



恐惧的由来

J. Krishnamurti

〔印度〕克里希那穆提 著

凯锋 译

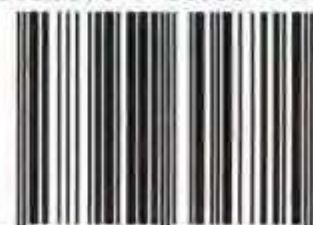
学林出版社

克里希那穆提 ——

他被认定为“世界导师”，
却始终不接受这一身份；
世界各地的听众着迷于他的演讲，
他却宣布自己不是权威……
正是他思想的源源泉水，
对世界各式人等产生着震撼人心的影响……

上架建议：哲学

ISBN 978-7-80730-471-5



9 787807 304715 >

定价 15.00 元

易文网：www.ewen.cc



恐惧的由来

[印度] 克里希那穆提 著
凯锋 译

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

恐惧的由来/(印度)克里希那穆提著;凯锋译.
—上海:学林出版社,2007.12
ISBN 978-7-80730-471-5

I. 恐… II. ①克…②凯… III. 恐惧—研究
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 188865 号



恐惧的由来

作 者——(印度)克里希那穆提

译 者——凯 锋

责任编辑——乐惟清 马健荣

特约编辑——张 华

封面设计——魏 来

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号)

电话:64515005 传真:64515005

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)

电话:64515012 传真:64844088

印 刷——上海肖华印务有限公司

开 本——889×1194 1/32

印 张——4.75

字 数——11 万

版 次——2007 年 12 月第 1 版

2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数——7000 册

书 号——ISBN 978-7-80730-471-5/B·28

定 价——15.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

编 者 的 话

克里希那穆提于 1895 年出生在印度，曾被认定为一位精力充沛、性格坚定的导师，他的论述既非东方也非西方。他宣布：真理是“无路可达之国”，无论哪一种形式化的宗教、哲学、宗派都没有办法进入这个“国度”。

他始终不接受别人强加给他的导师身份。世界各地的听众着迷于他，但他却宣布自己不是权威，而且也没什么戒律。他的宣讲始终就如与人面对面的讲话。他所传播的主要思想是：只有个人意识的转变，才能引发社会的根本变动。他始终强调要有自知之明，要理解由宗教和国家而来的制约性或分离性影响。克里希那穆提一直强调：我们所急需的是“开放”，即“有着难以想像的能量的大脑里的巨大空间”。这一“开放”的“巨大空间”，正是他自己的原创性的丰富源泉，也是他对世界范围各式人等产生巨大震撼的关键所在。

他一直给世界各地的人们宣讲，直到 1986 年才停止呼吸，享年九十。由他的讲话、日记、书信结集而成的著作超过六十本（一说四十本）。本套克里希那穆提

著述系列就是从他大量的讲义中撷取出来的。系列中的每一本书，都有一个和人们的日常生活有着密切联系而又极为重要的主题。

目 录

编者的话	1
孟买 · 1982 年 1 月 30 日	1
奥嘉义 · 1982 年 5 月 8 日	2
选自《从已知中解脱》	4
撒宁 · 1965 年 7 月 22 日	15
撒宁 · 1964 年 7 月 21 日	17
选自《不可能的问脱》 · 撒宁 · 1970 年 8 月 3 日	19
选自《不可能的问嘉》 · 撒宁 · 1970 年 8 月 2 日	31
撒宁 · 1972 年 7 月 25 日	40
撒宁 · 1982 年 8 月 2 日	42
罗马 · 1966 年 4 月 7 日	45
与拉吉特学校学生的谈话 · 1954 年 1 月 5 日	51
巴黎 · 1966 年 5 月 22 日	59
选自《超越暴力》 · 圣地亚哥州立大学 · 1970 年 4 月 6 日	61
孟买 · 1961 年 2 月 22 日	66
孟买 · 1978 年 1 月 22 日	69
布洛伍德公德 · 1979 年 9 月 1 日	71

布洛伍德公园 · 1984 年 8 月 26 日	77
选自《鹰之翱德》 · 伦敦 · 1969 年 3 月 16 日	78
马德拉斯 · 1979 年 1 月 7 日	88
马翱拉斯 · 1984 年 1 月 1 日	89
与玛丽 · 辛巴利斯特的谈话 ·	
布洛伍德公园 · 1984 年 10 月 5 日	94
新德里 · 1981 年 11 月 1 日	100
奥奥义 · 1981 年 5 月 12 日	103
谈自《克氏手记》 · 巴黎 · 1961 年 9 月	106
9 月 14 日	106
9 月 15 日	106
9 月 16 日	110
9 月 17 日	112
9 月 18 日	114
9 月 19 日	116
9 月 23 日	119
旧金山 · 1973 年 3 月 11 日	123
撒宁 · 1974 年 7 月 31 日	128
选自《撒宁的最后谈话》 · 1985 年 7 月 14 日	132

孟买

1982年1月30日

我们共同来探讨恐惧这个话题。但在探讨这个话题之前，我认为我们应该先学习一下倾听的艺术。不仅要学会如何去倾听演讲者的演讲，还要学会倾听听众的反应，甚至倾听喧哗或其他别的声音。比如倾听你喜爱的音乐，倾听你的妻子或丈夫的讲话，等等。事实上，我们大多时候并没有真正用心去聆听别人的讲话，我们只是随意一听便作出主观臆断，或者寻求解释，或者发表自己的看法。这样得出的结论往往是很主观甚至与事实相差很远的。就像我们共同讨论恐惧这个非常复杂的问题一样，一般情况下，我们不会把注意力放在烦琐的细节上，我们关注的是恐惧的整个变化过程，以及我们对它字面上或事实上的简单理解。事实上，对细节的了解关系到我们最终是否对恐惧有正确的、客观的把握，两者的含义是有差别的。一般情况下，我们倾向于把恐惧抽象化，让它形成一个概念。但是，很显然，我们从来没有真正体会过恐惧本身所要传达的信息。因此，我们要全面地讨论这个话题。

孟买 · 1982年1月30日

1

奥嘉义

1982年5月8日

人们经常会问：人类已延续了数百万年，并且创造了如此先进的文明，甚至揭开了许多不解之谜，却为什么依然无法运用智慧使自己摆脱恐惧这个复杂的问题呢？而恐惧可能就是导致战争与杀戮的原因之一，全世界的宗教都没有解决这个问题，无论哪位上师、救世主或思想家、理想家对此都无能为力。显而易见，我们不能依靠任何外在的力量——无论它被鼓吹得多么先进、多么高尚或者多么受大众欢迎、多么容易被人接受——没有任何一种外力可以让人类免于恐惧，我们只能从自身寻找答案。

下面我们就深入恐惧内部，一起来探索、分析关于恐惧的具体问题。或许我们已自觉或不自觉地把恐惧深植于心，我们不能甚至不愿摆脱它。但是，恐惧究竟是什么？要真正了解恐惧的本质，就必须弄清楚引起恐惧的因素是什么？就如同很多小溪流汇成一条大河一样，形成恐惧的因素很多，那么究竟是什么因素组成了恐

惧，让恐惧有如此强大的生命力呢？众所周知，与他人较短絮长是引起恐惧的原因之一。现实生活中，你能保持一种与世无争，不与任何人攀比的心态吗？显然一般人很难做到。当你与他人攀比时，无论在意识上、心理上甚至生理上，都会有一种力量驱使你变成那样的人。一旦意愿无法达成，恐惧便随即产生。欲望隐藏在内心深处，成许你根本无法实现。所以，比较（特别是攀比）是恐惧产生的原因之一。

有人会问：我们是否可以过一种与世无争，不与人攀比的生活？不论美丑、温婉或粗鲁，也不管公平与否，都不要把现实与某一理想或达成某种价值观作比较？答案是否定的，因为比较一直存在，这是导致恐惧的原因之一。只要有比较就必然会有追求，或者顺从、模仿。所以，我们认为，比较、追求、服从和模仿是产生恐惧的主要原因。人们在内心深处都期望过一种没有比较、服从、模仿的生活。如果比较是形成恐惧的因素之一，你在内心也担心恐惧的后果，那么，就设法不要滋生比较的情绪，这也就意味着不会有追求或者服从、模仿的行为举动。比较的意义就是要让你变得更好、更高贵一些，因此比较也意味着改变。这是恐惧的原因之一吗？对此，你应该自己去寻找答案。如果说，这就是恐惧产生的原因之一，并且你正在思考导致恐惧的因素，那么你对上述问题的认知就会帮助你阻止这些因素。就像你因为某种生理原因而诱发胃痛那样，只要你找到病因，对症下药，疼痛就会消除。同理，只要你找到导致恐惧的模源，就不再会受到恐惧的绪绕了。

选自《从已知中解脱》

你在生活中最关心、最感兴趣的是什么？如果要你直接而坦诚地回答这个问题，你知道自己会怎么说吗？

你最关心、最感兴趣的是不是你自己？不管怎样，如果我们足够诚实，大多数人可能都是这样回答的：我们最关心自己的工作、事业、家庭、居住环境以及希望为自己争取更好的职位、地位，更大的权势与声望，甚至可以驾驭别人等等。对于这样的回答，我认为合情合理的。我们不得不承认，我们中的很多人最关心的是自己。难道不是吗？

可能有些人会说，社会责任要求我们不应该只关心自己，我们要关注的事情有很多很多。显然，如果有人敢于承认只关心自己，就会从情理或道义上感到羞情。其实，一个人最基本的关注点应该是自己，但囿于各种观念或传统，会认为这种想法不正确。这与一个人的思考方式并不相关，不过是一个想法或观点。但为什么要认为是不正确的呢？事实上，人们对自己最感兴趣，这

应当是不争的事实。

也可能有人会说，从某种意义上讲，帮助别人比满足自己更能带来满足感。其实，这不过是关心自己的另外一种方式罢了。如果帮助别人能带给你更大的满足感，那么你所关心的不就是什么会让你感到更大的满足吗？什么意识形态？什么双重思考？这完全是为自己找的借口。你为什么不说“无论是做爱、性爱，帮助别人，还是成为一个伟大的智者、圣人、科学家或政治家，我都是为了满足自己”呢？在本质上，帮助别人和满足自己其实是一致的。我们需要的是满足感，无论是明显的还是细微的。我们企盼自由，追求自由，是因为我们认为自由与自我同在，而最终的满足就是实现自我。我们真正要寻找的，是没有丝毫遗憾的满足。

很多人都迫切希望在社会上拥有一席之地，因为他们害怕或担心默默无闻、无足轻重。社会就是这样的，拥有显赫地位的人会受到崇高的礼遇，反之则遭人唾弃。因此，无论在社会、家庭还是上帝的座位旁，每个人都想拥有一席之地，而且这个地位一定要受到别人仰慕认可，就像站在舞台上永远被鲜花掌声包围一样，否则就失去了地位的价值和意义。我们的内心常常忍受着痛苦的煎熬甚至伤害，如果能在表面上受人瞩目，称得上是一个受人尊崇的人物，也就是很大的安慰了。换个角度，这种对声望和权力的渴望，热切地希望在某种程度上受到社会的推崇，是一种希望驾驭别人的愿望，这种愿望就是所谓侵略的一种形式。如果一个追求社会价值和社会地位的圣者，希望得到别人的肯定，那么他的

行为就如同在宅院中啄食的小鸡一样具有侵略性，而其中的原因就是恐惧。

恐惧是人生际遇中的最大问题之一。被恐惧占据的心灵处于心理紊乱、矛盾状态，因此，它肯定是“暴力的、扭曲的、具有攻击性的”。它始终离不开自己的思维逻辑，以至于显得虚伪。只有摆脱了恐惧，我们才可能登上高山之巅，“创造”崇高的境界，但如果不能脱离恐惧，我们就仍将生活在黑暗的煎熬中。

在一个充斥腐败愚蠢的社会里，在产生恐惧的竞争激烈的教育背景下，几乎人人都背负着恐惧，被恐惧的情绪包围，这个可怕的“东西”无情地扭曲了我们的心态，使我们的生活乏味、枯燥甚至晦暗。

生命中存在着生理上的恐惧，但那是来自动物性的遗传反应。在这里，我们所担心的是心理上的恐惧。如果我们深入了解根植于内心的心理恐惧，我们就能忍受和对付生理恐惧。然而，如果我们首先考虑生理恐惧，那么，我们无论如何都无法了解心理恐惧。

潜意识中，我们都会担心一些事情。抽象的东西不会引起恐惧，恐惧总是和某种具体的东西相连。比如担心失业、担心没有足够的食物或金钱、担心街坊邻居或者公众的目光、担心失败、担心失去已取得的社会地位、担心遭人轻根嘲弄、担心被疾病与痛苦缠绕、担心自己没有爱或被爱、担心失去妻子、担心失去儿女，担心死亡、担心活在一个了无生气的世界上、担心寂寞、担心自己达不到上司或其他人的期待，担心丢掉信用，还有其他好多败不尽的担心和害怕共同构成了你的恐

惧，现在，你知道自己的恐惧是什么了吗？你通常如何解决？逃避抑或试图压抑？但是，逃避只会助长恐惧。

不能真正面对自己是产生恐惧的主要原因之一。所以，除了恐惧本身，我们还必须清楚地了解自己逃避自我的整个体系。如果我们试图用理智去克服恐惧、控制恐惧，或者将其改造成其他的形式，势必会有抵触，产生矛盾冲突。而这个冲突将会极大地耗损我们的精力乃至体力。

我们首先要问自己的问题是：什么是恐惧？恐惧是怎么产生的？这个恐惧的本身究竟意味着什么？这里的关键是我们要问自己什么是恐惧，而不是问自己担心或者害怕什么。

我有自己的生活方式和自己的思维逻辑，有自己的信念和主张，由于这些“东西”已经深深地植植于我的内心，所以我非常不希望现有的生活方式和生活内害受到不应有的干扰。对于干扰，我们能够想像它可能造成的一种未知状态，而那种情形正是我极其讨厌的。如果我将因之而被迫抛弃一切熟知和深植于脑际的“东西”，那么我就必须重新确定我即将走向什么状态，要知道自己的大脑细胞已经形成一种“固定”模式，它们不可能简单地接纳另一种不确定的模式。这种从确定到不确定的过程就是我所说的恐惧。

此刻，我坐在这里和你们讲话，没有一丝一毫的恐惧，一点都不担心或者害怕什么。因为对我来说，什么事情也没有发生，没有任何人成事情可以影响、恐吓和震撼我，或者从我这里拿走什么。但是，除了这个“当

前”时刻，在我的内心深处，正潜意识地有意或无意地念及将来的种种可能，也会担心过去发生的某件事情会不会又突然发生。由于时间可以划分为现在、过去和未来，所以对未知的它们会产生恐惧。有时，内心深处会突然跳出一个声音提醒我：“当心点，希望它别再出现了。”或者，“未来可能会发生危险，也可能在未来的某天突然失去现有的东西，也许明天你会突然死亡或者你的妻子离你而去，可能会突然丢掉工作，或许永无出头之日、默默无闻，你可能会遭遇孤独落寞……未来可能的一切，你都急欲确定下来，以便对突发状况有所准备，未雨绸缪。”

想要了解一个人的恐惧并不是一件容易的事，其中最直接的方法就是在正视它的同时观察你自己的反应。你可以直面恐惧吗？你可以不逃避、不谴责批判也不压抑自己吗？你可以注视着恐惧而不去联想所有可能与恐惧相关的事情吗？比如，你是否能够在面对死亡的时候而不对死亡产生恐惧？事实上，说起死亡你就会产生恐惧，更不用说面对死亡了。即便是说起“便”这个最简单的字，也能开启你特别的记忆，引发与“爱”相关的某种恐惧。每个人的脑海里都或多或少会有对死亡的记忆，因为你肯定听到过、看到过甚至经历过某些人的死亡，而且他们与你总是有着某些联系，对此，我们要问，是这种对过去的记忆引发了你的恐惧还是你内心害怕生命终结的到来？到底是死亡这个词让你产生恐惧，还是死亡本身让你恐惧呢？假如是因为对过去的记忆唤起你内心的恐惧或者恐惧这个词让你心有疑虑，这根本

就称不上真正的恐惧。

举例来说，如果你两年前曾经疾病缠身，康复之后，大脑中依然会有关于疾病的记忆，那么记忆会告诉你：“小心身体，千万不能再生病了。”而事实上现在你的健康状况非常好。可见，是大脑存储的对过去疾病的记忆在制造恐惧，但是这并不是恐惧。记忆是对过去事物的反映，它是陈旧的，而思想却又更多地回忆过去，反映着过去的记忆，因而思想常常让人产生恐惧，其实这种恐惧并非你此时的真正感觉。比如你现在身体非常好，但大脑因为对过去病患的记忆仍然会不时地告诫你：“小心身体，千万不能再生病了。”

通过对上述的认识，我们知道了思想会引发恐惧。接下去还需要弄清楚：思想是否是引发恐惧的唯一原因？有没有脱离思想的恐惧？是否还有其他形式会引发恐惧？潜意识中，我们惧怕死亡——虽然这一天迟早会到来，但事实上，此刻的你离死亡还很遥远。只不过曾经经历过别人的死亡，思想中有了关于死亡的记忆，因此它会说：“我要死了。”这样，你的内心就产生了对死亡的恐惧。若非如此，又怎么会会有什么恐惧之感呢？

思想中有着对过去事物的回忆，而回忆是陈旧的，如果认为思想产生恐惧，也就等于承认恐惧是对过去事物的恐惧，它也是陈旧的。所谓的“新”并不存在，当你的思想对某件事物产生认知的时候，其实这种思想已经过时了。因为思想总是反映过去，而未来又一直会受过去的影响，因此我们不愿常常回忆过去，重复过去。此时你应该很清楚，对于恐惧的产生，思想是脱不开责

任的。当你直接面对某件事情的时候，是不会恐惧的。只有你的思想处于活动状态时才会产生恐惧。所以，我现在要问，心灵是否可以完全独立存在于“此刻”而不受过去的干扰？因为只有在“此刻”才不会产生恐惧。但是要想弄清楚这点，就要首先了解思想、记忆和时间之间的关系。我所说的了解并不是语言或字面上的简单了解，而是要深入研究，用你的心灵、智慧、毅力和勇气去研究。在研究的过程中，只有不受恐惧的干扰，摆脱思想的困扰，才能彻底摆脱恐惧，从恐惧中解脱出来。

和记忆一样，思想在我们日常生活中也必不可少。我们通过思想进行沟通、交流或开展工作。因为思想是时过去事物的记忆，记忆反映的是已往经验、文化知识、历史传统和时间，因此思想就是我们对经验、知识、传统和时间的反应。从某种程度上来说，思想是基本的，必要的，但是一旦在心理上思想回忆过去或畅想未来时，思想就会产生恐惧，但同时也伴随着快乐，此刻，大脑变得迟钝甚至停止活动就不可避免了。

所以，我会经常提问：“为什么？”为什么明明知道会产生恐惧，却还要去想过去和未来的快乐和痛苦？难道我们必须从内心深处停止思考，才能最终消除恐惧吗？

思想的用途之一就是：人的大脑始终储藏某些事情。很多人都希望自己的思想永远被某些事情占据着，因为他们害怕看到真实的自己，害怕空虚，更害怕看到隐藏在自己内心深处的恐惧。

大多数人能够意识到自己的恐惧，但能否意识到更深层面上的恐惧，也就是隐藏在内心深处的恐惧？怎样才能把那些潜在的恐惧挖掘出来？难道恐惧真的可以被分为有意识和潜意识吗？这些问题非常重要，我们必须了解一下。心理学家和分析家用表面或深层两个层次来划分恐惧。但如果你不发挥自己的主观能动性，一味听从专家学者或某些人的意见，那么你只是从表面上了解我们的理论、教义与知识，而不是真正地了解你自己，因此你也不能只通过弗洛伊德、荣格等人以及我的意见来了解自己。别人的理论对你来说并不重要，你必须自己弄清楚：恐惧是否区分为有意识和潜意识，或者你是否把恐惧转化成其他不同的形式？现在只有愿望，而你在期望，期望着改变，但是愿望终归是愿望，它只有一个。以此类推，或许恐惧也只有一个。虽然你害怕很多东西，但恐惧最终可能只有一个。

当你意识到恐惧不可能被细分，你会看到你已经完全抛开了有关意识的问题，即使它曾经欺骗了那些专家学者和分析家。如果你了解了恐惧是一个用不同方式表达的单一活动，而且你看到的只是它的活动，而不是它活动的对象后，这时一个更重要的问题就出现了：你能直面恐惧而不受那些深深植入脑海中的记忆片断的影响吗？

恐惧是一个整体，而大脑如何以片断、破碎的思考方式对整体的画面一窥究竟？能吗？我们生活在分裂的、片断式的生活状态下，只能借看片断式的思维来看待恐惧的整体。思想这部机器的运作机能就是把所有的

东西割裂开来，分解成碎片：我爱你，我恨你；你要么是我的敌人，要么就是我的朋友；我的人格特质或喜好、我的工作、我的地位、我的权势、我的妻子、我的孩子、我的或你的国家、我的或你的最高信仰——所有这些思想都是思想的片断。这样的思想对恐惧各种各样的状态进行仔细观察，或试图将恐惧的整体分解成众多的碎片进行观察。所以我们可以看出，要想观察恐惧的全貌，只有趁思想不活动的时候才能进行。

你是否能在不受任何状况的影响下来观察恐惧，并且做到既不发表任何对恐惧的看法，也不受任何有关所谓恐惧的影响？如果你的答案是否定的，那么就表明你注视到的其实是过去而不是恐惧；如果你的答案是肯定的，这就说明你已经排除了过去各种因素的干扰，真正注视到了恐惧。

只有在心理非常平静、大脑异常冷静的情况下，才可以理性地观察到恐惧的全貌。就像你的大脑内部没有“窃窃私语”，没有因为自己的问题和困惑对话，你才能听明白别人的话语一样。你能用同样的方式观察恐惧吗？不与恐惧对立，也不是试图解决它，而是坦然地正视恐惧而不是逃避它吗？每次你一说起“我必须控制它，摆脱它，了解它”时，你其实是在试图逃避它。你可以安静祥和地观察白云、绿树抑或一条流淌的河流，那是因为它们对你来说并不很重要。然而审视自我却远远难于这些，因为你的要求是如此现实而且反应又是如此迅速。无论你处于何种状态——恐惧、绝望、孤独、嫉妒，抑或任何一种丑陋心态，你都能做到心无杂念，

以平静的心态来观察恐惧的整体吗？

我们所说的观察恐惧，不是简单地了解恐惧的各种形式，而是要观察它的整体。也就是说，如果你仅仅认识到你所恐惧的“东西”并试图解决或者只是观察到恐惧的某些细节的话，那么这表明你其实并未真正地了解恐惧，这将使你永远无法把握“学会与恐惧同行”这个核心问题。

