

# 《内在的重生》

## 图书基本信息

书名：《内在的重生》

13位ISBN编号：9787540473592

出版时间：2015-11

作者：克里希那穆提

页数：256

译者：阮雪茜

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《内在的重生》

## 内容概要

克里希那穆提空性流露代表作首次中文出版，直接解答心灵安静、获得自由的方法。

首次翻译出版：克里希那穆提在国内出版的作品很多，并都是一版再版。本书是首次在大陆翻译、整理、出版。

一颗完全安静的心是非常简单的，真的很简单。

只有在那种安静的状态中你才能觉察到地球的美，一棵树的美，一只鸟或一张脸的美。倘若没有美，你永远都不会发现什么是真理，你永远都不会看到什么是真理。

——克里希那穆提

# 《内在的重生》

## 作者简介

克里希那穆提（Krishnamurti，1895—1986），印度著名哲人，20世纪伟大的心灵导师，被誉为“慈悲和智慧化身的人类导师”，在西方有着广泛而深远的影响。他主张真理纯属个人了悟，一定要用自己的光照射亮自己。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。他的六十多部著作都是由空性流露的演讲和谈话结集而成，目前已经被译成四十七种语言出版。

译者：阮雪茜，克里希那穆提冥思坊翻译小组成员，克氏书籍和视频字幕译者。

# 《内在的重生》

## 书籍目录

### 第一章

我可以毫不费力地活在这个疯狂的世界里吗？

当一个人环游世界，他会发现所有地方都有一个共同点，那就是：必须发生一场巨大的革命。这里说的不是外在世界的革命——不是投掷炸弹，不是浴血奋战，也不是谋反叛乱，而是我们必须一起来探讨的内在的革命。

### 第二章

思想能找到一种和谐的生活方式吗？

当你完全看到某件事情的真相时，你就会有完整的行动。

### 第三章

是什么阻碍心灵拥有广阔的空间？

在进入这个相当复杂的主题之前，我们应该考虑一下什么是时间。

### 第四章

真理是固定不变的还是鲜活变动的？

真正想要弄清楚真相的人，必须完全抛弃人类为了逃避日常现实，用智力和情感拼凑起来的所有东西。

### 第五章

处于冥想状态的心灵的品质是什么？

要想发现什么是真理，要想偶遇它，心灵必须彻底摆脱一切模仿和顺从，心灵必须完全摆脱一切恐惧。

### 第六章

我们有可能伴着爱、美和真理活在这个奇妙的世界上吗？

当一个人理性地、毫无偏见地观察这一切而没有得出任何结论，他会非常清楚地看到，是人类制造了这个畸形、颓废和腐败的社会。

### 第七章

你如何看待自己的生活？

在了解日常生活方面，我们不需要任何上师、权威、书本或者老师。我们要做的是观察——去觉察我们正在做什么，我们正在想什么，我们的动机是什么，以及究竟是否有可能完全改变我们人类的行为方式、信仰和绝望。

### 第八章

能够发生一场内在的、因而也是外在的革命吗？

你可以相当容易地观察一棵树而没有意象、没有言语、没有思想。当你观察那棵树而整个思想机制都没有发生运作时，你和这树之间的空间——即时间——就消失了。这并不意味着你变成了树或者你把自己和树等同起来。

### 第九章

什么是爱？什么是死亡？

请只是聆听，不要同意或者不同意。

### 第十章

心灵怎样才能安静？

了解你自己——而不是别人对你的看法——很重要。

### 第十一章

你如何看待你自己及这个世界？

要没有任何扭曲地清晰地看，必须存在一种觉察的品质，一种心灵的品质——看而没有抵制，没有偏见，也没有受困于任何特定的准则，只是在观察。

### 第十二章

心灵能够从根本上获得自由吗？

时间是过去，时间是思想，时间是悲伤；所以，除非我们真的看到其中的真相，否则我们总是会生活在冲突、悲伤和思想的牢狱之中。

# 《内在的重生》

## 第十三章

有可能从根本上改变我们的心理本质吗？

如果我们能发现一种生活方式，其中真正有着大量的爱、智慧和美，那么，我们也许就能亲自——不是通过某个其他人——发现，是否存在某种超越时间的东西，某种不在日常冲突范围之内东西。

