

心灵日记

克里希那穆提 著

蒋宗强 译

美不仅仅在于表达之中
它在于放弃言语与表达
放弃画布与书籍

这是克里希那穆提唯一一本札记，记叙了他自一九七三年到一九七五年在英国、意大利、美国等地的观察和思考。

从这些非常自由、直接的日记体手记中，我们可以深刻体会到克氏对宇宙万物、自由、真理、爱的独到见解和感受，以及这位近世最伟大的心灵导师的人格与思想精髓。

在整本日记中，

克里希那穆提以第三人称——他——称呼自己，偶尔会告诉我们一些有关他自己的事情。

这些都是他以前不曾排过的。

013028847

B821-49

701

心灵日记

[印]

克里希那穆提

著 蒋宗强 译



B821-49

701



北航

C1638057

748250510

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵日记 / (印) 克里希那穆提著; 蒋宗强译. —北京: 中信出版社, 2013.4

书名原文: Krishnamurti's Journal

ISBN 978-7-5086-3786-0

I. ①心… II. ①克… ②蒋… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 308740 号

Krishnamurti's Journal

Copyright © 1982 by Krishnamurti Foundation Trust Ltd.

Originally published in 1982 by Harper & Row, USA

Simplified Chinese edition copyright © 2013 by China CITIC Press

All rights reserved.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

心灵日记

著 者: [印] 克里希那穆提

译 者: 蒋宗强

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5.5 字 数: 72 千字

版 次: 2013 年 4 月第 1 版

印 次: 2013 年 4 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3786-0 / F · 2810

定 价: 32.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

出版前言

克里希那穆提 1895 年出生于印度，13 岁时被通神学会收养，这个学会认为克里希那穆提就是它一直宣扬的“世界导师”。克里希那穆提很快成长为一位强有力的、坚定的、与众不同的导师，他的谈话、著作不是关于某个具体宗教的，也不是针对西方或东方的，而是关于整个世界的。他坚决否认别人强加给他的救世主形象，并于 1929 年解散了围绕他而建立的大规模的、富有的组织，并宣布真理是无路之境，无法通过任何形式化的宗教、哲学或教派发现。

克里希那穆提终其一生都拒绝别人强加给他的所谓的导师地位。他吸引了世界各地的大批听众，但并不自封权威，不收弟子，总是以一个个体的身份同另外一个个体交谈。其宣讲的核心论点是世界的根本转变只有通过个体意识的转变才能实现。他一直都在强调有必要了解自我，



心灵日记

了解宗教和民族主义对人类心灵的约束性与分裂性的影响。他总是强调开放心灵的必要性，因为“脑部空间蕴含着无法想象的能量”，这似乎是他创造性的源泉以及对能够产生广泛影响的关键。

他坚持在世界各地发表演讲，直至 1986 年逝世，时年 90 岁。他的谈话、对话、日记和信札已被收集整理为 60 余本书，这套书就是根据其留下的浩繁的资料编纂而成。这套书中，每一本都集中探讨一个与我们的日常生活息息相关且亟待澄清的问题。

前言

1973年9月，克里希那穆提忽然开始写日记，之后将近半年的时间里，他每天都会在一个笔记本上记录生活的点滴。那段时间的头一个月，他住在英国汉普郡的布洛克伍德，其他时间住在罗马。一年半之后，他到了美国加利福尼亚州，在那里他恢复了写日记的习惯。

几乎在每一篇日记的开头，他都会先描写一下自己熟悉的某处自然风光，但只有三处描写的是自己所住的地方。因此之故，第一篇日记的第一页描述了布洛克伍德的小树林，但到第二页，他明显是想象着自己来到了瑞士。1975年，他才搬到加利福尼亚州居住，从这时起，他才再次描写了自己居住地周围的真实环境。其余的部分，他都是在回忆自己曾经住过的地方，虽然是回忆，但他的描写十分清楚，从这一点足以看出他对自然风光的记忆是多么清晰，这么清晰的记忆正是源于他那敏锐的观察力。这本日记显示出他与大自然的亲近对其思想

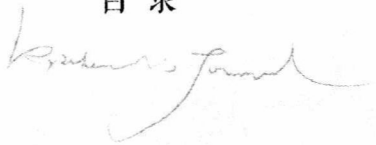
Krishna
心灵日记

具有何其深刻的启发意义。

在整本日记中，克里希那穆提以第三人称的“他”称呼自己，偶尔会告诉我们一些有关他自己的事情，这些都是他以前不曾讲过的。

玛丽·勒琴斯 (Mary Lutyens)

目 录

A handwritten signature in cursive script, likely reading 'K. J. J. J.', positioned below the title '目录'.