要想与恐惧——这个活生生的、变化着的“东西”同行，必须具有缜密的思维 and 一颗细腻的心，能随时追踪恐惧的每个动向，而不轻易作出任何一个结论。如果你时刻观察着恐惧并与之同行，用不了一天，可能只用一分钟或一秒钟就足以了解恐惧的全部本质。如果你能彻底了解它，你就禁不住会问：“与恐惧同生的实体到底是什么？是谁在一直观察着恐惧？是谁真正注意到恐惧不同形式的所有活动并揭示了恐惧的实质？”那个观察者是不是一个没有生命的实体，一个静止的东西，而且积聚了关于自己的丰富的知识和大量的信息？观察恐惧的活动并与之同行的物体没有生命吗？它是属于过去还是活生生的生命体？以上的问题你都清楚吗？你不用回答我，回答你自己就可以了。那个观察者，没有生命的实体是否就是你，或者你本身就是一个活的生命体？其实，当观察者进行观察时，没有生命的实体和活的实体两种状态同时存在。

观察者是一个拒绝恐惧的传感器，积累了许多关于恐惧的知识和经验。他知道，要想真正了解恐惧，必须摆脱恐惧的各种干扰，与恐惧的实体保持一定的距离。

他一直试图努力克服恐惧或者摆脱它，因此他与恐惧之间的“战争”从不间断，虽然这场“战争”是如此浪费精力。

如果仔细观察一下就不难发现，可以把观察者归纳为仅仅是意念和记忆的组合，没有任何实际意义。但恐惧却是确实存在的，你无法做到以抽象的概念去了解恐惧的实质。那个说“我害怕”的观察者与被观察的称作恐惧的东西有什么不同吗？事实上，观察者自己就是恐惧。当你清楚了这一点，你就毋需为摆脱恐惧而浪费精力，观察者与被观察者之间也就不存在什么距离。当你意识到自己是恐惧的组成部分，与恐惧密不可分——你就是恐惧——你不能采取任何行动对付恐惧，这时恐惧也就完完全全消失了。

撒宁

1965年7月22日

是否有可能终止所有的恐惧呢？比如有人会害怕黑暗，害怕看见蛇，害怕凶猛的野兽，或害怕从悬崖上跌落，这些恐惧能否全部终止呢？一个人想躲开一辆急驶而来的汽车，害怕被车撞倒，这是人的本能反应，这仅仅是恐惧的一个简单的实例。现实生活中，恐惧的形式非常多。因此我们要弄清楚，思想是否比事实更重要？如果一个人只注意到了事实，而没有注意思想，那么他看到的只是思想——那些对来来和明天的想法，使他产生了恐惧，而并非事实本身产生了恐惧。

人的内心要承载各种恐惧、社会习惯和思想，由于这些因素的影响，以至于无法探究事物的根源。但人们需要知道什么是根源。很多人信仰“上帝”——然而“上帝”仍然是人们因为恐惧、痛苦和企图逃避现实而发明出来的一个词。假如你能撞脱各种恐惧因意的干扰，去探究事物的根源，那些所谓的权威——演讲者的权威，教会的权威，观念、知识经验和人们言论的权威

等等，将完全从你眼前消失，它们不再对你探究事物的根源产生影响，你不必再恪守权威的信念，遵从权威的规则。只有这样，你才能找到和了解什么是根源。这种认知，不是作为一个独立的思想，而是整个人类所有的。世上根本不存在独立的思想，每个人都与周遭事物有着千丝万缕的联系。请明白和记住这一点，思想并不是被分开的，它是一个整体。

我们每个人都在遵循、害怕或逃避恐惧。以整体的而非个体的眼光探究什么是根源，就必须了解人类多少个世纪以来的所有的痛苦、意识和习惯。当我们能等摆脱这些束缚的影响，从这些束缚中解脱出来，才有可能知遭根源，否则我们只能被称为“二手”人类。因为我们是“二手”的，具有欺骗性的，所以痛苦会永无止境。一旦你排除各种影响去寻找根源了，那么痛苦也将随之结束。但对痛苦终止的理解不应仅限于你的或我的个人的痛苦的终止，因为你我痛苦虽然只是整个人类痛苦的根其微小的一部分，但却与人类的痛苦紧密相连。你理解吗？这绝非仅仅是一种“多愁善感”的情绪或情感，而是千真万确、残酷无比的事实。当我们了解了痛苦的整个架构，你会变得心胸开阔，而且说不定你会从中发现所有生命的起源——这可不是科学家在实验室里的发现，而是那种不断爆发的无穷的能量产生的。这种能量不会向任何一个方向运动，而是积累到一定程度才产生的。

撒宁

1964年7月21日

要了解恐惧，有必要来谈谈“比较”这个话题。人们为什么要彼此比较呢？举例来说，科技事物上的比较可以展现相对的进步。五十年前我们还没有发明原子弹和超音速飞机，而到了今天，我们都有了；今后的五十年我们还会拥有更多现在不知道甚至不敢想的东西，这就是所谓进步。进步总是相对的，具有可比性，人们常常会陷入这样的思考模式。人们不仅在外表上相互比较，还在内心，甚至在思考关于人类生存的心理结构时，都在进行一系列的比较。

经常听到有人讲：“现在的我是这样或那样，将来的我会变得比现在好得多。”我们把这种相对性的思维称之为进步或革新，而我们所有的行为——无论道德上、伦理上、宗教信仰上，或者事业及人际关系上的行为，全都基于这样的思考。我们通过比较来窥探自我与社会存在怎样的联系，而在事实上，社会本身同样也是比较竞争的产物。

只要仔细观察，你不难发现这样一个事实：比较产生了恐惧。比如：你想成为一位名作家；你想自己变得更聪明，更漂亮；你想拥有比别人更多的知识；你想成就一番事业，成为一个世人瞩目的著名人物等等，这些都可以称为比较。从心理角度来说，想要成功和追求声望是比较的本质，但通过比较却使我们产生了恐惧，同时也加剧了冲突和斗争，可是比较又被认为非常值得尊重。有人说，我们是为了生存才去竞争，所以在公司、家庭以及所谓的宗教事务中比较、竞争。人们渴望上天堂，并且要跟随着耶稣和自己认定的教世主的左右。如果牧师进行类似的比较，最终就形成了大主教、红衣主教、教皇。我们辛勤地孕育培养着这种精神，努力奋斗着，期望比别人更好，成这到一个更高的状态。我们的社会和道德结构都是以此为根基的。

在现实生活中，我们总是在进行比较和彼此竞争，我们总是想成名或默默无闻（其实两者是相同的），这种状态一直持续着。我认为，这就是恐惧产生的根源，因为它滋生了羡慕、妒嫉与仇恨。大家都知道，有仇恨的地方便不会有爱，只会产生越来越多的恐惧。

选 自《不可能的问题》

撒宁·1970年8月3日

下面我们来讨论一下恐惧，恐惧是“我”这个整体活动的组成部分。“我”把生命分解成一种（独立的）活动，也把自己分为“你”和“我”两个部分。你或许会问：“恐惧到底是什么？”除非我们放弃以往的经验去了解恐惧，否则我们在认识那个我们认为有危险的恐惧时，会受到恐惧这个词的干扰。看吧，朋友们，成熟意味着一个人的全面发展，而且这种发展是自然的、和谐的。一个人在自然的没有矛盾的状态下走向成熟，这与年龄没有多大关系。但恐惧却阻碍了这种心灵整体性的自然发展。我再延伸一点，下面我们将讨论关于这个话题的有关问题。

当你因某事而感到害怕时，你知道你的身体和身心会产生怎样的变化吗？当然，这里所说的担心不仅是身体生病，面临死亡，害怕黑暗——要知道，一个人总会有很多的恐惧，不仅是生理上的，还包括心理上的。这些恐惧会给人带来怎样的影响？明白我说的意思吗？你

不必急于回答，先审视一下自己，想一想恐惧对思想和人的整个生活有什么影响？

我们已经习惯了恐惧吗？我们是否已经对恐惧习以为常而忽视了它的影响？如果我已经习惯了作为一名印度教徒的感觉，习惯了它的教义和信仰，那么我就会因此而受到限制，并对它会造成怎样的影响浑然不知。我只知道这种感觉由心底而生——这就是民族主义——并且自我感觉良好。我以国家、信仰以及相关的一切来认可自己。可是，我们却并不清楚这种制约会带来什么样的影响。同样，我们也不清楚恐惧会对我们的生理和心理带来怎样的影响。恐惧到底会给我们带来怎样的影响呢？

问者：我将采取各种行动阻止事情的产生。

克氏：你明白吗？你的这种想法是愚蠢的，这样做只会使你退步、止步不前。不要盲目地得出结论。我们此刻进行的这些讨论就是为了弄清恐惧事物的内在究竟是怎么回事，否则，讨论就失去了原本的意义了。通过这些讨论，你会逐渐意识到恐惧的存在，然后才有可能超越恐惧，消除恐惧的影响。因此，如果你很认真地对待此事，就必须知道恐惧对我们到底会产生怎样的影响。你并不清楚恐惧的影响，如果知道一点点，也不过是字面上的了解罢了。你是否知道它是过去发生的某件事，而你的大脑依然保留着对它过去的记忆，进而认定“这就是它的影响”。难道事情真的是这样吗？虽然记忆知道恐惧的影响，但是思想并不知道它真正的影响。我说的这一点非常意要，不知道你是否了解了。

问者：可否再重复一次？

克氏：当你说你**知道**恐惧的影响时，那不过是从字面上对它的理解，这种理解是表面的、肤浅的。它存储在你的记忆里，因为之前它曾经发生过，因此你才能肯定：“它之前确实发生过。”过去的记忆让你知道会产生什么样的影响，但你不知道它在这个真实的时刻有什么影响。因此，这只是记忆而非实际。然而“了解”意味着“非经验性的觉察——并非认知”，却又是事实。我是否传递了这样的观点？

当你说“我饿了”，这是昨天对饥饿的这种记忆在暗示你？还是现在你真的是饿了？此刻的饿是对记忆中的饿的反应和感知。你曾经饿过，所以现在可能是饿的，这两种情况是完全不一样的。是记忆告诉你恐惧的影响，还是你意识到实际要发生的恐惧的影响？这两者的作用也是不同的。如果你在当前能完全感知到恐惧的影响，肯定会马上有所反应。但如果是记忆告诉你这是恐惧的影响，那么反应就不同了。我说清楚了吗？

问者：您能辨别出特别的恐惧和不受记忆影响而真实地感受到的恐惧吗？

克氏：这正是我想要解释的。这两种恐惧的作用截然不同。这一点你知道吗？知之为知之，不知为不知，这一点是非常重要的。是过往的记忆告诉你恐惧的影响，还是现在你就很直接地感知到了恐惧的影响？如果是过往的记忆告诉你的，那么它产生的行为是不完整和相互抵触的，这会使它产生矛盾。但如果是你自己意识到的，那么它的行为则是整体的。

问者：现在我坐在帐篷里听您演讲，并不会感到害怕。但当我离开了帐篷，就可能会产生恐惧。

克氏：但是当你坐在这里，你能发现你昨天曾经有过的恐惧吗？你能让它再次产生吗？

问者：那可能是一生的恐惧。

克氏：不管它是什么，难道你能说“我现在没有恐惧，但是当我走出去后就会有”？

问者：正如您说的：你可以让它产生，你可以记住它，但是关键的一点是记忆的介入对恐惧的影响。

克氏：那我会问：“我必须离开此地之后才去寻找自己的恐惧吗？还是现在在这里就能知道？”此刻，我并不担心有人会对我讲这些话，但是一旦我知道有人将会对我说的时侯，我内心就产生了恐惧。这表明我此时没有看清事实真相吗？

问者：这是否意味着如果是那么做了，就表示已经实践了？

克氏：不，这不是实践。你很害怕去实践，害怕在实践过程中要做的一些事情。先生，你不是害怕失业、害怕死亡吗？你不是害怕某事做不到、害怕孤独、害怕没有爱与被爱吗？这类恐惧想必每个人都会有所经历吧！

问者：在挑战来临之时我才会有这种感觉。

克氏：此刻我就在向你发起挑战呀！我不太了解你此时的心理状态！

问者：我的理解是：如果有了某种冲动，想去做某件事情，那么就意味要开始行动了。

克氏：不！你把它搞得太复杂了。你要让它自然发

生，就像听见一列呼啸而过的火车一样自然。要么就是你记住了火车轰鸣的噪音，要么就是确实听到了火车的轰鸣声。请你不要把问题复杂化。

问者：难道您不是在通过讨论恐惧而把它复杂化吗？我不想让自己唤起任何恐惧——在这里我很清醒，我能正确地观察自己的反应。

克氏：这正是我所说的。

问者：为了便于沟通，我们必须先了解大脑和心灵之间有什么区别。

克氏：这个问题我以前曾经提过。现在，我们是在试图找出什么是恐惧，并且认识它、了解它。心灵可以自由地认识并了解恐惧，不受其他因素的干扰吗？所谓了解就是对恐惧的每个细节仔细观察。要做到真正了解恐惧并不容易，你必须排除过去记忆的所有干扰，才能对恐惧进行深入了解。这对，你看到区别了吗？当恐惧发生时，你能够做到足够冷静地从中学学习某些东西吗？我们经常因为恐惧而让自己晕头转向，看起来好像永远都无法摆脱恐惧。过去，有恐惧发生，并且你也意识到恐惧的存在时，它对你和你所处的环境有什么影响？是不是将你和别人的关系隔断了？那些恐惧是否让你与周遭事物产生了隔阂？

问者：它使我丧失了行动能力，对任何事物都无能为力。

克氏：它让你感到绝望，不知所措。现在，当你感到孤立时，你的反应是什么？

问者：支离破碎，残缺不全。

克氏：请仔细地听清楚。假如你曾经恐惧过，那些恐惧让你感到孤立、无能为力、绝望，而且有一种要逃避或寻求某种慰藉的感觉。因为恐惧，导致了孤立，隔离了你与周遭事物的关系。孤立的最终结果就是产生分裂。你身上是否发生过类似这样的情况：当你感到害怕不知道要做什么时，你会通过逃避、试图压抑或说服自己不去考虑的方式来解决问题吗？虽然你最终采取了行动，但你此时的举动却并非主动行为，而是因为自己感觉到孤立才不得已采取的行动，那么它一定是分裂的、不完整的。分裂又会引发矛盾，因此又产生了许多挣扎、痛苦与焦虑。难道不是这样吗？

问者：就像瘸子要用拐杖一样，一个因恐惧而反应迟钝、麻木无助且行动不便的人，就要借助于某些东西去解决问题。

克氏：对，这正是我们所说的。此刻，你已经知道过去的恐惧会对将来产生什么样的影响：它产生了分裂的行为。那么，这种行为和不受记忆影响的恐惧行为有何区别呢？当你遭遇危险时，你会怎么样？

问者：会产生自发的行动。

克氏：虽然你认为会产生自发的行动，但真是这样吗？请你扪心自问一下，你正在试图发现什么？你独自一人在森林或荒野中遇见一只身体庞大的熊，这只熊还带着一个幼崽，你认为会发生什么呢？熊是危险的动物，这个你非常清楚，那么你会有哪种自发的行动呢？

问者：肾上腺素增加。

克氏：是的，那么接下来又会有什么反应呢？

问者：清楚地知道把自己的恐惧信息传递给熊之后的危险。

克氏：不，我问的是你看到熊之后发生了什么事？当然，如果你内心恐惧，你会将这种信息传递给熊，熊很有可能会因为受到惊吓来攻击你。这个道理非常简单，我想问你曾经在森林里遇到过熊吗？

问者：在场的有些人遇到过。

克氏：我曾经遇到过。在过去的几年里，我和另外一位先生曾经多次碰到这样的事。你知道发生了什吗？你和熊距离数英尺，当时吓得全身上下直哆嗦，肾上腺素激增等反应都出现了，几乎同时，你的反应就是停止前进，掉转方向拼命狂跑。这种反应是怎么回事？是条件反射吗？从古至今人人都知道：“要小心野兽！”一旦见到野兽受到惊吓，你就会把这种感受传递给野兽，接到信息后的野兽为了保护自己会本能地发起进攻。这个过程说起来复杂，但事实上，这个动作是在瞬间完成的。这是恐惧的结果，还是本能的反应？是因为对小时候害怕野兽的回忆，还是受现有知识抑或间接经验的影响？对野兽的条件反射和行动是一回事，但与理智地采取行动或反应是完全不同的。举一个例子来说，你有没有遇到过这样的情况：一辆汽车疾驶而来，你会躲开它而不会正面去迎撞它，因为你正常的理智和知识不允许你去迎撞它。而且，你的躲避也不是恐惧——除非你精神出了问题或者吃错药了。正确地说，这是你的理智阻止了你，而不是恐惧。

问者：当您遇见凶猛的野兽，难道不应该产生自然

而然的条件反射吗？

克氏：不是的。如果当时有条件反射，那么就会产生恐惧，而且恐惧会转移到野兽身上。但是，如果你理智地思考一下的话，情况就不会是这样了。因此你需要找出原因，要清楚地知道到底是什么在操控。如果是因为恐惧，那么你的行为便是盲目的，而且还会受到野兽的攻击；相反，假如当时你的举动是在理智的状态下进行的，那么就不存在什么恐惧。

问者：或许您会说，如果遇到熊我能理智地对待，就不会因为恐惧而被熊攻击。

另一个问者：如果我从来没有见过熊，那就根本不知道那是什么动物，不知道它就是熊。

克氏：不要把事情过于复杂化，其实道理很简单，把兽类动物暂且搁置不说，我们先从自己说起，人类在一定程度上也具有动物的部分特征。

因为恐惧而引发的影响和行动是由于头脑中残存着对过去的记忆，它是矛盾的甚至还具有毁灭性。我们是否能够意识到这一点？不是对字面上的理解而是真真切切地意识到？害怕的时候你会感觉很无助，感觉自己孤立无援的，任何因为孤立而采取的行动都是支离破碎、彼此矛盾的，因此你才会挣扎，才会痛苦不堪。只有不受记忆影响而意识到没有恐惧的行动，才是完整的。尝试一下！当你独自一人回家，以前的恐惧就会在你眼前浮现，仔细观察一下，这是真的恐惧还是因为记忆的印象而想象出来的？当恐惧产生的时候，应仔细观察是否是因为思想在大脑中的反应抑或仅仅是眼睛看到

的？我们要讨论的是行动，因为生活本身就是行动构成的。我们是针对整体而言，而不仅仅指生活的某个环节或者局部。局部的行动是不完整的，是破碎的，而破碎的行动正是记忆的过程，它包含了思想和孤立的种种内容。能够明白我的理解吗？

问者：您的意思是，我们应该真真切切地亲身体验每一秒，而不能让记忆与时间直接介入，对吗？

克氏：在你研究这个问题之前，你首先要研究一下关于记忆的问题。你的记忆必须非常清楚、非常明确。如果你希望你的生活更有效率，或者想知道如何回家，你都必须拥有清晰的记忆。但是，思想记录的是过去发生的事情，而从已经发生的事情中引发的恐惧，是一个完全不一样的东西。现在，我要问的是：你能告诉我，恐惧到底是什么？恐惧是怎样产生的吗？

问者：我的内心依赖过去，并且和过去紧紧相连。

克氏：我们把它当作一件事情来看。你所谓的依赖有什么含义吗？

问者：对某事久久不能忘怀。

克氏：也就是所谓“在我的内心深处残存着某些记忆”。比如在人年轻时，一切事物都显得非常美好，或者是对即将发生的事情久久不能忘怀，这说明你内心自我保护的意识非常强烈。你依赖一个小小的记忆；你依赖一件不起眼的家具；你依赖写作，因为它会让你出名；你依赖一个名字；你依赖一个家底；你依赖一栋房子；你依赖某种不一样的记忆，等等。显然，你是通过这些来认识自己的。但我要问你：为什么会有依赖

感呢？

问者：难道是因为恐惧是人类文明的基础，才会让人产生依赖？

克氏：不，先生。为什么你会产生依赖感？依赖又意味着什么？从现在讲起，因为你的参与，所以我们才能面对面地交谈，我对你们产生了依赖；又因为对你们的依赖，所以我和你们紧紧联系在一起，通过你们，我获得了某种能量和某种活动，所以我依赖你们；我依赖自己喜欢的一套家具，依赖某个信念、某本书，依赖我的家庭、妻子和儿女……我依赖上述的一切，是希望能够为我带来更舒适的生活，带来更高的威望和社会地位。为什么我要依赖？你要通过观察过去寻找答案。当然，你也必须依赖你的国家、你信仰的上帝、你的某些信仰，甚至别人服用的某种药品和饮料，不是吗？

问者：是的，是因为受到了社会的影响。

克氏：是因为社会的影响让你产生依赖感吗？这恰恰说明你是社会的一分子，与社会密不可分。社会中的某些腐败现象你也负有不可推卸的责任。既然你生活在社会中，那么你就成为了它的一部分，所以不要责怪社会。你知道什么是依赖？你清楚为什么你会产生依赖吗？

问者：是因为害怕孤单。

克氏：接下来请注意倾听我的演讲。我之所以依赖某事，是因为它可以帮助我驱赶寂寞。我离不开知识和书赖，因为它们掩盖了我的空虚、浅离和无知，所以知识和书本是我生命中不可或缺的一部分。我之所以喜欢

图画的美，是因为心灵深处依赖这种感觉。依赖充分暴露了我的空虚、孤独和不满。不要怀疑我所讲的，也不要一套理论来与我争论，事实就是如此。假如我的生活非常充实，我就非常容易满足，也就不会在意你所说或所做的了，更不会有这么强的依赖感。就因为我空虚、孤独、无助，所以才不清楚接下来的路该怎么走。我写了一本书，但它没有任何价值，我只不过是用来满足自己的虚荣心罢了。我依赖就表示我害怕孤独、空虚，因此才用某些物质、某种想法或亲戚朋友来弥补我的空虚、孤独和寂寞。

你害怕你内心的寂寞被人窥察，不是吗？你的寂寞、不满和无助曾经被暴露过吗？此时此刻你就有这种感觉，现在你就很害怕空虚，对不对？那你打算怎么做呢？你以前依赖别人、依赖思想和其他事情，因为你清楚地知道这种依赖掩饰了你的孤独、寂寞和浅薄。当你了解到这个层面，你就获得了自由，不是吗？你此刻有何反应？你的恐惧是记忆的本能反应，还是实实在在的恐惧？这些，你都清楚吗？

我正在努力地帮助你认清事实，不是吗？（笑声）昨天早上看了一部动画片，片中一个小男孩对另一个小男孩说：“我长大后，要成为一个伟大的预言家，我将说出非常深奥的道理，但是没有人能听明白。”另一个小男孩反问：“如荣没有人能听明白，你为什么还要说？”小男孩回答说：“预言家向来都是顽固不化的。”（笑声）

此时，你的恐惧已经充分显解。当你深入观察后，

你会看到自己的孤独、寂寞、浅薄和琐碎，这会让你感到震惊。接下来会有什么事发生？你们知道吗？

问者：我现在想要逃离。

克氏：你的逃离，不仅不会摆脱恐惧，反而会再一次陷入恐惧。如果你了解自己依赖某些东西，是因为这些东西能够掩饰你的孤独、寂寞，你就不会选择逃避。反之，你看不到这一点就一定会逃避，而且你还会想方设法用另外一种方式弥补寂寞。以前是用药物弥补，现在接用性爱等其他方式或东西弥补。当你意识到事实的真相时，会有何种反应呢？我曾经依赖我的房子、依赖我的妻子、依赖一些书本和著作、依赖自己的名气，之后我意识到了恐惧的产生，但是我不知道自己该怎么办？不知道该怎样来排解我的空虚，所以就产生了依赖感，慢慢变得越来越执著。当我内心的寂寞加剧时，会发生什么呢？