## 第十四章

你能将地球拿在手中、将海洋握在拳中吗？

我们是银行账户；我们是羡慕；我们是野心勃勃和腐败；我们是含糊其辞的人，说一套做一套；我们是戴着面具、装模作样的虚伪之人。而透过这一切，存在的是悲伤、痛苦和焦虑的感觉，眼泪，以及孤独的痛苦。那就是我们实际的样子。

## 《内在的重生》

### 精彩短评

- 1、克氏的书在很早有所触及，以为自己不太耐心所以总是读到中途而放弃。在多年的成长之后，再次读起克氏依旧觉得只是将正确的思想进行着看似深入的解读，语言之中透露着看似的曲高和寡。而真正的思想出处，远远不如已开悟大师的独见。
- 2、冥想，高我，灵魂和肉体，思想就是时间，去学习自己，了解自己，这一点很重要
- 3、年少时总是追逐外在的东西，各种寻求的方式和心动都是这个世界外界的产物，或者说他人的给予的产物，比如夸奖，比如成绩，比如一个美好未来的目标。内在的那个自己根本不存在，或者说从来没有注意到它，它像一只温柔的小精灵，只在你走不出黑夜森林时才会现身的萤火虫，陪着你照亮你，并给予帮助。然后你发现了它，从此不再只赢求外面的光怪陆离，而是更想读懂这个与你共存的“自己”……
- 4、很棒，正在读
- 5、引用封底  
"一颗完全安静的心  
是非常简单的，  
真的很简单。  
只有在那种安静的状态中  
你才能觉察到地球的美，  
一棵树的美，  
一只鸟或一张脸的美。  
倘若没有美，  
你永远都不会发现  
什么是真理，  
你永远都不会看到  
什么是真理。"
- 6、这版感觉读起来怪怪的，拼凑的痕迹，不会推荐
- 7、我只读了前两章。第一次感觉读起来不太顺畅

