

「印度」克里希那穆提
(J. Krishnamurti) / 著 Sue / 译

心灵导师克里希那穆提
分享生命静谧本源的临终独白

Krishnamurti
to
Himself:
His Last
Journal

最后的日记

湖南文艺出版社



「印度」克里希那穆提
(J. Krishnamurti) / 著 Sue / 译

最后的日记

Krishnamurti
to
Himself:
His Last
Journal



CS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

湖南天卷
CS-BOOKY

最后的日记：汉、英 /（印）克里希那穆提著；
Sue译。——长沙：湖南文艺出版社，2015.11
书名原文：Krishnamurti to Himself: His Last Journal
ISBN 978-7-5404-7347-1

I. ①最… II. ①克… ②S… III. ①人生哲学—通俗读物—汉、英 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第232631号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号：图字 18-2015-114

Krishnamurti to Himself: His Last Journal by J.Krishnamurti
Copyright © 1987 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.
Krishnamurti Foundation Trust Ltd.,
Brockwood Park, Bramdean, Hampshire
SO24 0LQ, England.
E-mail: info@kfoundation.org Website: www.kfoundation.org

上架建议：畅销·人生哲学

最后的日记

著 者：[印度] 克里希那穆提（J.Krishnamurti）

译 者：Sue

出 版 人：刘清华

责任编辑：薛 健 刘诗哲

监 制：蔡明菲 潘 良

特约策划：张小雨

特约编辑：田 宇

版权支持：文赛峰

营销编辑：李 群

封面绘图：H / S

封面设计：利 锐

版式设计：李 洁

出版发行：湖南文艺出版社

（长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014）

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京嘉业印刷厂

经 销：新华书店

开 本：700mm × 1000mm 1/16

字 数：200 千字

印 张：17.5

版 次：2015 年 11 月第 1 版

印 次：2015 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-7347-1

定 价：35.00 元

质量监督电话：010-59096394

团购电话：010-59320018

这本书是独一无二的，因为这是唯一记载了克里希那穆提孑然独处时的口述录音内容的出版物。

在《克里希那穆提日记》1982年成功出版之后，他热切地希望继续把日记写下去。然而，由于当时他双手颤抖得已然相当剧烈（时年87岁高龄），于是有人建议，与其劳累地书写，不如改由他自己来口述。克里希那穆提觉得这个想法很不错，但是他无法马上着手开始，因为当时他正要飞往印度，到了印度他就无暇顾及了。1983年2月1日，一回到加利福尼亚，他就立刻在一台新的索尼录音机上录制了本书的第一篇。

除其中一篇外，所有的口述录音都是在他自己的家——松舍中完成的，松舍位于洛杉矶北方约八十英里的奥哈伊山谷之中。早餐后的上午，他会坐在床上，在丝毫不受打扰的情况下进行口述。

克里希那穆提起初是在1922年和他弟弟一起住在松舍的，当时松舍是由一个朋友借给他暂住的。就在那里，1922年8月，他经历了一次转化生命的精神体验。基金会在此后不久便成立起来，并且募集资金买下了这间松

最后

的

日记 / 002

舍以及周围的六英亩土地。1978年，围绕松舍建起了一栋漂亮的新房子，克里希那穆提保留了自己最初的卧室和一间小起居室。

他的口述录音不像他的书面作品那么完整，有时他的声音会因为离开录音机而显得很遥远。所以，与他的《笔记》和《日记》不同，为使表达清晰，录音需要进行一些轻微的编辑。从这些篇章中，读者可以近距离地接触到克里希那穆提，有时甚至可以进入他的意识。其中有几篇他还引入了一个假想的来访者，对他进行提问并引出谈话。

克里希那穆提教诲的精华就在这本书中，而多数时候他都是从对自然的描写开始的。很多读者不仅仅把他当作一位哲人，而且还视他为一位诗人，这些描写可以让他们整个身心都宁静下来，由直觉指引着融入下面的内容。书中有些重复之处，但是为了强调他的意旨，这些重复似乎是必要的，它们能清楚地表明为什么对他来说，卸去了过去的所有负担，每一天都是崭新的。