问者：会产生一种非常强烈的感受，这种感觉自己都想像不到。

克氏：你说对了，一种非常强烈的感觉，这种感觉就是恐惧。我意识到自己很害怕，进而深陷入这种恐惧之中。我不清楚那是对过去记忆的反应，还是真真切切的存在——因为对记忆的反应和真实的存在完全是两回事。那么，你现在属于哪一种：是真实的存在，还是记忆的反应？你不需要立刻答复我，走进你的内心世界，自己去慢慢研究吧！

选自《不可能的问题》

撒宁·1970年8月2日

克氏：我一直感到很恐惧。为什么呢？是因为我看到死亡了吗？我一直感觉自己生活在回忆中，我甚至没有意识到我生活的现实，因为现实对我来说是新鲜的，我害怕自己不能接受新鲜的东西，因此对我来说，我很害怕做那些对我来说全新的事情。这意味着我的思想一直停留在过去，以陈旧的方法、保守的思维生活着，工作着。但是，我们必须不断学习，我们应该解放我们的旧思想，证实我们的真理。此时会发生什么呢？由于过去没有学习而一直把事实当作是真理，这一点很恐怖。因此，现在我们意识到要去学习，并且要解放我们的旧思想，但是我们又害怕去做，这不就成为矛盾了吗？这个事实是具有双重性的。我明白这一点，但是我害怕去明白。

问者：难道我们害怕碰到新鲜事物？

克氏：我们不正是这样的吗？我们不是一直害怕变化吗？

问者：其实，所谓新鲜的事物就是以前未被发觉的事物，它是未知的，我们都害怕未知的东西。

克氏：我们一直坚守着过去，这样就使我们对害怕不可避免了，因为事实上我们的生活一直在变化着，就像社会上的一些急剧变动，比如暴动和战争。因此，我们一直感到害怕，而现在，我们应该怎样去理解害怕呢？现在我们已经远克了以前的一些运动，所以有必要了解一下以前战争时期的害怕。那么，以前害怕什么呢？你曾经克识到吗？你曾经害怕过吗？

问者：不是经常有。

克氏：那么现在你是否感觉到心里有什么害怕吗？你可以把它们完全说出来，比如“我一直害怕人们对我有偏见”等等。你感觉到害怕死亡，害怕失去金钱，害怕失去妻子，或者是一些生理上的担心，比如说明天会感到身体疼痛吗？如果你意识到了，你会怎么做呢？当你感到害怕的时候，你会怎么做呢？

问者：我会试着去摆脱它。

克氏：你摆脱它的时候会怎么做呢？

问者：抑制它。

克氏：无论是抑制还是摆脱，你害怕但又要去摆脱它，这不是一种矛盾吗？因此，不管你是去抑制，还是逃避，或者去试图摆脱它，结果还是会给你带来恐惧的。

问者：我能提个问题吗？难道“我”不就是大脑自身吗？大脑厌倦了总是寻求新的东西，大脑也想放松一下。

克氏：你的意思是说大脑本身害怕工作，这就是造成恐惧的原因吗？我想知道什么是恐惧，我一定要非常谨慎，因为它的**克思**会出其不意、千奇百怪。我们开始一定很好奇，但是当我得出结论的时候，也就没必要那么好奇了。我们要知道什么是恐惧，就必须保证不被身边的事物所分心，确保不受某些行为的抑制，这样就能使我们远离恐惧，但并不等于摆脱恐惧。当我恐惧的时候我是否会感觉得到呢？我不是说你不应该有这种感觉——事实上它们是存在的。如果我知道我该怎么做，我就会感到害怕，我想远**克**它们。问题是，我越是这样想心理上就越感到恐惧——你是这样的吗？我看到的事实就是越想远离恐惧就越恐惧，因此我们没有什么行为可以摆脱恐惧，不是吗？

问者：我还不明白。因为我觉得，如果我感到恐惧，并且逃避它，那么我将会走向恐惧的尽头，看清自己。

克氏：那你害怕什么？

问者：金钱。

克氏：你害怕失去钱，而并不是害怕钱本身，钱多多益善嘛！你害怕失去钱，可是你又能做什么呢？你已经确认钱放在很安全的地方，然而心里仍然很恐惧。在这个瞬息万变的世界上，没有什么绝对的安全可言，就连银行也会破产。即使你有很多的钱，但是你还是会一直担心。逃避恐惧，抑制恐惧，并不能解决问题。你即便要求自己不再想了，但你可能会控制不住，仍然会考虑到这个问题。因此，继续逃避、继续担心的结果只会

使恐惧加剧。请你们相信，这是事实。现在，我们又确信了两个事实：对世界要充满好奇，要不断学习，而且不能有过去的压力；要而对恐惧而不是逃避。这是事实，也是真理。因此，我们不能逃避。如果我们做到不逃避了，那接下去又该做什么呢？

问者：我不想认识恐惧了。

克氏：学问是永无止境的，你就不想知道了？

问者：我不明白您的意思。

克氏：学习就是要彻底了解某事，追根究底。你想逃避是因为你想根脱恐惧。这个关系很做妙。我害怕，但我仍要去学习。我并不知道将发生什么，我想知道我们害怕后的行为。因此，我们该怎么做呢？我并不是想逃避，也不是去抑制，更不是要避免恐惧。

问者：那么，我们究竟该怎样摆脱恐惧呢？

克氏：如果你想要摆脱恐惧，那么就要像我解释的那样，什么恐惧都不要想，这是因为，每个人都不希望产生恐惧。你想处理好恐惧，就意味着你要去对付它，那么你的恐惧就会越来越多。如果你不明白这个事实，我也就无能为力了。

问者：您的意思是否是说，我们一定要接受恐惧？

克氏：我不是说要接受恐惧，我们存在就一定要接受恐惧吗？

问者：既然我们不能逃避，那只好接受了。

克氏：逃避恐惧、避免恐惧，就像是拿本小说去看看人家是怎么做的，或者是看着电视或者去寺院或教堂，这一切都是在避免恐惧。而这所有的一切恰恰都是

在给我们增加恐惧。在面对事实的时候就不能逃避，也不能抑制恐惧，我不是去学着逃避。因此，需要明白的是，当我们意识到了恐惧后，我该做什么呢？

问者：弄清楚恐惧的全过程。

克氏：对，应该是这样的，我在了解恐惧的整个过程，我在观察它，也在学习它。我会害怕，但是我又不能逃避，此时我该做什么呢？

问者：您会正视恐惧。

克氏：接下来呢？

问者：在其他方面我们感觉无从下手。

克氏：你曾经问过这个问题，不是吗？现在请你听我说说吧。我不是去逃避，也不是去抑制，更不是去避免它的发生，恐惧依然存在，我只是在注视它。事实上我看到了恐惧。这时很自然的一个问题就是，谁看到了恐惧呢？对此我们不能猜想。当你说“我在观察恐惧，我在学习认识恐惧”的时候，请问谁是那个看到恐惧的存在实体呢？

问者：是恐惧自身。

克氏：恐惧能看到自己吗？请不要随意猜想，更不要凭猜想得出所谓的结论。思维没有脱离恐惧，就说明它没有勇气建立一道防护墙将我们与恐惧分开。当我们看到恐惧了，我们该做什么呢？我经常问自己：是谁看见了所谓的恐惧？请你不要回答我。是谁在注意观察恐惧，是组成“我”的另一个片断吗？

问者：这个正在注意观察的实体不会是过去的结果，它肯定是当前发生的新鲜的事情。

克氏：我并不是在讨论观察是否是过去的结果。我在注意观察，我意识到了恐惧的存在，我意识到了我担心丢钱，担心生病，担心我的妻子离开我，担心上帝知道了什么。我想去研究恐惧，因此我注意观察它，而我的问题很自然地是：谁在注意观察这个恐惧？

问者：是我自己的印象。

克氏：如果我提出“谁在观察”这个问题，会发生什么？在这个问题中“我”与“谁在观察”两者之间还是有一些差别的，不是吗？当我提出“谁在观察”时，表明我和那个观察者不是同一实体，是有区别的。请你回答为什么会有区别？不要猜，也不要模仿别人说过的话，自己去寻找答案。

问者：“我”希望去观察。

克氏：这就意味着欲望在说“观察然后逃跑”，明白吗？你之前已经说过了，“我已经理解了自己不能逃跑”。现在你发现欲望正在驱使你逃跑，因此，你必须清楚自己此时仍然停留在表面上观察恐惧。意识到这一点非常重要。你观察恐惧是为了摆脱它。我们刚才还在说，要摆脱恐惧，首先要审视它。所以在你观察它时，就暗示着你要摆脱它，然而这里产生的分歧更加强了恐惧。因此我又再一次提问，谁在观察恐惧？

问者：是否也有另外一个观点：是谁提出“谁在观察恐惧”这个问题？

离氏：先生，我正是在问这个问题。

问者：但是到底是谁提出的呢？

克氏：同样的问题，你又把它推回来了。现在请听

好，这是理解恐惧最实际的方式。如果你很细心地按照我说的去做，你会发现思想会远离恐惧，但你没有这样做。

如果我害怕失去金钱，我要怎么做？不去想它，以期逃避？这样的做法是多么愚蠢，因为越是抵抗，就会越害怕。我在观察，问题产生了：谁在观察？是否是想要摆脱它、超越它、脱离它的那个欲望在观察？是的。这样的观察只能分解恐惧，并加剧恐惧。所以尽管看到了实质，欲望却没有了。你能明白我的意思吗？当你看到了真正的危险时，要接近它的欲望停止了，就像当你看到了一条毒蛇，要触接它的欲望却停止了一样。只要我没有看到危险，我就会继续观察。同样，只要我没有意识到逃离恐惧仍然会加强恐惧，我就会一直逃避。当我意识到了，就不会逃跑了。这以后又会怎样演绎呢？

问者：当一个人害怕被牵连时，又怎么会去观察呢？他正在担心着、害怕着。

克氏：我正要指出这一点。如果我不会游泳，我就不会跳入河里。简单归纳一下这个道理就是：如果害怕面对恐惧，就无法学会认识它；如果要想学会认识它，就不要害怕；如果我害怕面对恐惧，恐惧并不会因此而消失；如果我从心底想观察它，那么就会说：“不管怎么样，我都要去观察。”

问者：您刚才说过，要逃离恐惧的欲望一直在滋生着恐惧。也就是说，我害怕它，那么我就会远离它。所以，“我”总是和它有着联系，从而能够认识它，并使自己获得统一。

克氏：你会发现，其实这些都是我们自己给自己玩的把戏。请务必注意。你是听谁说的？要知道，你其实是在恐惧中认识你自己。

问者：我是恐惧本身。

克氏：且慢。你是说你是恐惧本身，假如确实像你所说的，那么会发生怎样的情形呢？

问者：当我观察的结果和恐惧达成一致时，恐惧就不存在了。

克氏：不对，决不是达成一致！当你说你就是恐惧，对，恐惧并不会离你而去。这是怎么回事，又怎么理解呢？我的肤色是褐色，虽然我害怕这种颜色，但是我像然会说：“没错，我的皮肤是褐色的。”我并没有从恐惧那里逃跑，不是吗？你说，该怎么办呢？

问者：面对它，接受它。

克氏：要我接受？不，我要忘记自己是黄种人，而且仅这样还不够，我还要忘记自己的肤色。我想了解自己，这个心情是激动而迫切的，对自己的了解是所有行动的基础；不了解自己，会使生活混乱不堪。

要了解自己，就不能模仿任何一个人。如果模仿其他人，就不能正确地了解自己。了解意味着对过去的摆脱，因为“我”是不同凡响的，有生命力的，活力四射的，所以我必须用全新的眼光审视自己。如果过去总是在起作用，那就不会有新的眼光。这是事实，我看到了。在观察的过程中，我发现自己是害怕的，我了解自己的恐惧。我不知道会发生什么事，所以我想了解恐惧——你能明白这个意思吗？在这个了解和认识的过程

中，我一直在运动。我想了解自己，同时也发现了一些深刻的事情。我要学习了解恐惧，就意味着无论以什么样的代价，我都不能逃跑。我不能有任何走开或逃跑的想法。当思想能够用并不分离的眼光来观察恐惧时会发生什么呢？分离会让人试图摆脱恐惧，试图逃避它或是干脆克制它。当思想与恐惧交锋而又没有要逃离的概念时，会发生什么呢？这个问题的答案，请你好好用心想一想。

撒宁

1972年7月25日

有恐惧就会有悲痛。所以，人们必须面对这样一个问题：人为什么会恐惧？人的最基本的恐惧是什么？是没有安全感吗？孩子们需要安全感，但是他们的愿望却得不到满足，因为他们的父母绝大多数都需要工作。父母高度关注着自己的一切，特别是在社会中的地位 and 金钱；他们渴求更好的冰箱、汽车等物质的东西，他们已经没有时间给孩子以完全的安全感了。安全感对于所有人来说都是生活中最基本的。无论他生活在贫民窟还是生活在宫殿，安全感是不可缺少的，否则，他的大脑就不可能健康有序地工作。观察一下这个过程，它是怎么发生的——我需要这种安全感，我必须要有食物、衣服、住所做保障，不仅我，每个人都需要。如果我很幸运，就能真正地拥有它们。由于心理上很难完全地感受到安全，所以我在信仰、条约、国籍或我自己的经历中寻求安全感。当这些受到威胁时，恐惧就产生了。当我不得不面对危

险，面对不确定的心理威胁，碰到不可知晓的事情时，就产生了恐惧。当我与你——我认为更强大的人——比较时，又会产生恐惧。

撒宁

1962年8月2日

我想谈一些可能有些人不是很熟悉的东西，这就是消除心理恐惧。我想进行更深入的探讨，而不是细枝末节式的，因为那些细枝末节大家完全可以自己去研究。

心灵是否有可能避免或消除所有的恐惧呢？那些滋生幻觉的恐惧，会使心灵麻木、迟钝、浅薄。只要有恐惧，就不会有自由，而没有自由，就不会有爱。很多人都会有这样或那样的恐惧，比如害怕黑暗，害怕公众意见，害怕蛇，害怕生理的痛苦，害怕年老，害怕死亡，等等。说起来，我们有很多的恐惧。是否有可能让我们完全摆脱恐惧呢？

我们可以清楚地知道恐惧给每个人可能带来的影响。恐惧会让人说谎，以各种各样的方式让人堕落，让人的心灵和思想变得空虚、浅薄。只要内心存在恐惧，就无法进入思想深处的各个角落。至于生理个体的自我保护，会使我们本能地躲开凶恶的蛇，在悬崖前止步，避开飞驰的车辆等等，这些都是正常的、理智的、健康

的反应。但我想，一个人生理上的本能反应和心理上的自我保护意识，可以让他产生对疾病、死亡和敌人的恐惧。当我们努力寻找成功的途径时，不论是通过绘画、音乐、人际关系，成者任何其他你所希望的方式，就必然会存在恐惧。所以，其中的关键在于你是否能够了解恐惧的整个过程和内容，你是否可以进一步观察甚至学习它，而不是去想怎么摆脱它。因为，当你只是在考虑怎么摆脱时，你想到的都是怎么逃离，这样就不会有脱离恐惧的自由而言了。

如果你在考虑什么是恐惧、怎样接近它的话，你就会发现对于我们很多人来说，这个词语本身比事实更重要。就比方“寂寞”这个词，这个词的意思可以理解为一个人在没有什么明显原因的情况下突然感到了孤独。我不知道你是否曾碰到过这种情况。虽然你可能和寂人、邻居在一起，和你的朋友同行，成者正侧身在拥挤的公交车上，但却突然感觉到莫名的孤独。这种记忆中的经历会让你产生孤立和孤独的恐惧。你爱的人离去了，你发现只剩下了自己，感觉好孤独。在孤独和寂寞的心理状态中，你可能会用听广播、看电影的方式来试图调节成逃避，或者转向了性欲、酗酒，或是到教堂去，希望通过祈祷来求得解脱。但无论是去教堂或是服药都是一种逃避，而所有逃避的本质都是一样的。

现实情况是，寂寞这个词语阻止了我们完全地理解那种孤独的状态。这个和过去的经验有着关联的词语，让人有种危机的感觉并以至于产生了恐惧，这使得我们总是在试图逃避。请在镜子中观察你自己，而不只是仅

仅听我说，你会发现寂寞这个词语对多数人有着非同寻常的意义。还有比如“上帝”、“地狱”、“天堂”、“孤独”、“妻子”、“家庭”等这些词语——它们对我们的生活有着多么惊人的影响啊！对于某些词语来说，我们简直就是它的奴隶，在心理意识上，我们似乎永远也摆脱不了恐惧这个词语的阴影。

意识到恐惧就会想要了解它甚至学习它，但这种感觉往往只能意会而不能表达。语言、文字是和经验、知识有关系的，而恐惧不是知识。必须指出的是，了解和学习恐惧是一个不把恐惧语言文字化的心理过程，你是在了解恐惧，而不是在获得知识，这将使你发现，你可以在心灵上排遣所有的恐惧。这就意味着你必须抛弃所有的词汇，从内心深入地观察自己。当你从心灵上、思想上理解了恐惧的全部内容之后，无论有意识和无意识的恐惧就都被清空了，这时就会出现一种很纯的近乎无知的状态。对于一般基督徒来说，无知这个词语只是一个象征；但是我所说的却是那种近乎无知的、没有恐惧的状态。这是一种已达成熟的心灵状态，不必再经过时间的甬道。只有全身心地投入，关注每一个思绪、每一个词语、每一个姿势，才会有可能出现这种境况。没有语言的障碍，没有解读和翻译，没有辩护和谴责，这样的状况可以使心灵净化、使思想专注集中。这样的思想给了你一盏明灯，有明灯照耀的心灵是没有恐惧的。

罗马

1966年4月7日

如果你生活在一个小村庄里，那么，你就会非常在意邻居对你的看法。而对于能否履行职责、能否达到期待的目标、能否实现成功等方面的担忧，都会使你在心理上产生恐惧。恐惧的类型很多。

与恐惧对抗并不能使恐惧终结。在语言和文字的表述上，你或许可以很聪明地把恐惧予以理性的解释，并设法修筑抵御恐惧的墙，但在这堵墙之后的恐惧则将因此而显得更为恐惧。除非你能从恐惧中走出来，否则你将不可能正常地思考、感知或者生活，而是一味地生活在黑暗中。宗教通过地狱和种种事件孕育了恐惧，包括对政府及其暴政的恐惧。你需要了解公众，了解政府，了解独裁者，知道什么样的人是为你好，是帮派的老大还是宗教。实际上是否可能完全摆脱恐惧呢？我的看法是，如果你能讨论它，你就能了解它。如果你说：“我可能摆脱它；我能做什么呢？”没问题，会有人告诉你要做什么。问题是，如果要依赖那个人，那么你就又走入了另外

罗马 · 1966年4月7日



45

一种恐惧。

问者：我们对危险和恐惧的感觉也许会带来某些问题。

克氏：不，这是一种健康的反应。你能走向悬崖，就表明你不害怕也并不过于注意。但是，如果你正身处危险之中，这种生理恐惧也会给你造成心理恐惧。这是一个非常复杂的问题，它不仅仅只是简单到“我对某事很恐惧，让我彻底解决它吧”而已。为了了解它，首先必须对词汇的意义非常清楚，虽然词汇本身并不是恐惧，但是词汇和语言会带来恐惧；事实上，不自觉或无意识的整个结构都是由语言组成的。文化这个词能从记忆中引发出深层的反应——有西方的意大利文化，还有东方的中国文化、印度文化、日本文化。深入探究是非常有趣或有意义的。这种无意识是由记忆、经历、传统、宣传和词汇共同构或的。你有了某种的经历就会对它反应。而这种反应会转化为“我很高兴”、“我不高兴”、“他伤害了我”等诸如此类的文字。这些文字和词汇会一直在心里唤醒并加强你对生活的经验。

比如，你欺侮了我，它就会留下印记，并且那个印记因为与记忆有关，由词语予以加强、加深。在亚洲某些国家，比如印度，在某些人群中，传统对他们的影响极大，比你们意大利大得多，因为他们在那个古老的国度生活了很长时间，他们的古国有着数千年或更多的传统和更悠久的历史，极深蒂固。他们的词汇蕴涵着记忆和千丝万缕的联系，都是无意识的组成部分，这些词汇也自然地产生着恐惧。

以癌症来举例：当你听到这个词时，所有有关癌症的想法、概念都会蜂拥而至——疼痛、痛苦、煎熬、烦躁以及“我是否会得癌症”等之类的问题。词汇对于我们是非常重要的。词汇、句子，当它们根据一定的规则组成了一句话时，就会在实际生活中制约我们。

文字不是事实，就如“话筒”这个词汇并不就是话筒一样，但是通过联系和记忆，词汇带来了恐惧或欢乐。我们是文字的奴隶，并且充分地检查、审视每一件事物。我们一定要从词汇中解脱。如果你是一个印度教徒、婆罗门教教徒、天主教教徒成新教教徒以及英国国教徒或者基督教长老会会员，你必须从文字中解脱，从与它所有的关联中解脱，那是非常困难的。但当我们充满热情地询问、审查时，困难就消失了。

无意识是记忆的一种存储，无意识通过语言变得有生气。通过气味，或者通过花朵，你立刻会联想到与它对应的词汇。无意识的存储给我们带来了巨大的干扰，事实上它也没什么。它和神志清楚的头脑是一样的琐碎和肤浅。两者可能是有益的，也可能都是无益的。

词汇带来恐惧，但词汇不是事实本身。恐惧是什么？我在害怕什么？我们现在来讨论一下，说说你自己的恐惧。你可能在害怕你的妻子，害怕丢掉工作或诋毁名声。

现在让我们就死亡这个问题来讨论恐惧。这是个非常复杂的问题。我害怕死亡，这种恐惧怎么产生的？很显然因思想而产生。我见过有人死亡，而且我也可能会痛苦或平静地死去，于是就在思想上产生了这种恐惧。

问者：最强烈的恐惧之一是对未知的恐惧。

克氏：举例来说，代替你自己的恐惧——对丈夫、妻子或邻居的恐惧，对生病和不能履行职责的恐惧，对无爱的恐惧，以及对没有太多的爱或不聪明的恐惧。

问者：当然，在某些例子里它是可行的。比如，一个男人害怕他的妻子。

克氏：完全正确，他结婚了，却又害怕他的妻子。

问者：或他害怕老板，害怕会丢掉工作。

克氏：他为什么会害怕？我们是在讨论恐惧，不是在讨论工作、老板或者妻子。恐惧并不抽象地存在，它总是和一些事物有着千丝万缕的联系。我害怕我的老板、害怕我的妻子、害怕我的邻居，更害怕死亡。让我们以死亡为例，我为什么害怕死亡？为什么我会有这样的恐惧？毫无疑问，是因为思想。我们确实看到过死亡，与之相关的是，我自己有可能在某一天死掉。思想是这样想的。死亡不可避免，但希望离我们越远越好。除了运用思想，否则谁都不能摆脱它。现在死亡对我来说是很遥远的事情。到了该我离开的时候，我自然会走，但此刻，我必须远离它。凭借联想、认同、宗教或社会的环境以及经济制约，思想会将恐惧合理化，并且接受它或创造一个来生。比如，我害怕妻子这个例子极容易让人理解。妻子控制着我，关于对地的害怕，我可以找出许多的理由。虽然我知道恐惧是怎么产生的，但我怎样才能摆脱它呢？我可以对她讲我可以出走，但这样并不能解决问题。要摆脱这个恐惧，首先必须承认我害怕妻子。我们对彼此都有自己的印

