心以及周遭的一切，观察你引以为傲的成就以及你称之为人生的整个范畴，在每一种形式的关系中都充满着斗争，不断滋长着仇恨、敌意、残暴和永无止境的战争。

这种人生是我们都很熟悉的，因为不了解这巨大的生存竞争，我们自然会恐惧不安，于是就想尽办法逃避它。我们也害怕不可知的事物，害怕死亡，害怕吉凶难卜的未来。我们既怕已知的，也怕未知的，这就是我们的例行生活，里面

没有出路。于是各种形式的哲学和神学应运而生，然而这一切充其量只不过是逃避现实的方法。

战争、革命、改造、法律、意识形态都只能带来外在的改变，却丝毫不能改变人类和社会的本质。活在这恐怖丑陋的世界中，我们不能不问：这种建立在竞争、暴力及恐惧之上的社会，到底有没有转机？如果我们撇开理论，不谈理想，而只是实事求是地活着，让我们的心变得清新无邪，那么是否能创造出一个崭新的世界？我想，作为人类的一员，不论生活在世上哪一个角落或属于哪一种文化，都必须为当前的世界情势负起完全的责任。如果我们每一个人都有此共识，新世界才有诞生的可能。

我们每一个人对于每一场战争都有责任，因为我们生活中的侵略性、我们的自私自利、我们的宗教信仰、偏见和理想，都促成了分裂。而且我们每天都在不断地助长社会的斗争、分歧、丑恶、残暴和贪婪，因此我们对于这个世界的混乱和不幸都有一份责任。除非我们能够明白这一点，就像明白自己正在挨饿和受苦一样，我们才会开始采取行动。

要创造一个截然不同的社会，个人到底能做些什么？或者，你和我到底能做些什么？这是一个相当严肃的问题。

我们究竟有没有可以效力的地方？我们能做什么？有人能为我们指出方向吗？确实有些人已经告诉过我们了，就是那些所谓的宗教领袖们，大家都认定他们更了解这些问题，因此情愿被他们捏拿塑造成一个新的模子，结果却没有多大的改变，于是饱学之士又教给我们另一套方法，其效果也不彰。

我们常听人说，所有的道路都通向真理，你走印度教的路，他走基督教的路，最后他们都会相遇于同一座门前。仔细观察一下，你就会发现这种说法显然是不合理的。其实真理根本是无路可循的，而它的美也就在于此，因为它是活生生的。一个死的东西才是有路可循的，因为它是静止不动的。但是如果你知道真理是活的，互动的，不驻留的，既不在佛寺、教堂里，也没有任何宗教、上师或哲人能领你到那儿去，那时你才会明白，这活生生的东西就是你的本来面目——你的愤怒、你的残忍、你的凶暴、绝望、痛苦和悲伤。能认清这些就是真理。只有学会如何去观察生活中的这些真相，你才可能了解真理。你是无法透过空想、文字障、期望或恐惧而得到它的。

因此，你不能依赖任何人，事实上并没有向导，没有老师，



也没有权威，只有靠你自己——你和他人，以及你和世界的关系——除此以外，一无所恃。你一旦了解了这个真相，很可能产生两种后果，一是因绝望而生出玩世不恭的犬儒心态，二是从面对现实中认清：没有任何人，而只有你才能为这个世界、为自己、为自己的想法、感觉、行为负起全责，然后所有的自怜才会消失。通常我们总是怪罪别人，这其实只是另一种自怜的形式罢了。

那么，在没有任何外界的影响、没有信念，也没有被惩罚的恐惧之下，我们能不能从自己的本质和内心里产生突变？我们可能改变我们的残暴、好强、焦躁、恐惧、贪婪、嫉妒以及构成今日社会的所有劣根性吗？

我应该在此先声明清楚，我并不是在陈述哲学或神学的观念，所有的观念对我而言，都是极其愚蠢的。人生哲学并不重要，重要的是如何观察日常生活中确实在发生的事，不论是内在的或外在的。如果你仔细观察和检查眼前所发生的种种，你就会发现一切都是建立在理念上的，而理念并不能涵盖整个存在的领域，眼前只是其中的一个局部罢了，不论我们如何灵巧地把它们凑合在一块儿，不论多么古老、多么传统，它们仍然是存在的一小部分，而我们必须面对的却是