1、阅读克里希那穆提，需要一颗敞开的心，不然他的心得你不会读懂，他呼唤你的心灵，也不一定能唤醒。这一本让心灵重生的书，是各种困惑问题与他的问答，认真读过之后，如果你有一颗敞开的心，会被唤醒的自由所惊喜，人的自在，原来始于了解自己，也终于了解自己。人自出生开始，由完整天然粉嫩的婴儿世界开始了一个破坏的历程，这个历程中有细胞的不断裂变，身体的不断成长，也有心灵世界的不断破坏，经由时间的洗礼，内心将经历简单、复杂、碎裂、坍塌、再至简单的轮回过程。也许当我们离开这个世界，身体死亡，而灵魂生成时，心灵回归如初生婴儿般的样子，简单、无知、无畏、亦不懂喜乐、不懂欲望，没有了规矩、束缚、恩怨和爱与恨。这是内在的重生，而这条重生之路，有的人能走完，有的人，却没有走完，走完的，会体察到内在重生之后的喜悦，没走完的，在累累人生负重之中，于激怒、悲伤、无奈、失望等种种煎熬中撒手人寰，无缘天堂的大门，而走完的人，会在顿悟、欣喜、感恩和平和中，在告别人世前有机会体察最为原始淳朴的心灵，自己的心灵，我的心灵，那种心灵的歌声，会穿透世俗的光焰，唱给在尘世里活着的自己，也可能唱给更多的人，感召更多的人在有生之年尽快开启内在重生之旅。克里希那穆提就是这样的歌唱者，他所有的著书之中，都在试图唱醒尚让心灵沉睡的人们，内观、内省自己，让心灵展开重生之旅，让所有艰难岁月里的历练所留下的伤痕慢慢隐去，不要压抑和被压抑，不要强迫和被强迫，修复内心褶皱之中的阴影，成就一个最为独特最为上乘的简单的自己，坚定、坚强、不为成喜不为失悲，却不是消沉与沉溺，而是朗月清风，做了自己的主人。《内在的重生》读来并不费神费心，通过不断的设问，不断地追讨事物和事件的本质，读进去或者读不进去，都没关系，其实都在想自己的事，是处于哪种程度的迷失？是否体验过重生的内在所收获的安宁？是否在年纪增长之后，豁然明白简单才是自己的最爱？有话就表达，有喜欢就追寻，不要更多占有，而只想给出自己的温暖，想一想这些之后，自己再放下心事，回头再读一下某个章节片段，也许会有醍醐灌顶的开悟，也许突然明白，原来自己就一直是这样做的。一切归本，一切简单，而阅读中带来的启示，并不是只有一点或者几点。克里希那穆提也并不说自己是谁的上师，更何况他提倡人们不要盲目地仰视上师，或者惴惴于所获得的某种指令、暗示、开解，你只需要去倾听自己内心的声音，不被强权或者威望奴役，别人的话，可圈可点，我们必须看到的是整个世界的事，最重要的是整个世界里的你自己。“像我们现在这样，我们是由很多碎片组成的。我们是由各种人组成的：好人、坏人、贪婪的人、有野心的人、处于悲伤中的人，以及寻求对悲伤的了解和对悲伤的逃避的人。不仅在内心而且在外边，我们都是这些碎片，因为我们就是世界，而世界就是我们。”这样的话，其实并不高深，也不陌生，我们也许经常这样想，那又怎么样呢？当顺利如意时，我们开心愉悦，当厄运当头时，我们沮丧消沉，生活不就是这样吗？生活就是这样，可是循环中你是否再生，再生又是何等的份量？又会有怎样的欢喜？“你的生活，不是任何圣人生活，不是任何书籍中所描述的生活，不是你喜欢的上师的生活，也不是你想要过的生活，而是实际上的日常生活；它的单调，它的无聊，它的孤独，它的恐惧、侵略、暴力、性快感、喜悦，肤浅的心智，卑劣的生活，不假思索地接受、模仿和顺从。”这样的话，会说到读书的人内心去，因为确实是这样的一种情形，而这些是应该的吗？这些是否应该促使你寻求内心的安宁和再次重生的力量？有问题就会有希望，忙碌的生活中静修是自我救赎的一种方式，而看了这本《内在的重生》，会感受到一种自然而然的力，可以唤醒内心向渴望安宁的路上前行，这本书是一个简约、直接、毫不费力的文本，藉由阅读，找到静修的简洁之路，大约也是唯一之路：就是回归简单，你需要了解的就是自己。跟随这样的简洁，发现自己的安静，只有在安静的状态中才能觉察到一些美，比如一棵树的美，一只鸟或一张脸的美，而最重要的，是你也会看到你自己的真美，这正是心灵在自由中的妥帖寂静，修复岁月成长中的裂痕，拥有清醒的内心。

2、发掘自己的金矿——读《内在的重生》有感文/岸晓风大学的时候，无意中在图书馆读到吉杜·克里希那穆提先生的一本书《重新认识你自己》，便彻底被作者所征服了，当时感觉受用的不仅仅是重新认识自己对我所起到的“震动”，同时我也不禁感叹，世界上还有这样睿智人。吉杜·克里希那穆提是一名鼎鼎大名的哲学家，也是近代第一位用通俗的语言向西方全面深入阐述东方哲学智慧的印度人，他在二十世纪一度对西方哲学和宗教领域产生过重大的影响。他的一生极富传奇色彩，被印度的佛教徒肯定为“中观”与“禅”的导师，而印度教徒则承认他是彻悟的觉者。这次拿到的这本书《内在的重生》，收集了作者空性流露的演讲和讲话，从十四个方面对我们自身的心灵进行“探究”。比如他指出当一个人完全看到某件事情的真相时，他就会有完整的行动。要想根本地、彻底地改变社会

## 《内在的重生》

的整体结构，心理的结构必须从内在产生转变。当然，个人的转变更是如此。在讲到冥想时，作者提出，要想发现什么是真理，要想偶遇它，心灵必须彻底摆脱一切模仿顺从，心灵必须完全摆脱一切恐惧。这其实点出了冥想取得效果的核心元素。同时，我们通常所说的“我想静静”，也应该从这里获得启发。在论述“心灵能从根本上获得自由吗”这个问题时，作者告诫我们，除非我们真的看到其中真相，否则，我们总会生活在冲突、悲伤和思想的牢狱之中。在书中，我们强烈感受到克氏教诲的重点：人人皆有能靠自己进入自由的了悟领域，而所谓的真相、真理或道，都指向同一境界。萧伯纳称他为最卓越的宗教人物，又说：“他是我所见过最美的人类。”这句称赞看来是不掺假的。当然，克里希那穆提作为历史上旅行次数最多，晤面人数最多的世界导师，要完全理解他的作品和思想也不是“一蹴而就”的，曾经有人说过，他虽然备受近代欧美知识分子的尊崇，然而真正体悟他教诲的人，至今寥寥无几。因此，在读这本书的时候，我也感到了一种巨大的信息量和“理解挑战”，但是这也给了我不断回味和“反刍”的机会，这也许是某些经典著作的共性吧。