象，除了身体上的接触，我们之间很难有其他的联系。这不是愤世嫉俗，这是事实。也许你们中已经结婚的人可以更好地理解。

问者：她对“你”的印象是否是微弱的？而“你”会觉得她很难应付吗？

克氏：态度强硬而且难缠。你或许有很多的原因，却没有任何关系。接触意味着彼此有关系。一个印象怎么会与另外一个印象有关系呢？印象是一个观点，一个记忆，一个回忆，一段往事。如果确实想摆脱恐惧，就必须摧毁对方在自己心中的影响。或许有一方会做到，但是单方的行动不能让我们摆脱恐惧的重现。我完全把有关你的形象破坏掉，我仔细地观察你的形象，然后就理解了什么是关联。我把你的形象完全破坏掉，然后就可以直接接触到你，而不是你的形象。但是你可能不会把自己的形象破坏掉，因为它让你感到更愉快。

问者：正是这个障碍，我没有破坏自己的形象。

克氏：因此你在继续，我会说：“好，我对你没什么印象，我不怕你。”只有在面对面地接触时，恐惧才会消失。如果我不想逃避，勇敢地面对，我可以看到这个事实。我可以看到十年或二十年后，我可能要死去。我必须理解死亡，必须自然地、系统而有机地接触它，因为我还有充足的能量，我还活着，很健康地活着。在生理上我并没有死去，但是在心理上却可能已经死了。

对这些问题必须要仔细地进行观察、探究、运作。体验死亡并不是说多少年后才去体验，它意味着你不得不每天都要死。你所知道的东西每天都要死去，技术的

知识除外。你对妻子的印象，你每天的乐趣、痛苦、记忆、经验都会离你而去。如果所有的一切都死去了，那么恐惧也将结束，并且有了新生。

与拉吉特学校学生的谈话

1954年1月5日

我很高兴在这里和大家谈论恐惧。恐惧这个话题，可能会有点难度，我将尽力言简意赅，直截了当地来表达。众所周知，我们大多数人都会有各种各样的恐惧，你或许害怕你的老师、害怕你的监护人、害怕你的父母、害怕长辈、害怕蛇、害怕水牛、害怕某人说的话、害怕死亡等等。每个人心里都怀有恐惧，只是对于青年人来说，恐惧是相当简单的。当你长大后，恐惧就会变得更复杂，更困难，更微妙。你知道“复杂、微妙和困难”这些词的含义吗？举例来说，我很年轻，但我却渴望成功，一心想在某个领域实现自己的梦想。你清楚“实现”这个词的含义吗？每个字都不是那么容易理解的。比如我想要成为一个著名的作家，我认为只要能写作，我的生活就会很充实，我就会感到很幸福，所以我愿意从事写作。但是假如遇到了什么事，比如我瘫痪了，那么我的余生将会在恐惧、沮丧中度过，我将不能很好地生存。诸如此类的情况都会让我产生恐惧。所

以，伴随着人的成长，各种各样的恐惧也将随之而来，我们害怕孤独，害怕没有朋友，害怕失去财产，害怕没有地位，等等。但是我们不需要探索更难更细微的恐惧，因为这需要更深层次的思考。

思考恐惧这个问题对我们大家来说还是十分重要的，因为我们生活在社会中，社会和老一辈的经验告诉我们，恐惧能帮助你树立正确的行为习惯。如来你害怕你的老师成家长，他们就会利用你的害怕更好地控制你。他们告诉你“去做某事，不要做某事”，你不得不乖乖地听他们的话。从这个意义上讲，恐惧也给道德施加了很大的压力。在一个人数众多的班级里，考师利用他的权威让学生害怕，以达到控制学生的目的，事实上不也正是这样的吗？在我们生活的城市中，恐惧被认为是必要的，否则市民就会做脱了缰的马失去控制。因此，恐惧对控制人们是必要的。

恐惧对文明人类也同样适用。宗教在全世界范围内利用恐惧宣扬宗教思想，以达到其诱导和控制人们的目的。宗教认为，如果你今生做了什么错事或者有些该做的事情没有做，那么来生就会加倍偿还。尽管几乎所有的宗教都向世人宣扬博爱和兄弟之情，倡导人类团结和谐，但在同时却用极其做妙和可怕的方式加剧人们的恐惧，以维护宗教的权威。

如果一个班级里有很多学生，老师必然会利用很多方式和手段控制学生。他会告诫学生：“要努力，要和那个男孩竞争，因为他比你更聪明，所以要努力追赶他。”因为这个对照对象，你会害怕，会在痛苦中努力

挣扎。

你知道吗？你一旦害怕，老师就会利用你的恐惧心理来控制你。而教育应该来帮助你消除恐惧、净化心灵才对。所以我认为学校应该帮助学生驱赶恐惧，将恐惧消除掉。否则，一旦恐惧产生，就会扭曲你的心灵，让你变得愚钝，就像一片乌云追赶阳光一样，你越是恐惧，恐惧越会紧紧追随你，让你更加恐惧。

所以，学习并不是教育的最终目的，了解恐惧并消除恐惧同样重要。例如，假如你独自外出并没有告诉你的父母或老师，而你回来的时候编个谎言，告诉他们你和某人在一起，实际上你却是看电影去了。你这样做，就表明你害怕了。如果你不怕老师，那么你就会认为你应该随心所欲地像你想做的事情，而你的老师也自然会有和你一样的想法。但要了解恐惧是一项巨大的工程，不是你想的那么容易，需要做的事情远比你想像的要多得多。你知道身体的自然反应，对吗？当你看见一条蛇，你会本能地吓一跳；当你走到悬崖边，你会立刻停止脚步，绝对不肯盲目地再上前一步；当你遇到危险或者小汽车迎面而来，你会马上避开，等等。诸如此类的情况，都不是恐惧，只不过是人的本能反应。面临危险，身体发出信号，让人本能地避开危险。

当你想像一件事情的时候，恐惧心理会阻止你，让你最终没有付诸行动——这是恐惧的一种类型。比如你想去看电影或者想去贝那勒所一天，但是因为学校有规章制度，你的老师不允许，而你又不死心，仍然想出去，于是你自作主张出去了，回来的时候你就找了各种

各样的借口，但谎言终究会被戳穿，当被老师发现后，你害怕受惩罚，而你一旦害怕受惩罚，恐惧就产生了。但是，如果老师心平气和地向你解释不让你出去，是因为那里很危险，食物也不卫生等等，你就会了解老师的良苦用心了。即使他没有时间向你解释为什么你不应该去，你也应该会思考，你的智商会清醒地找出你不该去的原因。如果你还是想去，那么就仔细考虑一下，找出要去的理由来。

如果你做一件事情仅仅是为了表明你并不畏惧恐惧，这种做法是不明智的。恐惧的另一面并不就是勇敢。大家都知道，在硝烟弥漫的战场上英勇作战的战士是非常勇敢的。但是，如果因为各种各样的理由使有些人酗酒，或做各种让自己认为勇敢的事情，那其实并不能称为勇敢，他们也并非消除了恐惧。我们不深入探讨这个问题，到此为止。

教商难道不应该帮助学生摆脱恐惧吗？就是说，教育应该帮助学生从现在开始了解人生中的各种问题，如生活、性爱、死亡、公众意见以及权威等等。接下来我将和大家讨论这些问题，希望当你商开这里以后，尽管人世间仍存在各种各样的恐惧，尽管你有欲望，甚至有某种野心，但是你因为对恐惧有所了解，你知道恐惧的危险性，因而你会摆脱恐惧，免于恐惧的困扰。每个人都有自己害怕的事情。大多数人在年轻的时候都不想犯错误，不想步入歧途。所以他们需要别人的指点，他们认为如果能效仿某些成功的人，或者某些人能等给他们提一些建议，这样他们就能达到自己的人生目标，取得

一定的成就。

大多数人是非常保守的。保守是什么意思？我们给保守下的定义是：维持现状并一直守护现有的一切。相信大多数人都希望被尊敬，所以我们想做一些被别人认可的事情，注意遵守正确的行为规范。但是，如果你深入了解一下，便会发现这就是恐惧的一个征兆。为什么不去寻找一下不犯错误的原因呢？如果一个人总是一味地想“我不能做错事，我必须受人尊敬，我必须让大家认可我”，其实这就是恐惧的征兆，说明这个人是从心底里害怕恐惧。一个人有野心，那么他就会害怕，此时他和躲在房间里或者墙壁后面的人没什么两样，这种人不情得爱也没有同情心。年轻的时候去了解恐惧是非常必要的。恐惧让我们循规蹈矩、谨小慎微。如果我们能聚在一起探讨、思考、推敲一下，了解之后我们才会去做。但是如果强迫我们去做某件我们不了解的事，这种教育就不正确了。

所以，我认为教育者和受教育者都了解恐惧这个问题是非常必要的，尤其是在校园这个环境里。创造力是什么，你知道吗？创造力有各种形式：写诗、画画是一种创造力；爱护树木、爱护河流、爱护鸟儿、爱护山川、爱护人类、爱护地球等也是创造力。可以认为，凡是能够让我们感受到这个地球是大家的思想和行为，都属于创造力。但是一旦你因为害怕，存在“世界属于我，这是我的国家，我的班级，我的团队，我的哲学，我的宗教”之类的想法，上述感觉就荡然无存了，因为这并不表示你具有创造力，是恐惧本身让你产生了

“我的，我的国家”这样的想法。每个人都清楚，毕竟地球不属于你，也不属于我，它属于我们大家。如果我们都能这样想的话，我们将创造一个全新的世界——这个世界不属于美国人，不属于俄国人，也不属于印度人，它属于全人类，是你的，我的，富人的，穷人的，是我们大家的世界。但问题在于一旦内心产生了恐惧，我们就失去了创造力，而一个心存恐惧的人是不能发现真理和上帝的。即使你在崇拜某种仪式、崇拜某个偶像的同时，也会存在恐惧心理，因此你心中所谓的上帝并不是上帝，不过是块石头罢了。

所以，人在年轻的时候就应该了解恐惧。只有当你意识到自己处于恐惧状态、知道自己在害怕什么时，你才有可能进一步地了解它。当然，并不是每个人都能做到这一点，这需要很大的悟性。下面我们就来讨论一下这个问题。因为这是个比较艰难晦涩的问题，我们需要有经验的人的帮助和指点，所以我们就和老师们一起来讨论这个问题。教育者的一个最基本的任务就是帮助受教育者了解恐惧，所以帮助你认识恐惧是老师的职责，老师不能压制你或利用恐惧来打击你。这样，当你离开学校时，你的头脑就会时刻保持清醒状态，有较强的观察力、敏锐性，不会轻易被恐惧吓倒。我曾经指出，前辈并没有为我们提供一个全新的世界，因为他们的内心被恐惧、害怕、腐敏和竞争等东西充斥着，他们心中的世界并不美好。基于这个原因，说不定当你走出学校，育开了拉吉特，你就能真正消除各种恐惧或者清醒地知道如何面对你自己或他人遇到的恐惧。也许你最终将会

建立一个与世界现有政治格局不同的新世界。到那时，教育才终于发挥了它的作用。

学生：怎样才能使我们消除恐惧？

克氏：每个人都想知道自己在恐惧什么，都想知道自己该如何消除恐惧，现在就请跟随我的思路走。恐惧本身并不会独立存在，它必然和某些事有着一定的联系。恐惧或许和蛇有关，和你的父母或老师讲的话有关，或许和死亡有关。恐惧必然会和某些事联系在一起，对此你清楚吗？它因为彼此间的来往、关系和互相接触而存在，你发觉了吗？当你自己在提到某些事的时候，你会害怕吗？你知道自己是否害怕父母或老师吗？也许你会害怕他们，但是我希望你不要怕。你是否会害怕考试不能通过？你是否会担心人们的看法？担心他们认为你的举止不合宜，或者担心他们认为你不出色？你是否担心自己根本不清楚自己的恐惧？我将设法帮你指出你确实存在的恐惧心理，但是我们现在还不能产生共鸣。现在你首先要弄清楚自己在害怕什么，我才能为你进一步分析讲解。你还必须清楚内心为什么会害怕。你应该向老师请教以下问题并寻求解释：恐惧是源于内心吗？是由内心创造的，还是因为内心对恐惧产生了记忆，或者心灵将自身影射到来来？你最好请老师帮你把所有的疑虑分析清楚。你可能宁可每天花上一个小时的对间来了解数学或地理，却不肯花两分钟的对间去了解恐惧——这个生命中非常重要的问题。难道你不应该花更多的对间和你的老师探讨如何消除恐惧吗？

一个充满了恐惧、建立在恐惧基础之上的学校，绝

对不是一所好学校，因为好的学校不会是这样的。那些有学问、有修养的老师和聪明、智慧的同学们一定要了解这个问题。恐惧对事情会产生破坏作用，要想避免恐惧就必须清楚地了解内心如何产生恐惧。恐惧本身并不存在，它发自内心，源于内心。因为内心需要呵护，需要安全，因此内心必然会产生各种自我保护的想法、要求甚至野心，并最终产生恐惧。野心和权威都会产生破坏作用，所以深入了解野心和权威是非常必要的。



1966年5月22日

大多数人在身体或心理上都会产生恐惧心理。恐惧不会单独存在，它的出现必然和某事有关。比如我曾经生过病，所以现在我害怕生病，害怕遭受身体上的折磨，以至于我对病痛已经产生了恐惧。恐惧的形式很多，举例来说：我担心大家对我的看法；我担心失去工作；我担心工作不能完成；我担心目标不能实现；我害怕天黑，也害怕自己的无知和愚笨。当各种不同的恐惧出现时，想要逐个解决这些恐惧，看起来似乎不太现实。如果我们认为自己已经认清了一种恐惧并且已经解决了这种恐惧时，接下来又会有另外一个恐惧出现。当我们意识到自己在害怕时，要么选择逃避，要么试图寻找原因，要么试图寻找解决的方法并尽力压制恐惧的产生。

作为人类，我们会思考。因为很聪明，人们已经发展出一系列的逃避办法，如宗教信仰、娱乐、酗酒、性爱以及其他方式，都是我们逃避的手段。不管是以哪种

方式选择逃避，宗教或是酗酒，其实质都是一样的！必须指出的是，如果我们希望自己活得有自我，就不能选择逃避。不知道你有没有意识到，人在恐惧中生活，就如同在无边的黑暗中生活一样，内心的反抗和冲突不断加剧，越积越多。而且越恐惧，就越容易情绪不安和神经紧张，以至于越想逃避。如果我们没有选择逃避，那么我们会自问：“我们该怎样解决恐惧呢？”我们企图寻找解决的方法，却总是走不出现有领域，总是在已知的领域里徘徊。我们要付诸行动，但这个行动来源于思想，根本脱离不了经验、知识和已知事物的影响，所以我们找不出原因，寻不到答案。最后我们唯一能做的，就是带着恐惧一起离开人世。人的一生都在恐惧中挣扎，甚至直到死亡都不能摆脱恐惧。那么人类能够彻底地根除恐惧吗？我们能为此做些什么，或能够采取一些什么行动吗？不行动并不表示我们选择与恐惧并存，我们也没有试图寻找各种借口将恐惧合理化，这并不是我们通常所说的怠慢、惰性。

对于恐惧，我们可能已尽了最大的努力。我们深入分析它、探讨它，我们尽力面对它、接触它、抵抗它，我们已经在尽力而为，然而情况似乎没有多大的改变。能彻底地了解恐惧吗？不单纯是从智力或慢感上去了解，而是在了解以后要积极地采取有效的行动去消除它。我们首先要去接触恐惧，这一点极其重要，但在事实上我们没有做到。因为从一开始，恐惧这个词语就已经让人产生了恐惧，这个词语的本身阻止了我们去接触事实。

选自《超越暴力》

圣地亚哥州立大学·1970年4月6日

我们只有对恐惧进行全面深入的认识，才有可能消除它。不仅是从理论上认识或心理上希望去认识，而是要付诸行动。如果一个人一直密切地关注恐惧，并且试图去接近它、观察它，就会发现这时内心已经经历了痛苦的煎熬，而且被悲伤和恐惧紧紧包围，那么这个人就有了渴望完全地消除恐惧的条件。要深入了解恐惧，绝不能让偏见阻碍你了解事实的真相，这一点是非常重要的。要走上了解恐惧的真相这条艰难的道路，就表明你既不能完全接受也不能完全否认恐惧，既不说恐惧不可能被消除，也不说它有可能被消除。要深入探究恐惧需要我们保持一种平静、自由的心态，只有在不妄下结论的情况下才能自由地进行观察和思索。

无论在身体和心理上人们都存在着很多恐惧。要深入地探讨不同恐惧的各个层面，需要花费很多时间。要想不被恐惧的细节迷失，我们需要首先观察恐惧的本质和根源，也就是观察恐惧的本质和结构。只有从根本上

探究恐惧的本质和结构，才有可能通过对本质和结构的了解去解决某种恐惧。

恐惧的形式多种多样：害怕黑暗；害怕妻子或丈夫；害怕人们的看法、思想或行为；害怕孤独、寂寞；害怕生活的空虚；害怕无聊的生活进而讨厌生活；害怕未来，对明天或未来的诸多不确定因素缺乏安全感；害怕炸弹；害怕死亡和生命的终结；害怕过去、现在，也害怕未来。在恐惧的诸多形式中，有神经过敏性的，也有理性的。大部分人都属于神经过敏性的，所以他们害怕过去、现在和将来，并且把时间也卷入到恐惧之中。

除了我们可以察觉到的有意识的恐惧之外，恐惧还包括那些隐藏在内心深处未被发觉的东西。我们该如何处理那些有意识和潜意识的恐惧呢？的确，恐惧实质上是对它本身的背离，它的选择是逃避或逃跑，正是这种对真正意义上恐惧的回避，才引起了恐惧。只要有比较，就会产生恐惧，所以恐惧的产生在于现实与真实情况的差异。

没有哪种恐惧可以通过意志来解决。你安慰自己说“我不害怕”，这样的做法没有任何实际意义。

我们每个人都在思考一个严肃的问题，这个问题需要我们认真考虑。如果你对将要发生的事情进行解释，或把它与已知的事物进行比较，那就无法集中注意力。我们必须学会倾听——倾听是一门不能忽视的艺术，通常来讲，一个人总是在比较、品评、判断、同意、否定，却很少倾听。事实上，人们常常会阻止自己去倾听。完整意义上的倾听意味着必须全神贯注，而不是简

单的同意或不同意。大家在一起进行探讨，原本没有什么一致或不一致，“显微镜”下观察到的不一定会清晰。就如同一个人通过精密的仪器进行观察，他所看到的或许和别人看到的一样，因此没有什么同意或不同意的问题。如果想了解恐惧的所有问题，那么就必須全神贯注，直到解决掉所有的恐惧问题，直到你的心智下降，并已不再敏感。

那些隐藏的、不明显的恐惧是如何被发现的呢？通常，人们只知道去认识那些有意识的恐惧，认为有意识的恐惧可以马上解决，而在实际上，认识那些隐藏的、不易发觉的恐惧要意要得多。那么，我们该如何对付那些隐藏的恐惧，如何让它们暴露出来呢？通过分析能够使恐惧暴露出来并找出导致其产生的原因吗？分析能够使心灵摆脱恐惧吗？我说的不是摆脱哪个单个的恐惧，而是要摆脱恐惧的整个体系。分析不仅和分析者有关，而且还牵涉到时间问题——要花上大概几天、几个月、几年，甚至一辈子的时间。在生命终结时，或许你了解了一点点道理，但是你也即将走入坟墓。谁是分析者？即使他是一个行家、一个专家，经验丰富又有专业水准，也需要花一定的时间；专家之所以称之为专家，也是克服了诸多条件的制约才最终产生的。如果某人要作自我解剖，那表明他不仅是一个分析者，还是一个审查员，他将审视自己创造的诸多恐惧。在许多情况下，分析需要花大量的时间。从开始直到分析结束，在这段时间中，会有许多因素干扰你，使你走向不同的方向。你必须认清分析并不是正确的做法，因为分析者只是形成

“我”的诸多片断的一部分——分析者是时间的产物，他也是受诸多条件或因素制约的。分析需要时间，并且还无法使恐惧消除，能了解这一点，说明你打消了逐渐改变的思想，说明你已经清楚地知道改变是引起恐惧的原因之一。

对于演讲者来说，认识到这一点极为重要，因而他的感受非常强烈；但是他并非在鼓吹——要深信没有任何东西要你加入什么组织，也不是要你相信他所说的话，而只是希望你去观察并学着脱离恐惧。

分析是不是了解恐惧的一个好方法呢？一旦你认识了事实的真相，就意味着你可以不再极据分析者的想法来进行分析、判断、品评，你可以从内心摆脱分析的重压，从而可以进行直接的观察。

那么，你要怎样才能了解恐惧，认识它的构架，包括隐藏的那部分恐惧呢？能靠梦境吗？梦只不过是睡眠中对清醒状态活动的延续罢了。在梦境中，你能够观察到某些活动、发生的事，正所谓“日有所思，夜有所梦”，它只是白天的一个延续。这种延续是你整体活动的一部分，因此梦并没有实际价值。请你关注一下现实中正在发生的事：每个人都希望不受习惯的束缚，习惯的东西包括分析、梦境、意志和时间等等，当你摆脱掉这些习惯性东西的束缚后，你的内心就会变得非常敏感，而且更加智慧。

下面请你用敏锐的眼光和智慧的头脑来关注恐惧这个问题。如果你深入探讨这个问题，等你回过头来再研究整个社会结构时，时间、分析和意志对你的研究会起

到重要作用。什么是恐惧？它从何而来？要知道，恐惧本身并不会单独存在，它总是依附于某些事物，或者和某些事物相联系。昨天发生的事情明天可能还会继续，发生的事情之间总会有一个结合点。然而事物之间怎么会牵扯到恐惧呢？举例来说，昨天“我”很痛苦，是因为一段让人心痛的记忆，明天“我”就不想再遭受同样的痛苦。但是一想到昨天的痛苦，思想就会折射出明天还会遭受这种痛苦的恐惧，因此，思想会产生恐惧。思想产生恐惧的同时，也会创造快乐，要了解恐惧，同时也必须要了解快乐——恐惧和快乐是紧密联系的，了解其中一个并不代表也了解了另外一个。因此你不能只要快乐，不要恐惧，从整体上说，恐惧是快乐的另一面，它们是一个事物的两个方面。