IX 前言

001 英国汉普郡布洛克伍德

1973年9月14日～1973年10月13日

097 意大利罗马

1973年10月17日～1973年10月29日

129 美国加州马利布

1975年4月1日 ~ 1975年4月6日

147 美国加州南部奥哈伊

1975年4月8日 ~ 1975年4月17日

159 马利布

1975年4月23日 ~ 1975年4月24日

Handwritten signature

英国汉普郡布洛克伍德

1973年9月14日

前几天，从野外和林间散步归来时，我们穿过了白房子附近的一片小树林^①。穿过栅栏进入林间的那一刹那，一股平和而静谧的感觉涌上了心头。一切都静了下来。穿行林间，脚踩踏在泥土上，说话乃至呼吸似乎都是亵渎神灵的。高大的红杉树默然伫立，美洲印第安人把这种树称为沉默者，现在它们果真是默默无语啊。在林间，就连狗儿也不再追赶兔子了。你静静地站在那儿，几乎不敢呼吸，觉得自己就是一个贸然闯入的不速之客。就在进入林子之前你还在说说笑笑，丝毫没有意识到即将呈现在眼前的是一番如此令人惊讶的景象，因为它给你的心灵带来了一种出乎意料的幸福感。看着这番景象，心跳的节奏似乎也放

① 这片小树林中生长着很多稀有的树种，包括红木。

缓了，人顿时沉默了下来。这里是整个地方的中心。现在，你每次走进去，都会发觉它是那么的美，那么的静谧，静谧得令人惊愕。无论你何时想起，那片树林都是那么的充实而丰盈，让你不知道用何种语言去形容它的美。

任何有意识的冥想都不是真正的冥想，从来都不是。刻意的冥想不是冥想。冥想是不经意间产生的，不可有意为之。冥想不是心灵的游戏，也不是欲望和欢乐的游戏。任何刻意的冥想恰恰是对冥想的否定。你只要意识到你在想什么、做什么就行了，没有别的了。看和听是行动，没有奖赏和惩罚。行动的技巧取决于看和听的技巧。各种形式的冥想都难免导致欺骗、幻象，因为欲望会迷失人的双眼，就像春天那柔和的霞光笼罩着大地，又像美好的傍晚时分。

1973年9月15日

孤单真好。行走在俗世之上，而你的心境又远离俗世，这便是孤单。你独自走在山路上，路旁奔流着充满春水与融雪的山涧，你会发现山涧旁边那棵孑然而立的树，它在独自展示着自己的美。俗世之人的孤单是生命的痛苦。他^①没有真正孤单过，那种远离尘世，未受污染和伤害的孤单。头脑装满知识会催生无尽的痛苦。他有着自我表达的需求，却无奈地遭遇了挫折和痛苦，这就是那个俗世之人。他不曾真正孤独过，悲伤是孤独造就的。

山涧的溪流充溢着融雪和早春的雨水。你能听见湍急的水流撞击巨石时发出的声响。溪流中横亘着一棵高大的松树，它大概有 50 年乃至更久的树龄了。涧水不断冲刷着山路，泥巴把涧

① 指作者自己。——编者注

水染成了一溪浑水。溪流上方的田野中野花点点，空气清爽得令人心旷神怡。山顶处仍有积雪，冰川和山峰仍然积存着新降的白雪，整个夏天都不会融化。

这是一个美妙的早晨，你可以尽情地散步，而无须理会山坡的陡峭。空气中弥漫着清新而浓郁的花香。这条山道上人迹罕至，只有你自己以及那些幽暗的松树和奔腾的溪流。透过树叶和笔直的松树仰望蓝天，你会发现天空出奇的蓝，这种蓝是只有山中才会见的那种蓝。这里找不到一个可以说话的人，心灵也摆脱了往日的纷扰。一只黑白相间的喜鹊飞过，然后消失在树林里。道路已远离了奔腾的溪流，眼前是一片寂静。这不是喧嚣之后的寂静，不是日薄西山时的寂静，也不是心灵平和之后的寂静，这不是博物馆和教堂的寂静，也不是心灵为了自己而刻意安排的寂静，而是完全无关时间和空间的一种感觉。太阳炙热地烘烤着，阴影让人愉悦。

他只是最近才发现，出来远足时——不论在拥挤的街上，还是在偏僻的小径上——都未曾有一点儿思想涌上心头。自孩提时代以来一直都是这样，没有思想进入到他的心头。他只是观察，只是倾听，除此无他。思想和联想从没在他心里产生过，所以没有意象形成。有一天，他突然意识到这是多么奇妙，因为他常刻

意去想，可是却没有思绪产生。在他散步时，不论是他独自一人，还是和别人一起，都不曾有过思维的活动，这便是孤独。

在那雪山顶上，沉重而黑暗的乌云正在聚集，或许稍后会下雨，可是现在阴影非常强烈，阳光明亮又清澈。空气中依然充溢着令人愉悦的芬芳，而雨水将会带来不同的气息。离小木屋还有一段长路。

1973年9月16日

黎明时分，村子的小路空荡荡的，但是小路那边的乡村却到处是树木、草地，时常吹过阵阵微风。只有一条主路还亮着路灯，其余的道路都是昏暗的。距天亮还有3个小时。天空繁星点点。雪山和冰川还沉浸在黑暗中，几乎所有人都在熟睡着。狭窄的山路蜿蜒曲折，汽车无法开得很快。汽车是全新的，正在磨合期。这是一辆非常漂亮的车，线条流畅，派头十足。在清晨的空气中，发动机运行得更有效率。在路上，这辆车着实很美，它稳重地爬过了一个个弯道。到天亮时，可以清楚地看到树木的形状、山峦漫长的轮廓以及葡萄园的影子。那将是一个可爱的清晨，山峦间天清气爽。太阳升起之后，树叶和草地上点缀着颗颗闪亮的露珠。