3、最初看中《内在的重生》一书，是因为书名，是因为此时正值我在思考生活何去何从之际，阅读此书，是想要对生活、对自我的进行一下反思。匆匆翻看了一下目录，觉得选择阅读此书真是再合适不过了。克里希那穆提的书都是由他的演讲和谈话辑录而成，重在直面问题的表达，他擅长利用提问-释义的形式来阐述思想。这本《内在的重生》一书用了14个问题诘问生命，人与自我、人与人、人与环境的种种关系都囊括其中。就我个人来说，我比较认同及倾向于人与自我的内容，特别是个人内心自由的内容，克氏在这方面拥有非常独到的见解，他能够很精准地剖析人的全貌，语言简练直接。可惜的是，阅读克里希那穆提，阅读他的书，不是一件容易的事情。克氏被称为20世纪伟大的心灵导师，他留下来的著作全是空性流露的演讲集和谈话集，虽备受知识分子尊崇，然而真正体悟他教诲的人，至今寥寥无几。读懂克氏的文字不难，但是内在的顿悟太难得，并不是一字一句就能说得清。知道不等于明白，就是这个意思。我虽时常翻看阅读，却常常一段话需要反复咀嚼几遍，才能读懂大概，这不仅需要对自己内在的一种审视，也需要有旁观自我的清明。困于自我，是我们易犯的错误。“假如你观察自己的心，你会发现它被严重地局限成了一个身份。这颗心深受时间、文化、各种影响和过去的制约——制约就是过去。”我比较认同这句话，纠结于过去的关系，纠结于过去的人、事、物，真是常人容易走入的死胡同。过去，不仅指过往，是包括除当下及未来将发生的事和关系。过去于现在的自我而言，应该成为一种联结，而不是锁链。但我们总在犹疑过去、后悔过去。这是我们寻求心灵自由需要顿悟的一个大方向。当然，克氏的思想涉及方方面面，需要花时间、花心思去体悟的。但就克氏表达跟环境的关系这一点上，克氏认为“环境是由你创造出来的，所以，如果你依靠环境和社会结构来改变自己的话，那么你就是欺骗自己，你就生活在了幻觉当中，因为是你造就了这个社会。”我略有点不认同，唯心主义是包括克氏在内的很多灵修书文的共同点，关于这方面还是需要取其精华学之。于我们现在这个大环境而言，太难做到与环境、社会结构割裂开来，所以我的观点是不要勉强，而是要去适应和平衡。境随心转是一种很高深的境界，但不失为一个修身、修心的好方向。在这一年即将过去之际，读读克氏的书，反思下自己，作为这一年的成长与总结也是很不错的。好了，我要继续阅读克氏的空性，一遍又一遍。

4、你穿起了整齐的套装，衣服上一尘不染。你和同事密切工作，休息之余也会谈笑风生。你在钢筋水泥的建筑里昂首阔步。虽然有时你觉得工作并不是那么顺利，你也觉得同事也有各种怪癖，你还讨厌每周都要洗一堆的衣服。那个时候好动的你，看见小动物就咿咿呀呀快乐不已的你。那个心无尘埃，眼里满含万千美丽世界的你。就这样不知不觉的没了踪影。你有时觉得这世界如此璀璨，可是独自一人时却觉得莫名的感伤和恐惧。可这都是为什么呢？你把这些都归咎于时间的流逝和时间的无情。你说人注定就是这样一代又一代的生存的，你只能细微的去一点点适应，抛开各种不适感。麻痹自己说，每个人都一样。可是我想这样的人生不一定真的就是你想要的。如果生下来就是适应和接受各种厌弃的事情，那生活又有什么意义呢？人又会陷入人活着究竟是为什么的无解问题中。书中提到为什么人要活在这样一个社会，这个社会有这么多的不公和腐败，为什么人还是要在哪里生存，为什么人会无能为力。因为这个社会是生活在其中的每一个人塑造的，现代的人古代的人甚至是最原始的那批人。包括正在想这个问题的你，因为你也是这个社会的一个缔造者。为什么包括你，你说你生活在世界上什么都没有做，贪污的不是你，制造不公的不是你。你从不乱扔垃圾，你尊老爱幼。你没对这个让人不解的社会提供任何负能量，那为什么也包括你呢。因为你自身包含恐惧，这恐惧也是一个这个社会的缔造者。你说你不恐惧，你从不向恶势力屈服。你反驳着。而你所恐惧的，是能否脱离这个让你觉得很累的社会。你能否脱离掉你所依附的原则，你能否脱离掉你所拥有的工作，你能否脱离