孟买

1961年2月22日

下面我们讨论怎样从整体上来把握恐惧。人的内心深处往往隐藏着心灵的焦虑、恐惧以及由恐惧和绝望生出的那一丝希望——如果你有这种感受，表明你的心态并不健康。有这种心态的那些人可能会到寺庙或教堂去祈祷。就内心而言，他们会编造各种各样的理论，表现得很有学识；从外在来看，他们处事圆滑老练，服从指导，行为举止得体，礼貌待人。但是在这些表面现象的背后，却深藏着一颗恐惧的心——和大多数人一样——他们无法认识事物的本来面目。这些恐惧最终会引起各种心理疾病。人们不会害怕上帝，却无法回避舆论的压力，担心不能完成任务，害怕实现不了理想，害怕失去机会，甚至会产生一种特殊的负罪感，比如你做了件不该做的事而带来的负罪感；看到有人健康而有些人却贫困多病；有人丰衣足食而有些人却没有食物。你对这种情况了解、询问、深入得越深，就越是会产生一种负罪感或导致内心焦虑不安。如来对整个过程不了解或对恐

惧产生的过程不清楚，就会导致异常的举动出现，就像那些圣人和政治家的行为一样——假如你仔细观察，假如你了解了恐惧的矛盾本源，那么无论是有意识还是无意识，你对所有举动都可以予以合理的解释。你知道了恐惧的表现形式，比如害怕死亡，害怕爱与被爱，那么你该怎样应付这些形式的恐惧呢？

恐惧是导政人们寻求大师或上师帮助摆脱压力的推动之源。每个人都希望得到别人的尊重，殊不知在受人尊重时恐惧也不期而至，因为恐惧正是那件受人尊重时的美丽外衣。可以肯定，我们现在谈论的都是事实，而且都是在每天日常生活中可以看到的。面对这种特殊而又常见的恐惧本质，该如何处理呢？你能只是培养面对恐惧的勇气吗？你是决定鼓足勇气面对人生中遇到的恐惧或者决定用理性的方式消除它，还是帮助已存有恐惧的心灵寻找一些满意的解释呢？你清楚应该怎样做吗？是收听无线电广播、阅读一些书刊、去寺庙进行参拜、接受某种特殊的教义信条吗？我看都不行，还是让我们一起来讨论如何对付恐惧吧。如果你已经意识到恐惧，那么你处理它的方法是什么呢？显然，我们都清楚地知道，一颗怀有恐惧的心灵难以正常地活动，不能理性地思考问题，说不定释一天会凋落。我指的不仅是有意识的恐惧，还包括内心深处隐藏的、不易发觉的恐惧。你怎么样才能发现这些恐惧？发现后又该怎么办？我问的不是修辞学上的问题，所以你不必简单地说“他来回答”。这个问题我会回答的，我知道这个问题的答案，但是你自己也必须动脑筋把答案找出来。在没有恐惧，

没有野心的情况下，因对某事的兴趣而产生行动，但你却并没有意识到自己的所作所为。那么，接下来你该怎么办？你会产生怎样的反应呢？

很显然，我们对待恐惧的方式是对它置之不理，或者逃避，甚至用意志、决心、抵抗来掩饰它。我说的这些是我们平时对待恐惧经常采用的方式，并不新奇。恐惧就像影子一样追随你，让你无法摆脱。现在我所说的是恐惧的整体，而不是恐惧的某个部分——害怕死亡、害怕邻居的评论、害怕丈夫或儿子突然去世、害怕妻子出走等等。每个人都有他恐惧的事情——不是只有一种恐惧，而是很多。内心产生任何形式的恐惧，就不会有完全的爱、同情和温柔。恐惧对一个人来说有巨大的破坏作用。它能使人的内心枯竭、思想扭曲，甚至会产生各种微妙的、意想不到的理论，以及荒谬的想法、教义、信条。问题是如果你发现恐惧具有破坏性，那么接下来该如何净化你的心灵呢？

孟买

1978年1月22日

我们一起来探讨恐惧这个问题。为了深入了解恐惧的根源，必须首先了解大脑、思想的活动表现在想像里的原因，以及为什么你能创造关于未来、关于你的妻子或丈夫、关于演讲者的想像等等。为什么你能创造想像？假如不能，你会恐惧吗？要想深入了解这个问题，必须先弄清楚为什么在我们的日常生活中，思想会创造出如此复杂的图像和想像？我们必须弄清楚什么是思想。在我们深入探讨恐惧的过程中，必须反问自己什么是思想，为什么它能浮现过去的画面并能创清关于未来的想像，进而产生恐惧？只有了解了这个问题，才能正确地面对恐惧。你或许会远离、逃避恐惧，因为恐惧具有生命力，让你无法控制，无法掩盖。

※

如果你因为恐惧而付诸行动，那么就会迷失方向。恐惧和爱是一回事，两者不能共存。在这个“国度”里

孟买 · 1978年1月22日



69

没有爱，有的只是默默地奉献和彼此尊重。奉献给你的上师、上帝和理想，那是一种自我崇拜。之所以是自我崇拜，是因为你创造了他们，不仅你会有这种思想，你的祖父也会这样想。你之所以接受这一切，是因为他们满足了你，让你感觉心里很舒服，并心甘情愿地接受。因此你奉献给他们的是你自己，是你自己吞下的那颗药丸并与它并存！所以我们说，爱与恐惧不能并存！如果一个人一生都生活在恐惧中，情况就会相当糟糕；如果一个人一生都在做自己想做的事，这才是正确的行动。就像饥渴或冲突不会指引正确的行为一样，恐惧永远也不会带来正确的行为。因而，当你了解恐惧，深层地探讨恐惧的根源，探索到恐惧的最深处时，你内心深处的恐惧便会消失。这样你的大脑就不会是现在这样疲惫不堪、腐朽发霉、需要塑造、丑陋难看的样子，而是将再一次变得清新自然。

如果你此时仍然不了解我所说的，那么请花一个小时时间静静思考，直到弄明白为止。你或许会哭、会叹息甚至流眼泪，但是能最终明白该如何摆脱恐惧，过一种没有恐惧的生活是非常值得的。最终你将会了解什么是爱。

布洛伍德公园

1979年9月1日

除了很明显的心理和身体上的恐惧之外，还有一种恐惧，它隐藏在人的内心深处，往往无法意识。

恐惧有各种形式，例如因为恐惧让人没有安全感，害怕失业，有了工作却又害怕失去工作，害怕各种形式的罢工等等。所以大多数人都很不安，害怕自己的人身安全得不到保障。这点非常明显。但为什么会这样？因为我们总是把自己分离成一个国家、一个家庭、一个团队，分离为法国人、德国人等等，这样会不断给自己带来不安全的感觉。在这个方面，我们自己能够观察到吗？不是从外表简单地感觉，而是通过对外在事物的观察，通过对现在发生的事情的了解来检查自身。假如没有一定的检查标准，那便是自欺欺人。因此，我们必须从周边成外围工作入手，逐步深入到内部。就如同潮汐先向外继而向内一样，但潮汐并非亘古不变，它总是潮来又潮去的。

分离使每个人都属于自己的种族，或者说分离使每

个人成了种族的象征。然而，这个分离使人感觉缺乏必要的安全感。假如有人了解事物的本来面目，而不仅仅是口头上的理解成从情感上接受这个想法，那么他就不属于任何一个团队、国家、文化或宗教派别，因为他们是彼此分离的，如天主教、基督教、印度教、伊斯兰教等等都是如此。此刻我们在一起研究的这个问题你会怎么做呢？你能抛下错误的、不真实的、没有价值的事物而不顾吗？尽管我们都认为有价值，但一旦你仔细观察时，会发现因为我们属于不同的国家和文化，彼此思维方式的不同可能会带来战争。我们能摒弃国家的概念，将人类统一成一个整体，实现世界大同吗？从现在来看，似乎只有宗教才能完成这个使命，这里所说的宗教不是那些伪宗教。我这样讲，绝没有针对任何宗教的意思，希望不会得罪他们。在思想的基础上建立起来的天主教、基督教、印度教和伊斯兰教等宗教的情仰皆由思想构成。其实这些思想的创造并不像我们想像的那样神圣，思想就是思想，不过是观念而已。可能因为在你内心中形成了一个观念并赋予了一定的象征意义，进而对它产生了崇拜。象征、偶像和仪式等与神圣是两回事。如果深入研究一下，你就会避开各种各样的影响，找到真正的、属于你的宗教，只有真正的、适合你的宗教才能让我们大家融合起来。

下面我们进一步来探讨恐惧的更深层面，那就是心理上的恐惧。所谓心理上的恐惧，主要存在于社会的人际关系中，或者说存在于人与人之间的交往中，它包括对过去和未来的恐惧——也就是说，心理上的恐惧实际



上就是时间上的恐惧。请大家注意，我不是教授，也不喜欢说教，却是一位迷恋于陈旧腐朽生活的学究。这是一件对我们来说非常重要和严肃的事情，它将对我们的—生产生影响，所以你们务必要仔细倾听。人与人交往过程中存在着各种恐惧——害怕不确定、害怕过去和未来、害怕死亡、害怕寂寞，甚至对不了解的事情也会害怕等等。不仅如此，还会因为孤独产生的苦恼而恐惧。你或许和很多人有千丝万缕的关系，或许你有很多朋友，当然你也会结婚、生孩子，但所有这些仍掩饰不住你内心的孤独与寂寞。这些也是产生恐惧的原因之一。

除此之外，还会因目标不能实现而产生恐惧。因为太渴望实现目标，这个欲望反而会引发挫折感，一旦有了挫折感，内心就会产生恐惧。我们不可能对每一件事都完全清楚，这种模糊感也会产生恐惧。因此恐惧的形式实在是多种多样的。如果你有兴趣仔细观事，就会发现自己的恐惧。事实上，不管你是否清楚，心灵一旦受到惊吓就会胡思乱想，而这种胡思乱想不仅解决不了什么问题，反而会使人陷入更深的痛苦与束手无策，因为被恐惧笼罩的心灵根本无法正确面对现实。让我们试着去了解，是否可以完全消除恐惧。

现在每个人都清楚，我们必须着手一件需要模其细致入微的工作：观事自身的恐惧。你要怎么观事恐惧呢？关键是找到观察恐惧的方法。你记忆中有关于过去的恐惧，通过回忆这种方法能称得上观察吗？或者过去没时间观察，所以那些关于过去的恐惧就一直存在？还是内心排斥不想观察？现在你的恐惧是什么？是不是因

为大多数人不清楚如何摆脱恐惧就不愿观察它？你或许希望通过逃跑或回避来摆脱恐惧，但事实上它仍然存在，这显然不是摆脱恐惧的最佳方法，因此找到解决恐惧的方法是非常必要的。

那么，该怎样观察恐惧呢？你在恐惧发生之时和发生之后进行观察都是现实和明智的选择。一般情况下，大家都是在恐惧产生之后进行观察的。现在，我们要弄清楚的问题是，恐惧在发生之时能否对它进行观察？每个人都有自己的信念、经验、建议、判断和评价。当别人触及到你的这些标准时，你不仅在内心筑起一道城墙予以抵御，还会担心或害怕自己受到伤害。所以，在恐惧发生之时，你能观察它吗？你能做到吗？那么，你又该如何去做呢？你经历过的某种认知一旦被纳入恐惧范畴——因为你经历过那种恐惧，它便会深植于你的记忆里，当你下次再遇到类似的恐惧时，经历过的恐惧就会闪现，你便能认出它来，对吗？所以你这不是在观察，只不过是认知而已。

认知不仅不能消除恐惧，相反还会加剧恐惧。这里有两个因素在起作用，这一点你必须清楚。你认为自己面对的不是那种恐惧，因此你便可以对付、控制那种恐惧，或者驱除它，或者找个理由使它合理化。尽管对于恐惧你作了不少努力，但有一个矛盾，即在你和恐惧之间——于是便产生了冲突。假如仔细观察，你就会顿悟，原来你恐惧的就是自己，你自己和恐惧并无差别。假如你能看到观察者同时也是被观察者这一真相，以及观察者就是恐惧的事实，你就不会再有观察者与恐惧这

两者之间的矛盾了。

那么，接下来会发生什么呢？我们暂且搁置一下。就像先前所说的那样，我们是否通过对过去的记忆在观察恐惧？我们认知它并对它命名了吗？传统的观点是，我们要控制、逃避恐惧，为了不担惊受怕，必须设法消除恐惧。传统观念把“我”与恐惧两者视为完全不同的东西。作为普通人的你，能不受传统观念的影响吗？大脑会对过去恐惧的反应产生记忆，你能摒弃这些干扰观察恐惧吗？这需要极大的关注和高超的观察力，需要依靠纯粹的知觉，不掺杂任何观念认真观察。那么什么是恐惧呢？此时“我”感觉到某些人威胁到“我”的信仰，威胁“我”以往的经验以及已经实现了的诺言，所以才使“我”产生恐惧。看来，你已在没有分别的情况下通过观察，对恐惧的主题有所把握了。

接下来我们讨论的问题是：恐惧是什么？是害怕黑暗？害怕丈夫、妻子和儿女？还是害怕根本不存在的事物或真真切切存在的事物？撇开恐惧这个词语不说，你能说恐惧是什么吗？我们需要深切体会到，作为词语的恐惧并没有任何意义，它什么都不是。

词语本身只是恐惧的一个代号，通过文字我们把它称之为恐惧。词语本身并不产生恐惧。词语是我们对先前某些事物的认知，也就是所谓的恐惧。词语的意要性就如同英国人、法国人、俄国人这些专用词对我们的重要性一样。但词语并不代表它所代替的东西，它只是一个符号而已。我们通过文字表达不同的含义，但恐惧到底是什么呢？它的极源是什么呢？只有找到恐惧的根

源，我们才能清楚把握有意识的和无意识的恐惧。找到了恐惧的根源，有意识的和无意识的恐惧对我们来讲就都不重要了，而只是纯粹的感觉罢了。恐惧的根源是什么？是对昨天或几年前的恐惧？还是对明天或死亡的恐惧？抑或对先前某件事的恐惧？其实此时还没有真正的恐惧，这一点你必须了解。一个人突然死亡，一切即已随风而去，一切都结束了。你或许突发心脏病而离去，这就会对一些人产生影响，他们经常会萌生突发心脏病的念头，因而产生了恐惧。恐惧的根源难道是时间？时间代表过去已经结束，现在正在进行，以及未来即将开始。难道这个过程是产生恐惧的原因吗？

我们试问，思想——也就是时间，是否是恐惧产生的原因？思想的过程就是在活动，而所有的活动都需要时间。时间是恐惧产生的原因吗？思想是根源吗？我们能够通过身体和心灵来了解时间的活动吗？心灵的对间是明天，难道明天是恐惧的根源？我们的生活能够不受明天的影响吗？也就是说，假如你的身体在昨天遭受了痛苦，那么就在昨天结束这种痛苦，不要把痛苦带到今天或明天，因为时间的转移会让你产生恐惧。

上述讨论告诉我们，结束心理上的恐惧是完全可能的。如果厨师做了一道好菜，可是你并不饿，或者不喜欢也不想吃，那么这道菜对你来说只是菜单上的一个名词，没有实际价值，说不定还会让你厌恶甚至恐惧。反之，如果你慢慢地享用、品尝它时，你就会发觉心理上的负担完全消除了，从而在内心摆脱了恐惧的可怕负担。

布洛伍德公园

1984年8月26日

你试图拥抱过恐惧吗？你是否对恐惧紧握不放，寸步不离？或者不想压制和摆脱它，也不想采取任何的措施，只是仔细观察恐惧的更深的层面？只有当你没有任何目的，不采取任何行动，只是仔细观察的时候，才会注意到恐惧的一切。

选自《鹰之翱翔》

伦敦·1969年3月16日

对大多数人来说，自由不切实际，不过是一个想法罢了。每次我们谈起自由，其实是从内心希望得到自由。希望能做自己喜欢做的事情，希望能自由自在地出去旅行，希望用自己的方式表达自己的意思，还希望能够自由地思考，不受任何约束。自由给人的感觉非常重要，在专制独裁的社会里尤为重要。而在那些崇尚自由的国家，人们想的是拥有更多的快乐，拥有更多的财富。

我希望大家深入到内心深处去了解、探索自由的真正意思。但是那个依附于社会和人关系的外在的自由，它的真正的含意又是什么呢？我们必须提出这个问题，难道人的内心会受到种种限制永远无法获得自由？内心一定要被条条框框所束缚，不能获取充分的自由吗？假如你只从表面上去了解 and 观察，得出的结论是：无论是内在还是外在都没有自由。于是你便能想像创造另外一个自由的世界，希望通过另一个自由世界获得

解脱。

抛开所有关于自由的理论和观点，我们来探讨我们的内心深处能否获得真正的自由——摒弃所有的依赖、恐惧、焦虑，摒弃有意识和无意识的问题，心灵是否能获得完全的自由，使人们的心理产生一些与时间毫不相关的东西？那些并非思想所组成的东西，是否可以使我們正确地面对每天的现实？

只有在心理上获得完全的自由，人的内心才有可能观察到真实的东西。只有内心完全拥有自由，才有望了解有那么一种真理既不是因为恐惧产生的，也不是由特定的社会或传统创造的。这不是为了逃避索然无味的生活，也不是为了逃离生活的无聊、寂寞、挫折和忧虑，才制造出来的借口。我们只有清楚是什么限制了自由和自由本身存在的问题，了解日常生活的单一、浅薄、寂寞和不足，才能真正了解自由，而在了解的过程中最重要的一点就是要仔细观察恐惧。一个人只有理智地分析自己，清楚地了解自己，才有可能将心灵的恐惧完全摆脱。

我们只有在拥有自由的前提下才能探究自由。没有自由就谈不上探究、调查、检视自己。要想深入观察自由，除了要拥有自由之外，还必须服从纪律。自由和纪律是同等重要的——并不是为了获取自由就一定要遵守纪律。我们现在所说的纪律，不是一般意义上的纪律。我们平时所说的纪律是指对某一规范的认同，并配合执行、遵守、克制和跟随它。但纪律这个词的最终意义其实是学习。学习和自由结合在一起，自由会带动纪

律——而不是为了达到某种目的而强加的。自由和学习是两个基本的要素。如果一个人不是完全自由的，那么他就不能真正地了解自己。只有获得了充分的自由才能不受任何约束地进行观察，才能清楚地认清自己。这样不受约束的观察和了解会引发本身的纪律和学习，这样的观察不存在承认和模仿，也没有任何的克制以及控制——而是有它本身的美。

人的内心会受到各种制约，这是不争的察实——受制于某种文化或某一社会，受制于生活中对其他事物的印象，也受制于人与人之间的紧张关系和压力，甚至受制于经济、气候、教育和宗教等因素。我们的内心逐渐地拒绝接受恐惧，否则就选择逃避。我们从来没有真正地了解恐惧以及它的本质和结构。

接下来的问题是：心灵背负着沉重的负担能彻底解决问题吗？不单单指本身的束缚，还有它的恐惧？因为强制我们接受制约的是恐惧。

不要把我的话当作耳边风，只有通过倾听，这些话语和想法才会被赋予更大的价值。通过语言和非语言层面观察自己的内心深处，简单地询问内心是否能真正解脱恐惧，获得真正的自由，不要躲避恐惧，也不必讲“我需要增强勇气，获得抵抗力”，只需清楚自己为什么会有恐惧。如果你不能摆脱恐惧，就不能彻底地认清它；毫无疑义的是，被恐惧笼罩的时惧很难充满爱。

难道真的可以从内心深处消除恐惧吗？在我看来，对一个想探究并解脱恐惧的人来说，这是一个最重要、最基本的问题。或许我们在身体和心理上有恐惧的印

痕，比如：过去的痛苦记忆和未来可能会遇到的痛苦观念；害怕自己变老；害怕死亡；害怕没有安全感；害怕明天的不确定；害怕不能成就一番伟业；害怕自己不能摆脱恐惧；害怕自己不能出名，虽然这个世界有很多丑陋的东西；害怕毁灭和寂寞；害怕不能爱与被爱；害怕有意识的和无意识的恐惧等等。你的内心能够完全摆脱这些恐惧的束缚吗？假如不能等，那么恐惧完全控制了你，让你自己变得无能为力。它扭曲了你的心灵，让你无法知晓和探究，甚至你都不能完全安静下来思考；就如同你的心灵在黑暗中寻找光明，却无论如何也找不到，最后只能用一些关于光明的字眼以及一些观念和理论来安抚自己。

既然人的内心要承担如此沉重的负担，受到如此多的制约，那么它又该如何摆脱恐惧，重获自由呢？在日常生活中，我们非得接受不能摆脱恐惧的事实吗？其实在平时的生活中大多数人的确接受、忍耐了恐惧。然而在座的各位该怎么做呢？你我同属这个世界，那么该如何摆脱恐惧呢？我说的不仅是摆脱某个恐惧，而是要摆脱恐惧的整个体系。

恐惧到底是什么？我的认识是，你不能接受说话者灌输的思想，因为说话者没有权威，他不是老师，也不是上师；如果你追随了老师及他的思想，那么你就和他一样在毁灭自己，你们两个并无差别。我们正试图了解恐惧的最终面貌，只有完全了解了它，我们的内心才不会害怕，才能摒弃所有对恐惧的依赖，进而获得真正的自由。自由之所以美丽，就在于它不会留下任何记号，

像翱翔的雄鹰曾在天空飞过，但不会留下任何痕迹一样，但是科学家会。研究自由这个问题，不仅需要科学的观察，还要不留一点痕迹，两者必须同时具备，而且还要有语言上的解释和非语言的认知——因为描述和事实毕竟是有差别的，你的解释可能并不是被解释的事物的意思，文字本身绝不代表事物本身。

假如你对这些都比较了解，那么我们就能继续探讨下去。我们可以像靠自己来找出避免恐惧的原因——不像靠演讲者，不依赖他们叙述的东西，也不借用他们的观念和思想。

以上讲的东西是和下面要讲的内容有关联的，如果你没听清楚上面讲的，就无法理解下面的内容。

要想做到能自由地观察和探究恐惧，就不能囿于某些结论、观点、理想和看法，只有这样你才可能彻底了解恐惧。当你近距离地观察恐惧时，你会害怕吗？换言之，只有观察者和被观察者是同一对象时，你才能真正做到亲密的近距离观察。下面我们继续探讨这个问题。恐惧是什么？它是怎样产生的？要了解那些表面的恐惧非常简单，就如同面对危险时身体作出的本能反应，它不需要我们了解太多。但是要深入探讨内心的恐惧，以及恐惧产生的原因和它的起源等问题，就不是一件简单的事情了，而这恰恰又是我们讨论的重点。或许你对昨天发生过的事感到恐惧，所以你容怕今天或明天也会发生同样类似的事情。每个人都有对已知的恐惧，也有对未知的恐惧，而对未知的恐惧实际上就是对明天的恐惧。你可以清楚地了解到思想中产生的恐惧——通过思

想，你会回忆起昨天发生的事情，从而担心以后也会发生同样的事情。这就是思想产生恐惧，不正是这样吗？你必须能独立判断，不要受说话者思想的影响，要弄清楚自己的思想是否就是恐惧的起源这个问题。你或许心理上承受过某些痛苦，因而不希望它再次发生，更不愿再提起，但是每次你一想到时还是会恐惧。一想起某个事件、经历或状态时，其中的干扰、危险、伤心和痛苦就会占据你的心灵，进而产生恐惧。在心理上思想早已有了某种安全感，因而不希望受打扰；任何的干扰都存在着危险，都会让你感到恐惧。