奇怪的是，最后一篇，也许也是最美的一篇，是关于死亡的。这是我们最后一次听到克里希那穆提的独白。两年后，他在松舍的同一间卧室与世长辞。

玛丽·勒琴斯

最后
的
日记

目录
CONTENTS

001	序言
001	加利福尼亚，奥哈伊
121	英国汉普郡，布洛克伍德公园
133	加利福尼亚，奥哈伊
149	FOREWORD
151	OJAI,CALIFORNIA
251	BROCKWOOD PARK,HAMPSHIRE
261	OJAI,CALIFORNIA

加利福尼亚，奥哈伊

最后
的
日记

最后

的

日记 / 002

1983年2月25日，星期五

河边有棵树，我们已经在日出时分日复一日地观察了它好几个星期。朝阳慢慢从地平线升起，当它越过林梢时，这棵树刹那间变成了金黄色。所有的叶子都闪烁着生命的光芒。

你就这么看着它，时光飞逝而过，但这棵树的名字并不重要，重要的是这棵美丽的树本身——似乎有一种非同寻常的品质散布在整片大地、整条河流之上。然后太阳又升高了些许，叶子开始颤动，开始跳舞。

这棵树似乎每个小时都具有一种不同的特质。在太阳升起前它有一种阴沉的感觉，很安静，很遥远，充满了庄严感。然后白天开始了，沾满了阳光的树叶在跳舞，被赋予了一种特别的感觉，有一种浩瀚的美感。中午时分，树影变深，你可以坐在树下遮阳，树是你的伙伴，你永远不会感觉孤独。当你坐在那里，有一种特别的关联，这关联里有一种深刻而持久的

安全感，以及一种只有树木才懂得的自由。

黄昏时，西方的天空被落日点亮，这棵树又慢慢变得暗淡，再暗淡些，把自己包裹起来。天空变成了红色、黄色、绿色，但是这棵树安静如初，把自己隐藏起来，在夜里歇息着。

如果你和它建立了关联，那么你就和人类有了关联，然后你就会为那棵树和世界上所有的树负责。但是，如果你和地球上的生命没有建立关联，你可能就失去了和所有人类的关联。我们从未深入观察过一棵树的特质，我们从未真正触摸它，感觉它的坚实、它粗糙的树干，聆听来自这棵树的声音。这声音并不是穿过树叶的风声，也并非来自清晨拍动树叶的微风，而是树自己的声音、树干的声音、树根的寂静之声。你必须格外敏感才能听到这些声音。这声音并非来自这世界的噪声，并非思想喋喋不休的喧哗，也不是人们在争吵和战争中的粗鄙杂音，而是作为宇宙的一部分的声音。

有一点很奇怪，那就是我们和自然、和昆虫、和跳跃的青蛙、和在山间呼唤伙伴的猫头鹰几乎没有任何关联。我们似乎从不对地球上的生灵保有一份感情。如果我们能够和自然建立一份深刻而持久的联系，我们就不会为了口腹之欲猎杀动物，也不会为了自身的利益去伤害、去解剖一只猴子、一只狗或一只豚鼠，我们会找到疗伤和治愈身体的其他方法。而心灵的疗愈则是一件完全不同的事。当你和自然在一起，和树上的那个橙子在一起，和冲破水泥的青草叶片在一起，和隐于层云之下的山脉在一起时，这种疗愈就会渐渐地悄然发生。

最后

的

日记 / 004

这不是伤感或者浪漫的想象，而是和地球上生存着、活动着的万物的一种真实的关联。人类捕杀了数以百万计的鲸鱼，并且还在继续残杀。从屠杀它们而获取的东西，大可通过其他方式获得。但是显然人类热衷于杀戮，猎杀疾驰的鹿、漂亮的瞪羚和大象。我们也喜欢互相残杀。纵观人类在地球上的整个历史，对他人的残杀就从未停止过。如果我们能够——我们也必须——和自然、和树木、和灌木丛、和花、和草、和快速飘过的云，建立一种深入持久的关联，那么我们就不会为了任何原因去杀害别人。有组织的谋杀就是战争，尽管我们通过游行示威反对某一场战争、核战争或其他战争，但是我们从不反对战争本身。我们从没说过杀害别人是世上最严重的罪行。