## 《内在的重生》

掉你所依附的权威、老师、书本。也许你说，我为什么要脱离呢。大家都是这样生活的。看。这样你就把自己套了进去。你一方面想要脱离掉这个需要适应的社会，你厌倦它，一方面又说，这是所有人类生活的方式，你不必要去无端脱离。这就是你的依附。你害怕脱离掉你的依附，所以你才会困惑。哪怕是你信任的上师，你依仗的权威。都不过只是给予你短暂的心理平和而已。你需要做的是把你的内在提炼出来。这个你原本就拥有的东西。这个被外界腐蚀的几乎不见的东西，这才是你的内在。你所认识的你只是外界给你打的那个标签而已。

5、我们看到世界上的光怪陆离并为之喜怒哀乐，思绪每天都在嗡嗡作响。你是否与我一样，内心充满悲伤，寻求宁静而不可得？但是，你的想法、你的思考方式是否源于别人植入于你内心的想法，在你迫不及待地吸收别人的经验教诲之余，你有没有想过这些经验可能是错误的？你亲自检验过的、毫无偏见的自身思想又始于何处？这便是《内在的重生》讨论的主题：我们的心灵如何才能拥有自我，用自己的力量来获得宁静。作者模拟出与读者“分享”观点的情景来与我们讨论。我们已经习惯了被动地接受别人的经验，然而“分享”并不只是一方教授一方倾听，而是双方都要思考。说句实话，习惯了听取别人的解释和阐述，要自己去想作者说的“不要把自己的想法以片面的文字表达出来、不要下结论”、“思想依附与时间而存在，当你认真思考时，不会有愤怒、恐惧以及喜悦”等等想法时，真是有些吃力。但是当你开始认真地思考这一切，了解到我们本身需要自己去思考自己本身，了解到关于地域、宗教地分裂人类种族没有什么意义、了解到我们在完全了解到自己人性中的怯懦后就能够改变自己时，心里真的能够安静下来，用最开放的心灵发现自己的内心能量。曾经有一段时间，因为父母感情不和，我特别抗拒和异性相处，甚至连说话都不愿意；这一切在现在看来如此荒谬。一切过去的事情再次发生时，结果并不一定会重复。所以，不要让过去束缚心灵，对于过去不幸的恐惧、对于过去侥幸的喜悦，甚至过去本身，都可以放下，清空了思想，我们才可以认真地观察，才可以最为客观地发现生活的本质。当我们不再受到过去的束缚时，我们就可以不带偏见地观察自己的想法，有多少是出自于嫉妒、虚荣、暴力……了解自己的负面，不要逃避，我们便可以从这些负面中找到自己应当的行为，发现美与真理。当我们终止对自己的观察时，当我们迫不及待地地下结论时，我们内心实际上选择了对问题的逃避。所以，不要着急，观察自己的内心，直到它把一切乱糟糟的噪音都关掉，直到它真的宁静下来，能够感到切实的安适。我读过几本不刻意讲解心理学，却又对内心的追求做出注解的书。忍不住想要做一个小小的总结：中国的书讲述的多是与天人合一或是家国道义相关，充满了道法自然的超脱与匹夫有责的悲壮；基督教国家的书则是讲述人是上帝的中心，只要诚心祷告，相信上帝，所求的美好一定能够回报于自身。而这本《内在的重生》类似的印度书籍与此相比，对人的灵魂本质倾注了细腻浓厚的关怀。虽然成文于20世纪80年代，但是现在与过去的社会，内心灵魂的问题非常类似：社会从宏观到最为微观的行业局势纷繁复杂、宗教信仰相互冲突矛盾，你必须对你自身的内心安宁负全部的责任。所以，关怀自己的内心，清空自己思想的噪音，好好观察自己——不妨像克里希那穆提说的一样，试试看。