思想在产生恐惧的同时，也创造了快乐，所以思想不仅要负责，同样也要对快乐负责。思想会延续我们的快乐，但如果事情不尽如人意时，思想就会产生抵抗、愤怒、绝望和恐惧的情绪。因此思想既要负责，也要对快乐负责。这不是口头上的结论，也不是摆脱恐惧的公式。快乐的同时也会伴随着思想所带来的恐惧和痛苦。快乐与痛苦同时存在，两者不可分割。所以思想要同时对快乐和恐惧负责。假如没有明天，思想就不会延续，这样恐惧和快乐也就不会产生。可能有人会问：我们是否要继续下去？其实，这不是一个想法，而是确实存在的事情。你一旦发现了真相，便会说：“我完全了解了快乐和恐惧是由思想产生的。”你或许享受过性爱与快乐，然后你就会充分发挥自己的想像，脑海中浮现各种各样的画面，这种从想像中得到的快乐是由思想带来的。一旦快乐受阻，就会产生痛苦、焦虑、恐惧、嫉妒、烦情、愤怒、野蛮的思想和行为。所以我

们要经常让自己拥有快乐。

幸福和快乐不能画等号，快乐并不直接产生于思想，只有完全了解思想产生快乐和恐惧的根本原因时，才能真真切切地感受到幸福和快乐。

接下来的问题是：思想能停止吗？假如思想是产生恐惧和快乐的根本原因——很明显，快乐和痛苦形影不离——我们就会问自己：思想能停止吗？停止思想并不意味着对美的感觉的结束，更不是放弃对美的追求。就像当你看到一朵白云或一棵树时，你可以尽情地、充分地享受。但是，如果你内心希望明天仍然能看到今天的景象，希望明天也能看到白云、树木、花朵和漂亮的面容时，你的内心就会因为企盼拥有快乐的同时还可能会拥有失望、痛苦、恐惧等复杂的心情。

有人会问，思想能停止吗？能吗？难道这个问题本身就是一个错误？因为我们最为想要的是如狂的欣真和最大的幸福，而不是一般的快乐。让思想停止，避免了各种胡思乱想，希望自己能发现某件更有意义或更伟大的事情，而这件事情绝不是经由快乐或恐惧产生的。我们要探讨的是：思想究竟在人的一生中占据了什么地位，而不是如何让思想停止，以及思想的活动究竟和人的活动（行动）之间有什么关系。

活动是人生所必需的，那么活动与思想有何关系呢？当一个人正沉浸在美的享受中时，怎么会产生思想呢？可以肯定，如果没有思想的出现，脑海中就不会产生对明天的幻想。每个人都想了解——正当我们沉浸在欣赏五光十色的山本风景或漂亮的容颜时，为什么脑海

中会产生“明天我还想要这样的快乐”的思想？所以我们必须弄清楚思想与活动之间的关系。假如我们不需要思想了，那么思想是否还需要活动？比如驻足欣赏一棵高大的树木，枝干没有一片树叶，高大得仿佛要耸入天际，美丽极了，这就让你很满足了，但为什么脑海中会闪现“明天我还希望看到这愉快的场景”这样的想法呢？我们可以想愉思想与行动之间肯定有某些关系，行动的技巧也就是思想的技巧。那么，思想和行动两者究竟是什么关系呢？我们的行动是在观念和思想的基础上产生的。假如我的脑海中有了一定的思想或想法，那么接下来我所做的事就会与这些思想、想法和理想相近。假如在行动和理想之间有一条分水岭，那么两者就会发生冲突。心理上哪怕做小的区别都会引起冲突。所以我会问自己“行动与思想到底景什么关系”，如果两者确实有明显的区别，那么这个行动就不完整。思想能否在事愉发生的同时就立刻采取相应的行动？如果能同步，那么，行动就不会陆续受到不同的想法和意识的影响了。还有，看见与行动能否同步，或者思考与行动能否同步呢？我很清楚恐惧和快乐由思想产生，也了解有快乐必然会伴随着痛苦，因此我会对痛苦采取抵触愉绪。我很明白，看见即行动，这种观察囊括了思想、逻辑和清楚的思考。看见和行动都是在瞬间发生的，因此可以摆脱思想的影响。

我们正在进行的交流和讨论有效果吗？请先不要急于回答，因为这不是一个很容易回答的问题。假如你回答“是”，那么当你离开这里时，一定以为自己已经在

一定程度上摆脱了恐惧。但在实际上，你的回答不过是对语言和理智的一点认识，没有真正的价值。我们今天在这里探讨恐惧这个问题，那么在你离开这里时就应该完全摆脱恐惧，从恐惧中解脱出来，让自己成为一个完全获得新生的自由人——不要等到明天而是现在。你已经了解了恐惧和快乐产生的根源是思想，所有的认识都是基于恐惧和快乐产生的，例如道德、伦理、社会、宗教和心灵。假如你已经观察到了这一点——不仅非常清醒地认识，还要合理地、健康地、清醒地观察思想活动的每一个细节——那么你所进行的就是一个非常完美的行动，你就能摆脱恐惧的控制，否则你就会问：“明天我该怎样摆脱恐惧？”

问者：是否存在一种非自发性的恐惧？

克氏：非自发性的恐惧能称之为恐惧吗？如果你看到火势蔓延而避开，看到悬崖而绕开，或者看到野兽成蛇而退后，那能称之为恐惧吗？其实，那些近似本能的行为是你的知识使然。你已经积累了不少知识，这些知识使你知道了悬崖的可能危险，让你事先绕道而行，否则说不定会导致你坠崖，那么后果就难以想像了。你的知识提醒你遇到事情要十分小心，这些知识是恐惧吗？是不是因为知识的关系，我们才用国籍或宗教来互相区分？是知识造成了我们之间，以及我们与你们、他们之间的隔阂吗？是什么在人们之间发生作用，制造危险？是什么给人类带来战争？结论是：是恐惧而非知识。

换句话讲，我们的认识成心态早已支离破碎。在认为必要时，我们会采取相应的理智的行动，就值绕开悬

崖或避开迎面驶来的车辆一样，但是我们看不到民族主义和种族主义的危险，因为我们还不够聪明。所以，我们的某一部分——只是一小部分——是聪明的，其余的都称不上聪明。有差别就会产生矛盾和冲突。差别和矛盾是构成冲突的基本要素。矛盾极难整合，但它是我们务必整合的对象之一。坦率地说，我还不清楚它的确切含义。究竟怎样才能把两个对立的、分离的本盾进行整合？如果一个人能从整体上进行观察，并且有真知灼见，就必然不会有分离。

马德拉斯

1979年1月7日

如果一个人和他人完全脱离了关系，那么就会产生恐惧。如果一个人通过分开或上床的方式来控制另一个人，那么他们过的就是一种野蛮的生活。你们是这样吗？那么用什么方式来维系彼此之间的关系——是长久的而非今天维持明天就秩序大乱的关系。

究竟是什么原因，造成人与人之间的矛盾？为什么你和妻子或丈夫，以及孩子之间都会有矛盾？是无序。不同的人群、不同的种族、不同的文化、不同的信仰以及自由主义，这些缺乏和谐甚至对立的因素都是无序产生的根本原因。造成人际关系不和谐的原因是什么？不管这种关系是否亲密，但是你曾经考虑过这个问题吗？

马

德拉斯

1984年1月1日

我们一起来探讨关于恐惧的问题。在一定意义上说，恐惧已经成为我们生活的重要组成部分。是什么导致了恐惧？你知道并不是直接造成恐惧的那个“东西”，也不是因为这个词语而产生的联想。恐惧这个词语可能会引发恐惧，但如果你不使用恐惧这个词语，只注意恐惧的反应，你能发现恐惧的根源是什么吗？这不是一天两天就能解决的问题，需要大量的观察与探讨，这需要你长期坚持。恐惧就是时间，接下来我们就围绕这个主题进行讨论。既然我们认为恐惧是时间的活动，那我们就仔细地观察时间究竟是什么。时间是什么？时间是日出、是日落，日出与日落之间的间隙就是时间。时间是点与点之间的距离，从这儿到你家需要一个小时或哪怕只需解间，这都是时间。所以时间是的的确确存在的。无论是学习语言、学习开车，还是希望成为一个优秀的飞行员等等，都需要花费大量的时间。以上这些是我们能够感觉到的时间，除此以外还有一种心理上的时

马德拉斯 · 1984年1月1日

89

间。比如“我现在只是个员工，但总有一天我会升为经理”、“我现在很无知，但总有一天我会理解并领悟”、“现在我是这个样子，但总有一天我会变成那个样子”，这个变化过程就是我们所说的心理上的时间。

不仅生理上存在按顺序排列的时间，心理上也同样存在这样的时间。“我将来绝对不会是现在这个样子。我现在活着，但总有一天我会离开人世。那一时刻还太遥远，因为现在我才十五岁，等我活到八十岁，老到不行时才会离开人世。”这种距离指的就是我们所说的心理上的时间。除此之外，还有未来的时间。举例来说，“我现在有一份工作，但有一天我可能面临失业”；“我和妻子正在冷战，但有一天我们会和好，我们还会融洽地生活在一起”。所以，时间分为过去、现在和来来。现在也但括了过去与来来。“我”是过去的结束，现在正在自我修正，来来其实就是现在。除非“我”的脑细胞本能地发生变化，不然将来的“我”和现在的“我”没什么两样。所以现在包括了过去和来来，这就是时间。

时间和恐惧两者之间到底有何种关系呢？我们知道，大多数人都有各种各样的恐惧，而且都会害怕：害怕黑暗，害怕死亡，害怕生存，害怕一无所有，害怕妻子成丈夫，害怕所拥有的一切，害怕生老病死。人世间几乎每个人内心都有一种莫名的焦虑，而这种焦虑也是恐惧的一部分：焦虑自己无法实现目标；因为焦虑，你不能自己做主；因为焦虑，你甚至会怀疑别人对你所做的一切，等等。诸如此类，都是恐惧的形式。那么恐惧

和时间到底是什么关系？我们是应该修剪那些细枝末节，还是应该直接铲除恐惧的根源呢？“我”可能害怕妻子、害怕黑暗，“我”想把这些问题统统解决掉。但是除了这些恐惧，“我”还有其他的恐惧在无形中困扰着“我”。比如“我”害怕头脑会迟钝，害怕老天不能赐予“我”想要的东西，除非“我”到寺庙里去祭拜一下，祈求万能的神灵赐予“我”想要的一切。

恐惧、时间和思想三者之间存在着必然的联系，那么它们之间的关系到底怎样呢？你恐惧那么多的事情，但是你仍然想了解产生恐惧的根源。假如你能彻底了解恐惧，并且能窥探它的本质和结构，那么你就能彻底摆脱恐惧对你的影响了。如果你只是修剪细枝末节，那么恐惧就永远不会停止。所以你需要的是深入探究恐惧，观察它的本质，直到让自己彻底摆脱恐惧。如果你通过观察恐惧，提出了一些问题，并且自己思考，就可能获得完全的自由，对你来讲也就没有什么所谓万能的神灵了。如果一个人能彻底摆脱恐惧，那么他就不需要安慰和回提，也就不再会寻求解决的方式。恐惧是有史以来人们都无法摆脱的，所以我们必须深入到内部去探究。

时间是形成恐惧的原因之一。如果脑海中一直存有一对某一件事情的恐惧，那么记忆就会产生恐惧，因为那件事一直存留在我的记忆中，使我从以往的经验中意识到那就是恐惧。就像录音带记录的事情一样，头脑也记录了对过去事情的记忆，这些认知也就是知识。从一定意义上讲，这时候的知识就是恐惧。只有深入了解，

我们才能一窥究竟，才能看到它的内在之真。一旦恐惧发生，记忆会警告你：“那就是恐惧。”这其实也就是你现有的知识给你大脑的反馈。所以说知识就是恐惧，同时恐惧这个词语也会让人产生恐惧，因而知识代表了恐惧这个词语，但这个词语并不会产生恐惧。所以要想深入了解恐惧，必须抛开知识对你的干扰。

恐惧就是对过去知识的反应，而知识也就是时间。恐惧又是思想的一部分：害怕明天会离开人世，害怕失业，害怕会变成另外一个样子——这些都是思想的活动。时间和思想是知识的活动，“明天”是时间，但思想可能会说“我担心失去工作”。所有的这些思想和时间其实都是知识的活动。头脑可以不记录知识的活动吗？不可以的。比如你向我谄媚或者侮辱我，头脑都会有记录。大脑就是一部一直在运转的机器，我们的知识就来源于这些记录，然后再根据这些知识来取相应的措施。如果你向我谄媚，而我对你没有任何印象，就表明你不是我的好朋友。相反，假如你侮辱我，过后我全部忘记了，那就表明关于恐惧的知识不会产生了。不过像写信、做生意成当会计等都需要有相关的知识才行。我说的这些你明白吗？如果头脑中没有记忆，但你又已经看清了事实，那就表明你解放了自己。

恐惧的根源是时间和思想的活动，知识让我们注意不到新鲜的事物。如果恐惧第一次发生时就被你看穿，那么它就会成为身体和心理的一种反应。只有理智地了解时间和思想的本质和结构，才能彻底摆脱恐惧。我这里说的是要专注地了解，要探索并且完全熟

悉时间和思想的活动，也就是要深入探讨恐惧的基础，只有集中注意力观集恐惧，才有可能摆脱恐惧的困扰。

与 玛丽·辛巴利斯特 的谈话

布洛伍德公园·1984年10月5日

玛丽·辛巴利斯特（以下简称“玛丽”）：尽管恐惧这个话题一直被人们讨论，但人们仍然存在疑问，大家都愿意探讨这个问题，今天我们能再讨论一下这个问题吗？

克氏：这个问题非常复杂。它的微妙性和多样化决定了我们必须进行更多的探讨。它很抽象，但却是真实存在的。我们需要弄清楚，恐惧分为实际上的恐惧和心理上的恐惧。我们此刻没有感到忧虑和危险，没有害怕，就表明我们没有恐惧。

恐惧有着抽象的一面，也有具体的一面。说它是抽象的，因为它是一种观念或一个词语。说它是具体的，因为有时候它确实就在你的面前。对于恐惧，我们存在着许多相关的疑问，比如：我们为什么要把事情抽象化？为什么会把看到的一件真实的事情在脑海中形成一种观念？是因为追寻观念比较容易还是因为理想制约了我们，或是因为我们已经形成了要为理想而生存的信

念？为什么人们不是直接处理，而只会处理像“该怎么样、必须怎么样，以及将来会怎么样”等这类抽象的事情？在共产主义、资本主义、自由主义、世界性的宗教信仰以及神学家的观念和想法的基础上，我们形成了整个世界的观念和意识形态。观念和思想之所以重要是因为它们盛行很久，从希腊时期成更久以前就存在了。观念和思想一直在影响和分化人类，矛盾、摩擦、冲突，甚至引起战争，想法是分化的根源，它在社会、国意、宗教和教派中引发摩擦，产生隔阂。我们必须承认这样的一个事实，那就是观念、信念和信仰都来源于思想。

玛丽：什么是恐惧的事实？

克氏：恐惧的事实就是具体的而非抽象的恐惧。离开抽象我们可以处理事实，但假如具体和抽象同时存在，两者就必然会有摩擦。这就是说，观念和意识形态有时会被事实所主宰，事实有时也会受观念和意识形态的制约。

玛丽：很多人认为恐惧的事实就是痛苦的情绪。

克氏：那我们就来研究一下恐惧的事实，而不是研究恐惧的观念。要观察这些，不能与事实分离，并且还需要了解许多内在的规律。

玛丽：与恐惧的事实共处的实际情况是什么？

克氏：举个例子来说吧，就好比有一件珍贵的珠宝，它价值非凡，看上去非常漂亮，其造型图案都是由艺术家精心设计的。但你不要对它发表任何意见或看法。你仔细地欣赏这件由高超的手工艺设计和制作的艺术品，这时你已经有了对这件珠宝的初步印象，然后

你把它转过来，从不同的方位和角度再进行仔细观察。

玛丽：我明白您的意思了，您是说要敏锐、认真、全面地感觉它？

克氏：是的，就是要特别认真、细致入微。

玛丽：您之所以敏锐、细心地感觉它，是因为您对它有感情。

克氏：是的。一个人对美有一定的感觉，那么他对复杂的图案和珠宝的闪光夺目就会很敏感。同样的道理，如果我们能正确面对恐惧，不逃避、不紧张、不忧虑，既不压抑、控制、否定它，也不刻意地转移它，只要我们与恐惧共处，即使你不知道恐惧的具体所在，你也能了解恐惧的事实，因为它就在那里。尽管恐惧埋藏在你的内心深处，你不愿意挖掘，但它仍然是存在的。

接下来，有人会小心地提问：恐惧到底是什么？为什么人类进化到现在，文明发展到今天，恐惧还没有被消除？难道恐惧不可操控？不能像有些疾病和癌症那样被治愈？说到操控，就意味着有一个实体可供操作，但我们现在所说的却是一个想像怎样处理恐惧的概念，这是抽象的、虚幻的，而恐惧的事实才是实在的。真正的实体是恐惧的事实，因此我们要十分小心，不能陷入“我此时正在观察恐惧”或“我必须逃避或控制恐惧”的抽象概念里。

着手观察恐惧的事实，就是了解恐惧发生的原因和恐惧的起源。所以我们只要深入地观察恐惧，就一定会发现恐惧的起源以及造成恐惧的原因。我们要仔细观察而不能只靠分析或理解来认识它，只有这样，恐惧的全

部事实才会显露出来，我们才能了解恐惧的起源和引起恐惧的原因。通过观察找出原因才会找到更好的解决的方法。有因必有来，在观察过程中就会揭示出恐惧的因果关系。

玛丽：您所说的因果关系是针对恐惧本身而不是针对单个的恐惧吗？

克氏：对，是恐惧本身，而不是各个形态的某个恐惧。习惯上我们依靠研究恐惧的某一片段或某一类型来解开恐惧之谜，其实这样的做法不过是在修剪个别的枝干或叶子罢了，这样的做法使我们观察不到恐惧的本质结构，更不能找出它的因果关系，所以我们必须依靠时间和思想，从整体上来观察恐惧。这是一个很清楚的事实，因为没有时间和思想，就没有恐惧。

玛丽：您能否再详细地阐述一下？因为许多人并不了解恐惧是因为他们内心产生了恐惧心理，而且不了解实际上并没有将来。他们认为现在很害怕，是因为他们没有意识到时间这个因素的重要性。

克氏：这很简单。当我说“我以前做过这件事，所以我现在害怕再做这件事”，这就是时间的因素。“我过去经历过痛苦，有人伤害过我，所以我不想再一次受伤害”，这些过去的经验和背景以及来来等等都表明了时间因素的存在。比如，“现在我活在人世间，但有一天会死去”、“我可能会失业，我不知道什么时候素子会对我发脾气”等这些都是时间的因素。我们生活在过去和来来之间，未来离不开过去，过去会延伸到来来，这就是时间。我们总是在经历过去并走向来来，这是一种持

续的转变。这也可能是恐惧产生的因素之一，这个问题非常复杂。

毋庸置疑，时间是恐惧产生的基本因素。比如，“我”现在的生活很稳定，有钱有房，但明天或以后，因为某些庸外、火灾或缺乏保险，“我”可能会一无所有，现有的一切都有可能化为灰烬，这些都是时间的因素。另外，思想也是恐惧产生的基本因素。比如，“我”过去是那个样子，现在变成了这个样子，将来可能还会有所改变，这些都是思想。知识产生思想，知识也会制约思想。知识要靠不断的积累，我们接受的东西毕竟是有限的，因此知识也是有限的，思想依赖于知识和记忆，所以思想也是有限的。

思想和时间是恐惧产生的关键因素。两者密不可分。同时两者也是产生恐惧的原因，这种说法不是想像或抽象出来的，而是必须公认的事实。思想和时间就是恐惧产生的原因。

可能有人会提出这样的问题：要怎样才能停止时间和思想呢？显然，提问者非常想消除恐惧，于是使自己陷入无休止的摆脱恐惧的挣扎欲望中，却没有安静下来仔细地观察恐惧的因果关系。我们近距离地观察一只鸟儿，比如早上看到一只鸽子停在窗台上，我们走近去观事它的羽毛、眼睛和眼睛闪烁的光芒，这样不但能更清楚地观察，还会转移你的注意力。这种观察就表明头脑处于一种非活动的状态。不要管周围的事情，只要细心观事就够了。而且这时最现实的问题是不要用任何抽象的观念来观察恐惧。就是你的全都，它包括了过去、现

在和未来。我们不光要用耳朵仔细倾听，还要知晓倾听这个词所表达的含义，不仅要了解恐惧的表面现象，还要了解它的本质，这样的观察才会取得美丽、敏感、鲜活的结果。

无论做什么察情都需要专注，这样就不会有自我的活动。现实生活中就是因为有了自我的介入，才会有恐惧。以自我为中心的表现形式有很多，例如对自我的感觉，我关心的察，我的快乐、成功、失败、成就以及我是什么等等，同时还包含了很多的恐惧、痛苦、沮丧、焦虑、期望和悲伤。不管寻找什么情口，比如以神的名义或者以祈祷和信仰为情口，说到底都是为了自身的利益。有私心就必然会导致恐惧以及恐惧的各种影响。于是又有人会问：我们是否能等生活在这个以自我为中心的世界？不仅在极权主义和资本主义世界，甚至在宗教领域中都存在自私的念头，而自私就意味着有支配权，自私就意味着无休止的恐惧。他们口口声声说和平共处，其实内心并非这样想。为了自身的利益，为了得到权力、地位，为了实现自己的理想，他们敏坏了世界，也摧毁了大脑的强大功能。大脑有无尽的潜力，因此才会在科技上取得卓越的成就。内心也有无尽的潜力，只是我们还没有把它挖摧出来，还不能运用智慧彻底消除恐惧，摆脱悲伤，也不能了解什么是慈爱。我们不仅没有深入寻找和探究恐惧的内在领域，反而陷入了痛苦的深渊。

新德里

1981年11月1日

我们一起来观察一下大脑和内心的活动过程，从中寻找自己思考与感觉的方式，希望能找到恐惧的根源，除此以外，快乐的因素也不能忽略。因为，恐惧与快乐并存，它们是同一矛盾体的两个方面。

作为恐惧、欲望和时间的所有活动的主体，你无法逃脱自己的意识。既然无法逃脱，那么就要与它和平共处。当你把所有的注意力传递给意识的时候，就像在无边的黑暗中见到了光明，所有的恐惧将被一一驱散。但是，我们必须在考虑恐惧的同时也思考快乐，因为快乐也可能会带给你无尽的痛苦和无边的恐惧。现实生活中，很多人一直在寻找快乐——性爱或知识上的满足，奉献或拥有声望的快乐等等，这些都是极具浪漫情调的。但最终的快乐无非是物质富足或精神上获得极大满足。但有一点不知你是否意识到：造物主没有要我们过悲惨或快乐的生活，而是我们自己创造的，或者说是我们的思想创造了所谓悲惨或快乐的生活。而我们竟然崇