1983年2月28日，星期一

在四万一千英尺的高空从一个大洲飞往另一个大洲，你看到的就只有白雪，绵延不断的白雪，所有的山脉都被积雪覆盖，河流都冻成了冰。你看到河流在大地上蜿蜒而过。远远的下面，遥远的农场也被冰雪覆盖。这是一个历时十一个小时的冗长乏味的航班。旅客们喋喋不休地唠叨着。后面有一对夫妇，他们一直在说个不停，完全没有留意到那些瑰丽的群山，也从不关心其他乘客。显然，他们沉浸在自己的思绪里、自己的问题里、自己的唠叨里。最后，经过一段乏味沉闷的飞行，在冬天的尽头，你降落在了太平洋边的这个小镇上。

在一阵喧嚣忙乱之后，你离开了那个丑陋的、扩张着的、粗俗的、吼叫着的城市，离开了没完没了的货品几乎千篇一律的商店。你把这些东西抛在身后，踏上蓝色太平洋岸边的公路，沿着海岸，走上了一条美丽的公

最后

的

日记 / 006

路，在山间穿行，不时会看到海面，然后你把太平洋也留在了身后，进入乡下，蜿蜒穿过了很多小山。这些小山平静又安宁，充满了乡村特有的奇异庄严，随后你就进入了山谷。在过去的六十年中你一直待在这里，每次进入这座山谷时你都会被惊呆。这里很安静，几乎从未被人类影响。你进入这个山谷，就像进入了一个大杯子、一个窝。

然后，你离开了那个小村子，穿过生长着一排排橙树的果园和小树林，爬到了一千四百英尺的高度。空气中弥漫着橙花的味道，整个山谷都充满了这种香气。这芬芳弥漫在你的脑子里、你的心里、你的整个身体里。连续三个星期或者更长的时间，你都生活在这股香气里，这是最奇妙的感觉。群山之中有一种安静、一种庄严。每当你凝视那些小山和六千多英尺的高山，你都会非常惊讶竟然有这样的乡村。每次你来到这个宁静安详的山谷，就会有一种奇特的超然感，有一种深沉的寂静和时间放缓的广袤的延伸感。

人们正试图破坏这个山谷，但是它被保护了下来。那天清晨，群山显得格外美丽，你几乎能触碰到它们。它们有一种庄严感，一种永恒的广袤感觉。你轻轻地走进生活了六十多年的房子，那空气，那氛围——如果可以用这个词形容——是神圣的，你能感觉得到，你几乎能触摸得到。因为是雨季，刚刚下过大雨，所有的小山和高山的侧面都是绿色的，郁郁葱葱，丰盈饱满，大地在欣喜地欢笑，带着一种对自身存在的安静而又深刻的领悟。

“你一次次地说过，心灵（如果你愿意，也可以叫作头脑）必须是安

静的，必须清空它所积累的所有知识，不仅仅要自由，而且理解一种不属于时间、思想及任何行动的事物。在大多数讲话中你都用不同的方式说过这些，但是我发现这很难做到，不光是理解这个想法及它的深度很难，而且理解安静的空无感觉也很难，如果我可以这个词。我从未找到体会这些的途径。我试过很多方法来停止喋喋不休的思想，不再被某些事情不断地占满心灵——这种占据本身就在制造问题，而人只要活着就会被这些东西攫住。这就是我们的日常生活——单调乏味，家人之间有些交谈，如果没有对话就看电视或者看书+。心似乎要求被占据，把注意力从一件事转移到另一件事，从知识到知识，或者从行动到行动，思想一直在不停地活动着。”

“正如我们之前所指出的，意志力无法让思想停止，坚定的决心或者想要进入那种寂静的空无状态的迫切愿望也不能让思想止息。”

“我发现自己对某样我认为或者感觉是真实的并且想拥有的东西心怀嫉妒，但它总是避开我，我抓不住它。我曾经来过，我现在也来和你探讨：在我的日常生活中，在我的事业生涯中，难道就不能有那种持久稳定的寂静吗？为什么我的生活里没有它？我问过自己该怎么办。我也意识到我做不了什么，或者说我对此完全无能为力。但是这个念头一直在那儿唠叨，我无法视而不见。只要我能体验一次那种寂静，那么那个记忆就能滋养我，那个回忆本身就能赋予这愚蠢的生命一种意义。所以我来询问、来探索这个问题：为什么心灵（也许头脑这个词更好）要求被占据？”