6、第一次听说“灵修”一词，是几年前听台湾女作家李欣频的讲座，之后是艺人伊能静。她们俩有一个共同的经历，就是去印度念内修的课程。如今，“灵修”已不再是什么新鲜的词语。甚至当你高谈这方面的话题，旁人就会明了的说：“你一定是去印度上过课吧！”之于对印度的了解，我是从《地球上的星星》、《三傻大闹宝莱坞》这类型的电影开始产生兴趣的。我被这个世界第二大人口大国的教育理念感染了，也对他们的哲学智慧充满敬意。这本书的作者克里希那穆提，在二十世纪一度对西方哲学和宗教领域产生过重大的影响，印度教徒承认他是彻悟的觉者。而这本书便是收录了他的部分演讲集和回答提问者的讲话集。书里出现最多的一个词是“观察”，观察自己的弱点，观察自己的天赋，观察内心的混乱，从观察中学习……“我”在哲学中是最大的难题，每个人都会经历一段不开心的时光，这段时间的长度取决于内在的重生。有人通过被爱、成功、物质等条件，重塑自己，但这些外在的因素都无法长久。因为，如果拿去这些条件，他就什么都不是，再次掉入迷失自我的那段坏时光。你只有像一个观察者那样，觉察自己的每一处眉眉角角，不是要与之抗争，而是握手言和。书中有一个例子，假如你是暴力的，你可能会“我必须摒弃暴力”的想法。但是你不知道这种控制自己的想法往往是在播下暴力的种子，“我们受困于‘成为’这个词”。不要去想我应该怎样，而是立即行动，打造当下的自己。这样才不会被情绪所控，被欲望左右。看看过去的自己，是否觉得有那么一点矫情，有那么一点厌烦，那说明我们的心灵在向着更好的方向成长中。我喜欢三毛称青涩时期的自己为“二毛”，一个人如果能学会静下来观察自己，才能更包容的看待世界上正在发生的一切。请记住，是你主宰着你的家庭、工作、银行账户和那未实现的欲望。可别反过来成了它们的奴隶。观察

## 《内在的重生》

自己，了解自己，塑造一颗坚不可摧的内心。“一颗完全安静的心是非常简单的，真的很简单。”

7、一直以来，人们都有个偏见，似乎只有心理疾病患者才有必要关注内心，接受治疗和调整。但如果我们对自己的生活足够警觉那么就会发现，只要是需要内心成长的人，就都可以关注自己的内在。人，没有绝对的常态与病态，因为心灵的成长是一个伴随生命始终的过程。而在这个过程中，我们总会遇到难以跨越的障碍。这时候，就需要名师的指点。比如读一本对心灵建设有帮助的书。这是最为简捷却需要长期坚持的方法。而克里希那穆提的书便是此类书籍中的典范。首先，克氏的书虽然多为心灵建设、宗教哲学这种类型，可读起来其实并不费劲。《内在的重生》便是如此。克氏在书中举出的例子以及他自己的思想，无非都是在说明一个问题：当我们把目光从外部转回到内在，开始思考如何转变内在，那么我们的外部生活就会随之发生变化。而且，克氏反对盲目地迷信权威，他的作品虽然话题严肃，却并不会给人一种板起面孔教育人的感觉。因为他本身也是一个修行者，他有着了一颗慈悲心，愿意作为长辈把自己的生命修行心得传授给读者。这种分享，是一种平等的交流。他从来就没有说过自己是权威，人们应当听从他的指导。但在读了克氏的书后，却感觉他对生命成长的理论确实让自己收益。他说：“一颗完全安静的心是非常简单的，真的很简单。”想想我们自己。在很多时候，是我们自己把人生看得太复杂了。所以，越是保持着内心的简单纯净，便越是能够发现生活中的美感。假如我们把所有的精力都用来算计、用来攀比和仇恨，那么生命中即便呈现出再多的美感，我们也一样会觉得生命是晦暗的、难过的。读着《内在的重生》，实则是踏上了重新构建内心的道路。因为书中的主要观点似乎是老生常谈（比如，内在世界决定外在世界），但这本书却非常具体的剖析了人的内心世界，并且分享静心的经验以及内心成长的途径。这本书，尤其适合心情不好、遭遇坎坷时读。这里面没有励志段子，却包含着修行的智慧。克氏告诉我们，修行并不是要去深山老林，他说，“只有完全独立的心，才永远都不会受到伤害”。不要想着去依赖安静的外部环境才使内心安宁，而是要时刻记得，学会冥想，并且和自己对话，看清每一个念头以及爱、怨恨、不满等等情绪，然后，安心地去接受内在的改变，静享内心的喜悦，同时也留意看待外在世界会有什么样的变化吧。