拜或甘于接受自己思想的创造物，这是一件多么愚蠢至极的事。

所以，我们审视所有的快乐，找寻所有关于快乐的记忆，比如功成名就的快乐、拥有的快乐、修道的快乐或是性的满足等等。快乐是什么？为什么人们都在找寻快乐？你看，夕阳西下，落日的余晖划过天际，第一道曙光跳出地平线，随即霞光万丈。那是一种笔墨无法形容的美，令人心旷神怡。

不知你是否曾经全神贯注地看过日出成日落，景象壮观宏伟，让人由衷感叹造物主的神奇。那天我们去看日出，太阳尚未跳出海平面时，下弦月和晨星将光线投射到河面上，波光粼粼，煞是美丽，任何画家或诗人都难以用笔墨描绘。那一刻，大脑记录了愉悦身心的快乐，并希望快乐不断重演，然而，当这种快乐冲击记忆，最初的震撼却已不再——皎洁的明月、闪烁的孤星、潋滟的波光早已变成快乐的记忆，任由思绪沉浸在回忆里。事实上，快乐只是大脑在刻录瞬间的情景后产生的回忆，而景初并没有快乐的知觉，只是视线所及的实景罢了。因此，有了回忆，就有了重复快乐的需求。

想想看，远山、白雪、蓝天，我们感受大自然的壮丽与伟大，但那一刻并没有快乐的知觉，仅仅感觉在瞬间一刻使我们身心愉悦而已。然而，当我们沉浸在回忆中，大脑在思想与时间的支配下运转时，我们感受了快乐，而同时，恐惧也伴随而生。昨天早上发生了一些事情，我希望它今天还会发生，恐惧和快乐处在同一活动轨道，相辅相成。像我们的内心与思想互相依存一样，

一则以赏，一则以罚，这就是我们最真实的生活——你、我，自我和生命——互相依赖又彼此独立。每天，我们都如此痛苦并快乐着，同样的事情不断上演，享受幸福的同时也忍受着痛苦。

这难道就是所谓抽象的概念具体化吗？如果你了解内心与大脑的活动过程，如果你了解恐惧和快乐的概源，那么，你一定知道其实恐惧就是快乐，它们已合为一体。如果你深悟了这个事实，你自然会从恐惧中解脱出来而重获自由。有了自由，我们就有力最与世上所有令我们恐惧的事情抗衡。

奥嘉义

1981年5月12日

问者：我们应该如何处理潜伏于内心的恐惧？您一直在谈论恐惧这个话题，但我们既不能摆脱它的困扰也不能将其予以清除。请问，彻底摆脱它是否另有其道？我们该怎么做？

克氏：有人问是否另有解决之道将其连根拔除。我们不妨共同探讨一下这个严肃而复杂的问题。恐惧自上古时代就已存在，至今无法解决。每天，我们都可能经受恐惧的某种困扰，日复一日，年复一年，生生不息。有人尝试几种方法试图摆脱它，但恐惧依然存在。有没有其他方式能将其彻底清除呢？

毋庸置疑，在这个世界上，除了身体上的恐惧，心理上的恐惧也有很多种，比如害怕失去已有的东西，害怕没有安全感，害怕失去孩子，害怕离婚后心置会不安，害怕某件事不能完成等等。而且我们知道，恐惧以各种各样的形式存在，比如害怕没人爱，害怕孤独、寂寞，害怕死后会怎样，害怕天堂和地狱等等。由此可

见，人们恐惧的事情实在是太多了。然而，我们每个人是否清楚自己的恐惧，是否都有意识感知恐惧呢？你清楚自己有哪些恐惧吗？你可能害怕失业，害怕没有钱，害怕死亡等等。我们能否先不要想着如何解除、克服或超越恐惧，而只是纯粹地去观察它？还有，我们是否能找到那些潜伏于内心深处的、只有在面临危机和艰巨的挑战时才会出现的恐惧？能否抛开个别恐惧的影响，去认识恐惧的整个结构和体系？能否认真地、一丝不苟地观察它？能吗？我们能做得到吗？

我们能否集中精神关注恐惧？我们又该如何面对恐惧呢？首先，我们来作个假设。假设“我”很害怕，害怕“自我”，除非获得神职人员的帮助，否则“我”无能为力，无法“自我”救赎。因为那是传统和社会制约的一部分，已延续了两千年，而且“我”从来没有观察过。或许某个人或某个外在的媒体可以拯救“我”、帮助“我”。当然，我们还存在着对死亡的恐惧，这是一种对结局的恐惧。那么，我们是否可以观察自己的某个恐惧而非试图控制它、改变它或将它合理化？我们是以旁观者的眼光观察恐惧还是把它当作自我的一部分？很显然，恐惧与已成为“我”的某个东西，是“我”内在的一部分，它与“我”的意识紧密不可分。抛开观察者与被观察者，“我”能对恐惧进行观察吗？

思想创造了“我必须面对恐惧”这个实体，“我”能等撇开恐惧和这个实体谈论恐惧吗？而且，你知道，我们的社会制约、训练、教育或宗教都指出了“我”与“非我”的不同。我们身边似乎总是存在着暴力，但是

我们不愿承认，不愿接受这个事实，我们的内心之所以无法消除恐惧，可能这这也是一个原因，因为我们一直生活在恐惧的阴影中。我们一直告诫自己“要摆脱恐惧”，“必须付诸行动”。但是我们从情感或理智上都把恐惧看成另外一个东西，在这样的条件下，“我”能否忽略“局外人”或“当局者”的界定而单纯地观察恐惧吗？

那么，我们是否可以在不作任何区别的情况下去观察恐惧？也就是说，当恐惧这个词语本身不是恐惧，我们是否可以摆脱恐惧的操纵、困扰？能否在抛开恐惧这个词语的情况下认真观事恐惧？能否找出制造恐惧的始作俑者，究竟是事件本身还是这个词语制造了恐惧？

当然，除了观察恐惧，如果我们拥有一股强大的力量足以驱散恐惧时，恐惧就不会存在了。能理解这一点吗？我们之所以产生恐惧是因为缺少足够的能量和专注以创造一股巨大的能量来摆脱恐惧。那么，我们能否人为地创造这股巨大的能量来驱散恐惧呢？

足够能量可以让我们不再感觉到恐惧，但是，你知道，大多散人都把自己置于消耗能量的工作之中，比如家庭主妇、商人、科学家或野心家等每天都奔波于繁忙的工作之中，他们每天奔定于繁忙的工作中其实就是在消耗能量，比如一些人总是用大量的时间打坐或思考上帝是否存在，这同样也是在消耗能量。其实，大都分工作都是在抛耗能量，只是以各种不同的方式方法呈现罢了。所以，只有在内心免于任何一种工作的能量耗损，才能拥有强大的能量以消除恐惧，这成许是摆脱恐惧的又一解决之道。

选自《克氏手记》

巴黎·1961年9月

9月14日

恐惧是确实存在的。它从来都不是一个实体，如果它不在“此刻”之前出现，那么一定会在“此刻”之后产生。当眼前产生恐惧时，你可能会疑惑，但恐惧确实存在，而且无法逃避。在危险出现的那一刻，我们都会全身心地投入其中，心无旁骛。当你全力以赴专注它，恐惧荡然无存；稍有分神，恐惧就无形中产生了。逃避现实就会产生恐惧，因为逃避本身就是恐惧。

产生于人们意识层面的多种恐惧以及由恐惧引起的各种形式（如罪恶感、希望、绝望等）存在于人与人之间的交在活动中，比如在寻找安全感的过程中，在所谓的爱情和崇拜中，在实现抱负的过程中，在生存与死亡的挣扎中，在生理和心理因素的交织中。在这个世界上，我们害怕一切，无论防卫、抵抗还是否定，皆由恐惧产生。我们害怕黑暗也害怕光明，害怕来也害怕去。

实际上，恐惧的开始或终止都源于人们对安全感的渴望，我们在各方面——价值观、人际关系、行为活动、知识经验，以各种形式寻求着永恒的安全。我们渴望双望安全感——外表的或内在的。获得确定的、永久的安全是我们永不间断的需求，而这种固执恰恰成了滋生恐惧的温床。

然而，无论内在或外在，稳定的、连续的、永恒的安全是否存在？单纯从外在条件来看，或许不无可能。虽然可能会出现战争、革命、进步、意外或地震等不确定因素，但我们必须要有食物、衣服和住所等基本的生活必需品来保障生活安全。若以内在条件来衡量，答案就很明显了，肯定是不存在的。因为，脱离现实就会造成恐惧，会产生各种希望或绝望等情感，于是恐惧随之产生，这是确定的，毫无疑问的。

实际上，思想本身就是造成恐惧的根源。试想一下，如果明天会是愉快的一天，你可能会一心想留住它，不希望它消失；如果明天是痛苦的一天，你可能想方设法地避免它，逃避它。不希望快乐消失或者试图逃避痛苦都会引发恐惧。所以，深入地了解思想，了解记忆或经验的全部过程，也许可以终止恐惧。

思想贯穿于意识的整个过程，意识分为开放意识和隐藏的意识两部分。当然，思想不单单发生在某件事情上，它同时也是某件事情的起源。它不单单是信仰、教条、观念和理由，它还包括产生这些东西的源头。这个源头就是恐惧的起源。那么，我们是否可以察觉恐惧发生时的状态呢？身体的自我保护是在神智清醒状况下

的自然反应，是正常且健康的反应，但内在的其他保护意识，形成了各种抵抗力，各种抵抗力集合在一起形成了强大的合力，接着就产生了恐惧。于是，内在的恐惧使外在的安全需要逐渐演变成无情的竞争，甚至进而演绎为阶级或权势的残酷斗争。

当我们确实了解了思想、时间和恐惧之间的关系及全部过程，而并非仅仅把它作为一种观点或想法时，无论是有意识的还是潜伏于内心的恐惧都会消失。所以我们说，了解恐惧和结束恐惧的最好办法就是了解自我，认识自我。

一旦恐惧停止，与恐惧相关的东西，比如制造神话、幻想或理想境界的那股巨大的能意，以及与想像伴随而来的希望和绝望，也都会统统消失。这时，只剩下一种超越了意识、思想和感觉的状态，即隐随于内心深处的未被认识的状态。当我们实现了无欲无求、无知无觉，更没有了所谓的影响、价值、边界和文字，在这种完全静态的状态下，就真正达到了无为即有为的至高境界。

9月15日

今夜界常温馨，月朗是稀，万籁俱寂。尽管城市灯光闪烁，但天空繁星依旧闪耀，马路上的车辆依然奔驰而过，我依然可以看见远方的地平线和水面上的倒影，依然可以心无杂念地冥想，仿佛听见海浪拍打沙滩的声音。这不是大脑在记忆的网格里的冥想，而是在大脑毫不设防的状态下产生的，远远超越了任何形式的冥想，

公式、方法和重复只会破坏这种感觉。在这个过程中，你会拥有星星、声音、宁静、灯光等所有的一切。冥想者为了冥想会进入忘我状态，当冥想者停止冥想的时候，就会有种别样的近乎顿悟的感觉。

清晨，天色还早，猎户座正从地平线上冉冉升起，金牛座的七颗星几乎还悬挂于头顶上空。整座城市已全然安静下来，听不见任何轰隆声，没有任何一扇窗户透出亮光，微风习习。冥想时切记心无旁骛、全神贯注，确定做到身心无物、心无杂念。否则如果精神不专注，就会收集经验，繁破记忆，制造一道记忆的防线，进而产生以自我为中心的想法。因为不专注，那么对任何事情的反应都是不充分的，这种不充分反应就是我们所说的经验。经验直接造成我们的感觉不敏锐，反应迟钝，同时也加厚了“记忆墙”，让习惯和例行公事变成一种规范和约束，这不是解脱之道，持续下去就会演变成座敏。

当你专注冥想时，不会从中收集经验，没有经验的中心点，也没有意想不到的事情会发生。专注涵盖了世界万物——对表面和隐藏的专注，对过去、现在和来来的专注，它不排斥对任何东西的专注，而且能打破任何意识藏界和制约。专注与专心不同，后者是狭隘的、局限的，专注则完全涵盖了意识与它的限制。专注所有的意识都是片段的，都存在着自身的限制，所有的思想也是制约的且无法自我解除，思想就是时间和经验，事实上，这些都是因为缺乏专注造成的。

很多人都想知道怎样做才能保持完全专注？事实

上，任何方法或体制都无法保证最终的结果。专注与爱类似，它不是一个结果，也不是随便采取一个行动就能获得的，没有任何东西可能引起专注。专注不过是对不专注的一个否定，对不专注的否定并不意味着知晓了专注。不正确的东西终究要被否定，而不是因为知道了正确的东西才对不正确的东西进行否定；假如你认识了正确的东西，那么错误的东西就难以存在了。正确与错误不是对立面，就如同爱与恨不是对立面一样。你或许知道什么是恨，但并不意味着你不知道什么是爱。对不正确和不专注进行否定，并不等于就是寻求正确和专注的结果。要敢于承认：错误就是错误，正确就是正确；在错误的东西中认清正确的东西，并不是比较产生的结果。从心底接受错误就是错误这一事实，就是我们所说的专注。如果我们对此有任何意见、臆断或执著等等这些不专注的结果，就不会有上述的观点。当一个人过于专注对，其实内心是空虚的。

“他性”的纯洁是一种神圣的并且让人无法解释的力量。而今天清晨却是这样客观地且格外寂静地存在着。

9月16日

这是一个晴朗的傍晚，天上没有一丝云。在大城市里能有这样的傍晚实在难得。月亮静静地悬挂在楼塔的空隙之间，如同一幅安静的画面。这样的傍晚给人的感觉十分舒畅，让人以为仍是夏日的傍晚。阳台上非常安静，思绪如同飘忽的云烟随意飘荡。突然冒出来的一个

念头，在脑海里升腾，它进入了一个深不可测的飘渺的空间之中，那里是一切事物的本质。破坏与创造，在这个飘渺的空间里不断扩张，直至爆炸。爱也属于其中。

无论我们是主动地透过恐惧来寻找真理，还是被动地来了解真相，都是在没有任何前提的情况下进行的。人的这种行动不是因为对现实的不满足而出现的，而是因为对思想和感觉还不满意才去观察、了解它们的意义，其实这并不是不满足。不满意不等于不满足。而且解决不满足是不困难的，只要思想和感觉能感受到成功、不错的地位以及个人信仰的庇护就行。但是当这个庇护遭受到攻击、动摇或毁坏的时候，不满足的情错就会再度出现。对于希望和绝望的这种意识上的循环，我们都较为熟悉。如果因为自身不满足而去探索追寻，只会导致某种幻觉成幻想，这里包括个人的甚至还有集团的，最后很可能会坠入无底的深渊而无法自拔。不管怎么样，没有一种不具有任何动机的追寻。所有的追寻其实是暗示着一个目的的存在，一个已经感觉到的目标。如果是公式化的目标，这个时候就是思想的测算，只是将已经知道的经验累积起来而已。在方法和系统预先设定好了之后才去寻找，那就只是一种欲望。如果只是想获得一个令自己满意的结果，陷入于某种幻想、观念或信仰之中，那就不是寻找，因为在这个时候，恐惧、满足和逃避都没有任何意义，所以也就谈不上什么寻找的价值了。

如果追寻的目标已不存在，获取或功和提高满足的欲望已经消失，那就没有追寻可谈了。问题是，如果不

再追寻，那么人的意识是否会滋生、腐败和停滞？而相反，如果我们一个接着一个目标地走下去，这就是追寻的过程，这个追寻的过程减弱了我们追寻和了解目标真相时所必须付出的能量。这一个个目标真相始终都是新的，它不代表过去已经发生过的事情，也不代表将来要发生的事。只有当你停止了寻找，才能把自己的能量完全地释放出来。

9月17日

今天白天热得有点让人喘不过气，甚至连鸽子都不见了踪影。炎热的天气让人烦躁，尽管在城市里这样的天气并不少见。入夜，天气凉爽了许多，依稀可辨的星星闪烁在夜空，散发出耀眼的亮光，令城市中的灯光也无法与之媲美。

今天和平日不同，感觉有点奇情：一整天都十分安静、有条不紊，但有一股能量突然爆发，而且非常强烈，继而又在安静中持续。由于巨大的力量和能量，其他的一切似乎都已不再可能。站在阳台上，远处机器的轰隆声时断时续，所有的其思苦想都变得不再重要，因为真理就在我的心中。它暗示了某种祝福，充满了稚意和朴素。在这样的境况下，大脑显得异常平静，却光半点儿睡意，身体也没有任何活动，真是奇妙无比。

凭借外在或内在的某种鞭策，会促使人有所改变，但这种改变是那么的微乎其微。某人或某事的影响，一个字、一句话或一个简单的姿势，都可能会让人改变原有的习惯，改变原有的思维接式，尽管改变的可能性不

会太大。演讲、媒体或意外会对生活有不同程度的影响，一项新发明、一个信念或某种野心也能引起某种变化，但这些变化只是表面的，就像掠过水面的强风，虽然猛烈，却不是最根本的、深入的、颠覆性的变化，也不可能是根本的变化，它充其像只是一种调整，仅仅只是改变模式而已。经济和社会的变革只不过是因为对舒适生活和生存的渴望而作出的机械改变，并非是从根本上的。

要怎样才算是从根本上的改变呢？不仅公开的或隐藏的意识包含在对时间和空间的范畴里面，甚至连思想、感觉以及经验等等都包含在这里面。这是一个有机的整体，不可分割。我们把意识和潜意识区别开来只是为了方便沟通，然而区别不是事实。高层次的意识不仅能够使自己得到修正和调整，而且还能使自己得到改变，获得一个全新的自我，从而可以在学习新知识的同时，使自己顺应新的社会体制和新的经济模式。不过这种所谓的改变仍然是表面的、肤浅的，稍不留意就会被打碎。无意识依靠梦境来显示自身的需求、渴望、冲动和欲望。分析者通常要对梦境进行解释，但总是受到这样或那样的限制。话又说回来，假如人在清醒时的每个念头和感受都轻而易举地被察觉和发现，那么我们就不需要梦境了。每件事都有它存在的意义，包括睡眠。要分析某个隐藏在深处的事物就必须有观察者和被观察者，需要审视者和被审视的事物。这其中必然会产生不同程度的冲突，观察者本身也必然会受到各种各样条件或因素的限制。在这种情况下，他作出的评估和结论经常会违

背事实、歪曲事实，因此很难做到与事实完全一致。所以我们说，无论是自我解剖还是别人对你的解剖，虽然会引起一些修正和调整，但终究无法使意识从根本上得到改变。因此我们说分析并不能改变人的意识。

9月18日

傍晚的太阳照射在河面上，大道两旁的树木浸染秋意，红褐色的树叶像火一样燃烧在狭窄的水道上。码头边等候搭载游客的船已排起长龙，汽车轰鸣的噪音穿梭于拥挤的马路上。在这座大城市里，这样酷热难耐的天气几乎让人无法忍受。今天清晨醒来，猎户座仍在头顶的上空闪耀，偶尔有一两辆汽车沿河而过。站在阳台上，心灵完全敞开，有着近似终结的冥思与安静。思想完全放开，没有任何寻求庇护的欲望，这使接近了终结。只有在阴暗处，在思想和欲望的最深处才会有终结。生活在恐惧和希望中的凋零的心灵永远也摆脱不了终结。思想对终结越是在意，离终结就会越近。公园里，有猫头鹰在叫，如此早的清晨，如此清亮的声音，对断对续，令人愉悦。

冥思不仅能突破意识的界线，而且还能突破思维的机制以及由思维而引起的脱想。冥思经常受到方法及奖罚等因素的影响，从而压制了冥思所释放出来的能量。冥思能让人释放无法想像的能量，而控制、压制和戒律的介入反而会破坏冥思的宁静。如同剧烈燃烧的火焰，冥思的能量十分巨大，而且不会留下一丝的痕迹。词语、感觉和思想则不同，它们总是会留下或多或少的

痕迹，与这些痕迹共同相处就是你在人世间的存在方式。冥思隐藏着巨大的隐患，它有极大的破坏作用，可以不留任何灰烬，哪怕是你渴望的声音在此时都成了一种奢望。在浩瀚无比的空寂中，存在奢创造力和爱。

意识一旦产生即很难引起变化，不仅个人和专业人士的分析，不太会引起意识的改变，甚至哪怕你用尽气力，付出再大的努力，都无法使意识转变，强加的改变只会产生冲突。不管你的理由多么充分、多么冠冕堂皇、多么清晰，都无法让意识轻易改变。因为理由是人整理、想像出来的，是轻过经验、知识的积累加工出来的观念，而无论是经验还是知识都是意识的产物。我们一旦觉察或发现错误，就会想尽一切办法去改正错误；而试图掩盖或否定错误就是心虚，这时候的意识一定是空成的。真理就是真理，它不存在对立面也没有所谓的爱与恨；试图找出真理的对立面反而会适得其反，找不到事实或正确的结论，只有否定对立面，抛开一切干扰才有可能了解事实的真相。当然，如果得出的结论是你所希望成要实现的，那就称不上是否定。只有在没有奖赏和交换的情况下否定才会真正产生，只有在没有任何欲望、无欲无求的情况下才会有我们所说的放弃。发现错误、否定错误、寻找真理的过程就是从肯定成肯定的对立面获得自由的过程。否定错误意味着肯定，在这种情况下得出的肯定就是权威，找成不是轻易得出的，它是伴随着赞许、遵从、模仿以及知识和经验而来的。

否定同时也意味着孤独，要试图让自己从众多的影响、传统、需求，以及因为需求而引发的对某些东西的

依赖和执著中解脱出来。为什么要选择孤独呢？其目的就是要摆脱这些约束和背景，使自己获得自由。意识有它存在的范围，同时也受到各种条件的制约；要想在不付出任何代价、没有任何选择的情况下了解这些制约和影响，并对它们进行否定，最终结果只会让自己遭受孤独。这里所说的孤独并不是孤立、寂寞或自我封闭的意思。孤独也不意味着要退出生活，相反，它是为了摆脱冲突、悲伤、恐惧和死亡而采取的一种主动行动。孤独是意识的根本性转变，它是虚无飘渺的，既不是存在，也不是对存在的一种肯定。孤独的心被注入了一种新鲜血液，表现出年轻、新鲜、天真、浪漫、活力。新鲜血液意味着会获得永恒，并且能够不断推翻新事物，继续获取更新鲜的东西。破坏其实就是一种创造，破坏同时需要爱，没有爱就不会有为了创造而必须的破坏。

远处，田野、森林和小山在城镇之外蔓延。

9月19日

我们都有一个明天、一个后天、一个下星期，以及一个明年。这些都是已经“设计”好的，而且每天都有每天要做的事情。这些或许都可以稍作调整，然而却无法变更。毫无疑问，有无数个明天正在迎接你，这是无法否定也无法改变的。

此外，还有空间上的变化，比如从这儿到那儿，由近到远，时空上数公里的距离，实物之间的空隙，思维霎时间在脑海中闪过的距离够等。这些都属于空间上的变化。时间则包括了空间和距离，比如渡河需要时间，