最后

的

日记 / 008

1983年3月10日，星期四

那天，漫步在一条人迹罕至的林荫道上，远离文明的喧嚣、残忍和粗俗，远离人为制造的一切，有一种囊括了万物的无限的静谧感——宁静而遥远，充满着大地的声音。你静静地漫步，不去打扰周围大地上的一切——灌木丛、树林、蟋蟀和鸟儿。然后你忽然蹲下身，发现那里有两个小生命在争吵，以它们细微的方式在打斗，其中一个正在努力驱赶另一个。一个是入侵者，企图进入另一个的巢穴，主人正在为此而战斗。现在主人大获全胜，另一个落荒而逃。

宁静又出现了，那是一种深沉的孤寂。这时你抬起头，小路向上延伸进入群山，瀑布在小路的一侧轻轻地低语而下。这里有一种浩瀚的美和无限的庄严，但不是人类求取的虚荣傲慢的庄严。那个小东西认为那个窝是它的家，就像我们人类一样。我们总是试图让自己归属于自己的种族、

自己的文化，归属于我们相信的那些东西，某些神秘人物，或者某个救世主、某种超级权威。对某种事物的认同感似乎是人类的天性。也许我们的这种情感恰恰源于那个小小的动物。

你也许会问，为什么会存在对认同感的渴望和向往。有人认为认同感来自生理需要，来自生活必需品——衣服、食物、居所，等等。但是内心里，我们总试图让自己归属于过去、传统，归属于某些奇异的浪漫形象，或者我们珍视的某个象征。毫无疑问，这种认同之中有一种安全感、保障感，一种被占有和占有的感觉，而这给人以巨大的安慰。人们从虚幻的形式中获取舒适和安全感。而人们显然需要各种各样的幻象。

远处有猫头鹰的鸣叫，随后从山谷的另一边传来一声深远的回应。此刻还是黎明，白天的喧闹还未开始，一切都是那么安静。太阳升起的地方有种奇特而神圣的东西，有一种对黎明、对那奇特而安静的光的祈祷和吟唱。清晨，光线柔和，没有一丝微风，所有的植被、树林、灌木丛，都那么静谧、安宁，都在等待着，等待朝阳升起。也许太阳在半个小时后才会升起，黎明用一种莫名的安详慢慢地覆盖着大地。

渐渐地，慢慢地，最高的山峰亮起来了，太阳在触碰它，金光闪闪，清晰可见，而白雪纯净依然，没有被日光触碰。

你继续往上爬，把乡村小路留在身后，这里有大地声音，蟋蟀、鹌鹑和一些鸟儿唱起了它们的晨曲、它们的吟诵，还有它们对这一天的深深崇敬。当朝阳升起时，你就是那光线的一部分，把思想制造的一切都抛在了身后。你完全忘却了自己，心清空了它所有的挣扎和苦痛。在你漫步

最后

的

日记 / 010

时、爬山时，没有分离感，甚至没有自己身为一个人的感觉。

晨雾在山谷里慢慢聚集，这雾就是你，越来越厚，越来越深地进入幻境和浪漫，进入生命的混沌状态。良久之后，你往山下走去，一路上有风的低语，有昆虫和各种鸟儿的鸣叫。你下山时这雾就散去了。山下有街道、商店，黎明的辉煌迅速消失。然后你开始了一天的例行公事，被工作习惯、人与人之间的争夺、身份的划分、意识形态的划分、准备战争、你自己内心的痛苦和人类无尽的悲伤牢牢俘获。

1983年3月11日，星期五

这是个清新凉爽的早晨，有种光是加利福尼亚特别是加利福尼亚南部所独有的。那真是一种非同寻常的光。

我们也许周游过全世界，至少是世界的大部分地方，见过地球的不同地区有着不同的光和云。荷兰的云很低，而在加利福尼亚的蓝天上，云似乎永远都怀抱着这种光——大片大片的云才有的光芒，它们有着不可思议的轮廓和特质。

这是个凉爽而又美丽的清晨。当你爬上山路，到达顶峰，俯瞰山谷，看到一排排的橙树、鳄梨树，还有围绕着山谷的小山，感觉你好似离开了这个世界。你曾经让自己完全迷失在了琐事中、厌倦中，迷失在人类丑陋的反应和行为中。当你爬上崎岖的山路，你把这些都已抛下。你把虚荣、傲慢、整齐划一的粗俗，把胸前挂满的饰物、神父的自负和奇装异服，都