8、为什么你总是很难快乐文/byCoco妈Candy馨

豆瓣：Coco妈Candy馨（

做自己喜欢做的事才能成就自己）

豆瓣主页

：<http://www.douban.com/people/CocoJiang1988/> 童年，对于我而言回味起来不能说是苦涩但也并非是甜蜜的。父母在别的城市打拼，我只有在寒暑假才能与父母团聚。读书期间便有奶奶照料我的饮食起居，纵使奶奶很疼可奶奶对于笑容却是如此的吝啬。寒暑假，满心欢喜的我很珍惜一家人团聚的日子，但是父母却总是为生活琐事争吵不休。我常常试图岔开话题或者以某种方式让他们忘却争吵的原因，每次几乎都已欢笑而终。我也笑了，但过后我的内心却是无比的累和悲伤。渐渐地，我变得不爱说话除了在父母面前。我眼里的世界都是黑灰色系的，彩色于我连擦肩而过都算不上。直至有一天，我的内心开始挣扎，讨厌当前的自己，我开始分析现在的自己。于是，课堂上我踊跃举手，课后我积极参加同学间的互动。骤然间，五彩斑斓的世界自动映入我的眼帘。现代生活压力着实愈来愈大，我们也渐渐忘记如何使自己快乐，于是我提出疑问：为什么你总是很难快乐？要想根本地、彻底地改变社会的整个结构，心理的结构必须从内在产生转变。这便是《内在的重生》的作者克里希那穆提所提出的观点。我们可以通俗地理解为要想改变世界必须先改变自己，你要改变自己就要先认识自己，也便是“我”。那么如何准确地理解这个“我”呢？嫉妒、羡慕、快乐、悲伤等等其实都是“我”，“我”是有思想的。而思想是什么？思想是记忆，思想是记忆的反应，思想是经验和知识。在书中，作者多次强调知识是过去。现在，我试图用作者的观点去解释一下我上一段提出的问题：为什么你总是很难快乐？这往往是因为你的心灵无法摆脱过去，你的思想无法放过你。你的思想是通过经验，通过不断重复特定的记忆而使自己长存下去的。你不快乐是因为你自己把自己关在自己建立的意向里，这个意向可能使过去的遗憾以及一些悲伤的情绪经历等。作者说思想是时间，而时间是悲伤便是这个道理。你想要快乐就必须觉悟，抛弃那一切。我们必须来一场巨大的、根本的革命，那便是自我的革命。你就算翻遍全世界的书籍或者去问度娘都无法了解你自己，或许你回去问别人你是个怎么样的人，那都不是真实的你。想要了解你自己，没有人可以帮你，只有你自己。你无需思考过去的你或者将来的你，只需思考现在的你。别让过去的你羁绊你，将来的你定格你，你认清了当下的你，你便可以快乐。由于作者是一位哲人，所以这本书哲理性是很强的。作者提出的一些观点对于当今压力巨大的我们还是非常有帮助的。真正要解读它，这短短的篇幅根本是不够的。譬如还有倾听的艺术，只有你自己慢慢拿起细细品读了。此文为本人原创，若有转载或他用请联系本人豆邮或QQ邮箱

：714737314@qq.com，谢谢。

## 《内在的重生》

9、你穿起了整齐的套装，衣服上一尘不染。你和同事密切工作，休息之余也会谈笑风生。你在钢筋水泥的建筑里昂首阔步。虽然有时你觉得工作并不是那么顺利，你也觉得同事也有各种怪癖，你还讨厌每周都要洗一堆的衣服。那个时候好动的你，看见小动物就唧唧呀呀快乐不已的你。那个心无尘埃，眼里满含万千美丽世界的你。就这样不知不觉的没了踪影。你有时觉得这世界如此璀璨，可是独自一人时却觉得莫名的感伤和恐惧。可这都是为什么呢？你把这些都归咎于时间的流逝和时间的无情。你说人注定就是这样一代又一代的生存的，你只能细微的去一点点适应，抛开各种不适感。麻痹自己说，每个人都一样。可是我想这样的人生不一定真的就是你想要的。如果生下来就是适应和接受各种厌弃的事情，那生活又有什么意义呢？人又会陷入人活着究竟是为什么的无解问题中。书中提到为什么人要活在这样一个社会，这个社会有这么多的不公和腐败，为什么人还是要在哪里生存，为什么人会无能为力。因为这个社会是生活在其中的每一个人塑造的，现代的人古代的人甚至是最原始的那批人。包括正在想这个问题的你，因为你也是这个社会的一个缔造者。为什么包括你，你说你生活在世界上什么都没有做，贪污的不是你，制造不公的不是你。你从不乱扔垃圾，你尊老爱幼。你没对这个让人不解的社会提供任何负能量，那为什么也包括你呢。因为你自身包含恐惧，这恐惧也是一个这个社会的缔造者。你说你不恐惧，你从不向恶势力屈服。你反驳着。而你所恐惧的，是能否脱离这个让你觉得很累的社会。你能否脱离掉你所依附的原则，你能否脱离掉你所拥有的工作，你能否脱离掉你所依附的权威、老师、书本。也许你说，我为什么要脱离呢。大家都是这样生活的。看。这样你就把自己套了进去。你一方面想要脱离掉这个需要适应的社会，你厌倦它，一方面又说，这是所有人类生活的方式，你不必要去无端脱离。这就是你的依附。你害怕脱离掉你的依附，所以你才会困惑。哪怕是你信任的上师，你依仗的权威。都不过只是给予你短暂的心理平和而已。你需要做的是把你的内在提炼出来。这个你原本就拥有的东西。这个被外界腐蚀的几乎不见的东西，这才是你的内在。你所认识的你只是外界给你打的那个标签而已。

10、经济基础决定上层建筑，同样内在的自我修养决定决定外在的表现。《内在的重生》是一本探讨内在自我修行的书籍。想要拥有一颗安静的内心、想要一个不一样的自己、想得到一些不一样的改变，这需要我们从内在从内心来结构自己、分析自己，由内而外发生改变，重建内在，重塑自我，获得内在的重生，进而拥有新的人生。我们的内心深受时间、文化、各种影响和过去的制约-一颗受限的心，而这并不是完整的自我。完整的内心要坦然接纳和包容所有，脱离任何一种被定义被束缚的心都不是全部的自我。用我们的心我们的头脑和理性去实实在在的看到内在、心理上的分裂，这样有冲突的生活才会存在。是什么阻碍我们的心灵就有广阔的空间？在就这一问题进行探讨时，作者首先来探讨解析时间。时间与空间是相对的，一个可以通过真实的方位和建筑来感受空间的大小，但是除了黑夜白天的轮转以及手表显示时间的流逝，我们无法直接来感受时间的存在。“时间包含了思想的整个过程”，立足时间进行思考，就不能去想还未到来的将来、已经发生的过去，而是应该立足当下把握此刻。只有此时能掌握在手里的思考才是有效和有益的，不要埋怨已逝的过去和寄希望于未定的未来，只有当下能够掌握到的才是有用的。关于天赋和才能，作者的见解也很独特。如果你拥有某种天赋，那么你要小心，因为它给了你一个去发展你自己对于权力、地位和声誉渴望的机会。如果一个人声名远扬是因为小提琴，那么移走小提琴他就什么都不是了。要永远保持谦卑，如果保持谦卑，那么天赋就不是危险之物。《内在的重生》，重新构建自我，获得一颗宁静安宁的心来享受生活。

# 《内在的重生》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)