从这里到那里是空间的变化，然而这个空间必须通过时间来表示，也许只需一分钟，也可能需要一天或者需要一年。那么，怎样才能衡量时间呢？它是通过太阳和钟表来表示的，这一点人们很容易理解。可能有人会问：未来是否能与机械的、无法变更的时间分开呢？完成某个目标或结束某个任务，必须经过时间吗？

大清早，鸽子在屋顶上咕咕地叫着，它们梳理着羽毛，互相追逐嬉戏。这时候，太阳尚未升起，稀疏的云朵零零散散地散布在空中，城市的喧哗也未开始，万物“沐浴”在宁静中。越过墙壁就是花园，在这个处处写着“禁止践踏草地”——唯有鸽子和一些麻雀例外的花园里，仍然可见夺人眼球的绿色和漂亮的花朵。此刻，楼塔昂首矗立者，沐浴在早晨灿烂的阳光里。绿草会枯萎，鲜花会凋零，先前的鸽子仍栖息在屋顶和阳台上，这些都是秋天的种种景象。冥思是快乐的，而快乐是不需要理由的，因为某些原因而产生的快乐不是真正的快乐，快乐就是快乐，思想永远无法把它处理成回忆。冥思时思维是活跃的，常常能强烈到思想无法应对，无论思想还景感觉此时都里得异常平静。冥思似波浪一阵接一阵地涌来，在冥想的快乐的过程中有无限美好的祝福，并且超越了所有的思想和向往。

有终点吗？内心是否存在一种想要达成的目标或要到达的终点？事实上，终点意味着仍生活在悲伤和恐惧的阴影里。思想设定了一个终点，如上帝、楼佑、成功、价值等等。然而思想不过是记忆的一种反应，值它却产生了时间，这种时间包括“实然”和“应然”。“应

然”同理想一样，不过是口头表达的东西，是一种理论却不是现实。现实是没有时间和空间的，它没有距离，也没有要实现的目标。如果存在理想、成就和目标，那就说明并没有事实，因为理想和目标的存​​在就意味着对现实的逃避。事实就是事实，它不是什么任何其他的东西。

死亡是恐惧产生的原因吗？死亡是什么？死亡意味着生物生理机制的毁损或凋零，如同铅笔芯总归要被磨损一样，死亡是我们无法回避的事情。是因为害怕死亡而恐惧，还是因为达个已得到和完成的死亡而恐惧呢？世界上不存在正确与错误的明确分界线，充满着虚构和逃避。

事实就是前文所说的“实然”，与“应然”是两码事，它们是完全不一样的东西。“应然”包含以下两个内容：时间和距离，悲伤和恐惧。举个简单的例子，树叶总有一天会枯萎，树叶的死亡是一个不争的事实，这就是“实然”。“实然”没有所谓的未来。

思想产生了时间，它可以想像事实，却不能运作事实，不能改变事实，只能选择逃避。假如连逃避的那一丝冲动都消失了，事实就完全改变了。但与此同时，思想和时间也都要全部消失。思想创造的时间不存在了，事实也不会存在，如果时间消失了，任何的活动都失去了方向，没有了涵盖的空间，有的只是虚幻的东西。时间分为昨天、今天和明天，一旦时间被认为是连续的、转变的记忆，那么虚幻的东西就是对时间的彻底破坏。

存在指的就是活跃着的现在，它不受时间的限制，但是现在并不代表时间。它是完全的专注，而且这种专注是在没有思想防线和感觉边界的状况下产生的。比如词汇和词语是我们用来表辞达意，进行沟通的手段，而具体的文字、符号、象征等等对它们来说没有多大的现实意义。生活代表的是现在的状态，然而时间在总体上代表的还是过去和未来。时间的停滞恰恰证明你生活在现在。这是活生生的生命，而不是意识中的生命。在人的意识的范畴中，时间其实就是思想，意识则因为受到时间的各种限制，一直处于思想和感觉的阴影里，且呈现为恐惧和悲伤的状态。如果悲伤一旦终止，那么时间也就消失了。

9月23日

天气既闷又热，即使在花园里也感觉不到一丝凉意。这样的天气已经持续好长时间了，类似的天气并不常见。如果老天能及对送来一场好雨使天气凉爽下来，那会让人感到多么愉快啊！花园里，园林管理人员正在给花草浇水，即使是在炎热少雨的季节，这里的青草依然翠绿闪耀，这里的花朵依然灿烂盛开。一些已过了对节的花木仍然盛开着鲜艳的花朵，这样的情景，让人感觉不到冬季即将来临。胆快的鸽子有意地躲避着那些顽皮的孩子，孩子却偏偏要追逐鸽子，玩闹嬉戏。炎热的天空下只能看到那轮火红的太阳和太阳底下的花花草草，除此之外，似乎看不到还有其他色彩。

在这个对间冥思，心灵完全自由，没有任何的杂

念，就如同走进了一个美丽、安静、虚幻的未来世界。在那里，没有记忆的波澜，也没有任何的印象、象征以及字词之类的东西。爱在这里就是时间的停滞，而时间的停滞又意味着另一个爱的产生。这不是执著，因为找不到它的根源；它可以没有任何理由地花开花落；它就如同一道火焰，顷刻间烧掉了所有由意识构建起来的藩篱。在此刻，这种超越了思想、超越了感觉的美，无法用语言来形容，也无法用画笔来描绘。冥思是开心快乐的，伴随着它的就是美好的祝福。

一个人对权力、金钱、地位、能力和知识的向往和追求达到如饥似渴的地步，真令人惊讶。在争取权力、金钱、地位等的背后，是无止境的冲突、混乱和忧伤。隐士、政客、科学家甚至普通民众为了得到这些东西，都在互相猜忌和勾心斗角。禁欲者通过自我否定、控制和压力得到权力；政客依靠他们的话语、能力和聪慧获得权力；妻子依靠对丈夫的支配来获得权力，而丈夫则压在地上面来感受权力；牧师通过宣扬上帝赋予他的责任了解权力。任何人在寻求权力和欲望的过程中，都摆脱不了神圣者或世人的力量。权力的确能带来权威，但同时也伴随着激烈的冲突、混乱和无尽的悲伤。拥有权威、靠近权威、追寻权威的人在追逐权威的过程中被深深地腐蚀了，无论是牧师、家庭主妇、领导者还是圣徒和当地的政客，几乎无一幸免。他们的权力伴随者邪恶，权力越大邪恶的念头就越重。到了最后，会严重到演变成一种恶疾，而且是每个人都竞相追求、钟爱和崇拜的恶疾，当然这中间免不了伴随者无休止的冲突、混

乱和忧伤。即便如此，也没有人甘愿把它搁置在一旁，也没有人愿意放弃追逐。

权欲、野心、成功、无情已经司空见惯，伴随着权力而来的野心、成功和无情不仅没有被人耻笑，反而受到了大家的尊敬。权力受到了各种社会团体、寺庙和教会的祝福，以至于爱却被滥用而遭受了嘲弄或破坏。因为羡慕进而推崇尚在情理之中，即使竞争仍要考虑道德的因素。虽然竞争权力的过程中伴随而来的是无休止的恐惧、冲突和悲伤，但人们依然“义无反顾”。对权力的每一次否定，都代表了一种美德的发端。所谓美德，就是要避免冲突和悲伤。腐破的力量及其狡诈的表现带来了无尽的伤害和痛楚。无论是法律还是道德的规范都无法限制它，因为它总是会在夹缝里寻找出路，不管这个夹缝是否允许或是否阴暗，它都坚定地隐藏在思规和欲望的某个秘密角落，尽量不被人发现。所以要想摆脱冲突、混乱和忧伤，就必须审视、了解它。不要指望别人去做，要亲自动手，并且不要任何的指酬，也不经由每个监管系统。任何人都要尽力去寻找、去发现，直至认清事情的真相，那么你的任务也就完成了。

伴随着混乱、冲突和忧伤的权力完全终止，每个人都必须面对真实的自我，那里有太多的记忆和无端的寂寞。追逐权力和渴望成功，不过是想逃避无端的寂寞和残存的记忆罢了。要规超越，首先必须深入观察，直面它们，无论发生什么事都不要责备和逃遁。因为一逃遁事实，恐惧就会产生。因此必须心甘情愿地完全把权力

和成功搁置在一边，只有这样，在别无选择的情况下面对、观察恐情时，记忆和寂寞才会被赋予完全不一样的意义。与记忆和寂寞的灰烬相处不是一件容易的事情，需要拥有巨大的能量，假如我们不再感觉到恐惧了，那么我们就拥有了这股巨大的力量。

旧金山

1973年3月11日

让恐惧贯穿于生命的始终是非常可怕的。恐惧不断的生活必定是黑暗和丑陋的。每个人会遭遇各种各样的恐惧，下面就让我们一起讨论关于心灵是否可以免于恐惧的侵袭这一问题。每一个人都都在追逐快乐，每一个人又都想远离恐惧，但是我们却没有看到极为重要的一点，即这两者其实是结合在一起的，皆由思想产生。因此我们首要的问题是要了解思想，这很重要，也很关键。

每个人都存在着恐惧，恐惧的形式很多，比如害怕死亡，害怕黑暗，害怕邻居，害怕自己，害怕生活，害怕陌生人，害怕失业，害怕危险等等。此外，还有一些较为深层的、藏在心灵深处的、无意识的恐惧，这种恐惧不易被人发觉。是否可以在不经过大脑分析的情况下，使心灵免于恐惧的困扰，真正地享受生活呢？这里说的不仅仅是寻找快乐，而是更为重要的生命的享受。可能吗？不可能，因为只要有恐惧存在，这个愿望便永

远无法实现。那么，大脑的分析会消除恐惧吗？有人认为，分析不过是麻痹心灵的一种形式，或者只是大脑的一种娱乐活动。在分析过程中存在着分析者和被分析者，不管分析者是专业人士还是被分析者自己，其不同的角色决定了两者之间的区别，所以矛盾和争执是可以想像的。同时分析也需要时间，有时可能会花费数天、数月甚至数年，以便你确认自己是否已分析到位。

你可以用模糊的方法来分析全部暴力问题，并注意寻找原因和解释，当然，你也可以通过阅读关于暴力的书籍更多地了解暴力。但是这需要花一定的时间，不过同时也可能让你领略暴力。分析的过程需要花费时间，分析暗示了时间的流逝，这会导致区分和行动的迟缓，所以，纯粹的分析只会带给你越来越多的冲突。心灵可以通过观察事实而避免所谓的分析，并完全有处理暴力的能力——真相的揭露。假如你通过自己的观察，知道暴力其实是由于恐惧、不安、像赖、痛苦和缺乏安全感等原因所避成的，你觉察到了这一点，虽然不作分析，却在认真地观察它，那么原先浪费在分析上的所有能量就可能被你所拥有，并由此超越真相本身。

社会以往的经验 and 传统给我们带来了诸多的恐惧，那么，我们该如何将这些深模于内心的、根深蒂固的恐惧揭露出来呢？怎样才能让心灵避免这些可怕的事情呢？我们已经知道通过分析是行不通的，那么是否可以通过对梦的解释、通过梦境，使暴力消除呢？

人到底为什么会做梦？尽管专家说人如果不做梦，就会变得疯狂。那么，人为什么要做梦？当心灵时刻不

停、夜以继日地工作时，得不到片刻的休息，因而也无法获得新的内容。只有当心灵处于熟睡状态，完全安静、休息时，才能使自身得到更新。难道通过梦的解释，另一个我们更容易接受谬论不成？梦通过睡眠延续了我们白天的活动，但是在白天的时候，人的生活是有秩序的，它不是根据某个计划或社会设定的，也不是因为宗教的认可而去服从（这些都不是秩序）。秩序不会随时产生，只有你在清醒状态下观察自己原本无秩序的生活时，才会产生真正的秩序。只有通过对纷繁复杂的现实的观察，才有可能发现秩序。人的生活如果每天都能按部就班，有它固定的规律，那么对于梦境也就没有什么解释的解义了。

作为人类的我们，可以观察恐惧的整个结构、产生的原因和根源吗？哪怕是恐惧的细枝末节？我们能看到吗？心灵能否观察、了解甚至专注于恐惧吗？不管恐惧隐藏在内心深处，还是显露在外部，比如害怕明天会重演昨天的痛楚、害怕失业和危险、害怕死亡等等，我们察面对如此多的恐惧，那么是否应该把一些无关紧要的恐惧除去，或者应该通过调节来接它的整体性？心灵能等从整体上深入地观察恐惧吗？事实上，我们只是习惯于在生活的片段上来应对恐惧，想到的是一些片段，却忽视了它的察体性。要想观察恐惧的整体，就必须在恐惧发生时做到完全的专注。

大家知道，在一般情况下，我们总是从观察者的角度来注意愤怒、嫉妒、羡慕、恐惧和快乐。每一个人部希望摆般恐惧、寻找快乐，所以总是有那么一个观察

者、旁观者或者思考者，就仿佛我们从外部朝内部看一样地观察恐惧。此刻，你能不从观察者的角度来观察恐惧吗？观察者看到的往往是过去已经发生的察情，他凭者自己的印象对恐惧作出一定的判断和反应，把自己恐惧的对象称为恐惧。所以，他总是从过去的角度来看现在的事物，并且使观察者和被观察者产生区别。因此，现在的问题就在于，一个人能否不受以往经验的影响，在没有观察者的情况下观察恐惧？

过去就是观察者和思考者。举例来说，如果有人曾经侮辱过我或夸奖过我，这所有的一切现在都已成了累积的记忆，成为了过去。再比如，如果我用先前的眼光来看你，就不会认为你是一个全新的人。因此可以说，我从未真正地观察过你，只不过一直在用陈旧的、迟钝的眼光来看待你。在这种情况下，你又怎么可能不受过去经验的影响来观察恐惧呢？

当一个人在全神贯注于观察时，恐惧就会完全消失。但这种状况似乎永远不会出现，因为只有当观察者或思考者不存在的时候，才可能会产生这种整体性的注意力。

有的恐惧是来自外部的某个方面，有的则是从内部而来。比如，父母亲会极其担心自己的孩子在战争中遭遇不幸。战争就是一个外部的因素。由于战争，一些大规模毁灭性的武器成了重大发明。舐犊之情使父母亲非常在意自己的儿子，他们教育他遵循社会规则，履行社会责任，而战争的制造者却叫他去杀人。这使父母来不得不直面恐惧。不管是内部或外部因素带来的恐惧，部



必须一律接受。那外部的具有毁灭性的因素我们称之为战争，而父母心中的最爱——孩子却可能由于战争而失去生命。这就是恐惧。我们的社会存在着腐败和不道德的一面，这就是消费主义和享受主义，两者一心思想的就是要拥有更多的东西，却忽略了全世界和人类整体的发展需要。

我们拥有很多知识和丰富的经验，在医药、科学、科技等方面都取得了很大的进步，然而我们却没有仁慈心。仁慈表明热爱大自然、关心人类、保护动物和生态等等。可是当我们内心深处产生恐惧、当我们的灵魂不断寻找快乐的时候，哪里还顾得了什么仁慈之心？这时候，恐怕想到的就只有如何控制恐惧，如何将恐惧深深地隐藏起来了。每个人都说希望有仁慈之心，但是，这又怎么可能呢？当恐惧消失的时候才会产生仁慈。认识恐惧在人与人交往过程中的作用是非常必要的。只有在不涉及恐惧的情况下观察恐惧的反应，才有可能消除恐惧，因为恐惧这个词语不过是过去经验的投影。思想产生快乐的同时，也带来了恐惧——“我”不知道明天要发生什么， “我”害怕失业，“我”害怕时间，害怕死亡。

思想要对恐惧负责。由于生活，我们无时无刻不在思想之中，平时生活中的所有活动都由思想产生。思想在人际关系中有着什么样的地位呢？假如思想存在于人与人之间的交往中，那么，这种交往不过是例行公事罢了。如果我们每天都是在机械地生活，这其中的所谓快乐和恐惧毫无意义。

撒宁

1974年7月31日

克氏：假如我很认真，很较真，那么我就非常想知道人类为什么会有如此多的恐惧，包括有意识的和无意识的。我想知道，恐惧的核心是什么？我还想和大意一起探讨如何研究恐惧。我的内心告诉我，我很清楚自己在害怕什么——我害怕水、害怕黑暗、害怕某个人、害怕谎话被人揭穿，甚至害怕自己不能长得像自己希望的那样高，那么漂高。我恐惧的东西太多了。我清楚我从未遇到过深层次的恐惧，甚至连表面的恐惧都从未遇到过。但是现在我要试图找出隐藏在内心深处的和公开的恐惧，我想知道：它从哪里来，以什么方式存在，它的根源是什么？

接下来我们一步步探讨如何寻找恐惧。那么究竟怎样才能找出恐惧呢？我们知道，如果一个人一直生活在恐惧之中，不仅会让神经过度紧张，而且还会对精神和思想起到无法估像的破坏作用。但关键是，只有在这种情况下发生时我们才能发现恐惧。必须在内心首先注意到

自己的紧张，然后明白这种状况会持续下去，直到产生破坏作用。因为内心受到了惊吓而变得不再诚实，就必然去找各种各样的经验和所有能够掌控的事情。因此，我们必须了解，有恐惧就会有痛苦。

此时，你似乎明白了些什么吗？我们首先要了解的事实就是：有恐惧就会有黑暗，不管你在黑暗中做了些什么，终究摆脱不了黑暗和混乱。我这样讲，可以表明我真正看清楚了吧？

问者：我们必须接受它。

克氏：不存在什么接受不接受的问题，先生。你接受了黑暗这个现实，对吗？你接受了它并将永远生活在黑暗中。不管你身处何方，黑暗将永远伴随着你，而且你对这种状况感到认可和满足。

问者：黑暗也有高级状态。

克氏：你是说黑暗还存在高级状态？

问者：从黑暗走向光明不就是黑暗的高级状态吗？

克氏：看来，另一个矛盾又出现了。从黑暗到光明是一个矛盾。我正试着研究这个问题，但你却一直试图阻止我研究这个问题。

问者：我是在分析。

克氏：你不是在分析。请你仔细倾听这位先生的讲话。他说：我知道此对我非常清醒，我能够意识到许多隐藏的和表面的恐惧，不仅包括生理上的，还包括心理上的；我明白自己如果生活在恐惧中必然会产生冲突和混乱，所以要等到恐惧消失，我才能认清这些冲突和混乱，这件事情看起来已经非常清楚了；随后，我看到了

事情的真相，只要有恐惧存在，我就逃脱不了黑暗——我或许可以称它为光，因为我认为自己可以超越黑暗，不过我却仍旧在害怕。

接下来不是要分析，而是要静下心来仔细观察。心灵能够检查恐惧吗？它有这个能力吗？请你仔细观察一下。知道了如果有恐惧就一定有黑暗，心灵就能够深入到恐惧深处进行观察了吗？你知道观察意味着什么吗？你观察到的是恐惧的全部内容，还是只观察到了恐惧的一小部分？心灵能不能深入到恐惧内部观察恐惧的本质、结构、功能和全部的活动？不管怎样，都不能超越恐惧，因为有了超越恐惧的想法便可能也有了一定的方向和动机。有了方向和动机便不能认清恐惧的全部。有超越恐惧的想法或将它合理化的欲越，哪怕只有一点，都不能观事到恐惧的全部活动。

我们能够在没有任何思想准备的情况下观察恐惧吗？请大家仔细倾听下面的内容。假如我凭借思想的活动观察恐惧，其实我观察到的恐惧不过是一些片段，不仅模糊而且非常不清楚。因此，我想知道是否可以在没有任何思想准备的情况下观察恐惧？请不要回避这个话题。我们此时不过是在观察，并没有在分析，我们不过是在观察恐惧这个特殊的東西而已，就如同查看地图一样。如果你查看地图时有任何方向，那说明你不过是在做部分的观察而已。如果你想超越恐惧，其实说明你并没有在查看地图。我再问一次，你能够在没有任何思想准备的借况下观察恐惧吗？你不需要立刻回答，可以好好考虑一下。

换个方式也就是说，在我观察恐惧时，思想能否消失？当心灵进行观察时，思想能够安静下来吗？接下来，你可能会问，要怎样才能使思想安静下来，是不是？这个问题本身就是一个错误。我们现在讨论的问题是观察，任何的干扰和思想活动都会阻止你进行观察。此时我所有的注意力都集中在这张地图上，这样，思想完全不会介入。此时你能想像，当我心无旁骛、集中注意力看你的时候，没有任何东西存在吗？

选自《撒宁的最后谈话》

1985年7月14日

确切地说，从童年时代起，我们就开始承受着各种各样的伤害，被外界的种种压力包围着，感觉无时无刻不被奖赏或处罚缠绕着。现实生活中的种种，无一不在证明这样一个简单的事实：我们在成长过程中所受的伤害始于童年，并且，这种伤害被有可能伴随你一生。就像你的一句话让我生气，我会感觉自己受到了伤害一样。因为我们很清楚这些伤害会造成什么样的影响，所以我们千方百计地使自己免于伤害或者避免受伤更深。我们创造了阻挡恐惧入侵的屏蔽，环绕于四周，或者我们可以把它称为阻碍恐惧的墙，某种程度上，这就意味着变相的抵抗，只不过它以另一种形式存在。我们现在谈到的恐惧问题，不是因为我高兴或者开心才谈论它，而是因为此时此刻我谈到了你，谈到了伤害，谈到了恐惧以及它带给我们的影响。我们因为失败未获奖赏而痛苦，因为没有能力实现理想而焦虑，害怕弱点曝光于人前而苦恼……或许今天借这个机会，我们可以更深入地

探究一下人类能够忍耐恐惧几千年的根本原因，这绝不是纯粹的随口言说，而是深入地、彻底地钻研它直到我们真正发掘出造成恐惧的根源是什么为止，不仅仅因为“对不起，那太困难了”而止步。对于这个问题，你有兴趣一起来研究吗？要知道，世上无难事，只怕有心人，只要你想做，就没有做不了的事儿。困难这两个字可能会让人望而却步，阻挡你进一步行动的脚步，击溃你进取的激情，但如果你能对困难这两个字视而不见，不要让它的表面含义吓退你，我们就可以言归正传，一起来探讨这个复杂的问题。

我们容忍恐惧始终存在的原因是什么？为什么要容忍？这是我们首当其冲要解决的问题。举例来说，如果你的车辆在行驶过程中出了问题，你的第一反应是什么？你会找最近的修车铺修理，然后继续行驶。回到我们所谈论的恐惧的话题上来，是否可以说，我们之所以容忍恐惧，是因为我们没有办法找人帮忙免除恐惧，而只能退而求其次——容许它的存在吗？这样说，你是否明白了这个问题的本质？或者我们找人帮忙免除恐惧有没有必要？想像一下，我们因为生病而担心健康问题，找心理学者、精神治疗师、精神学家、牧师或上师帮忙免除这种健康的恐惧，他们可能会说：“请你坦陈一切吧，不要保留，包括你们的金钱，然后你们就非常健康。”我们一一照办了，然而恐惧消除了吗？谈到这里，大家可能一笑而过，也可能觉得不可思议或者对这个话题饶有兴趣，但是，千真万确，我们一直都在这样做，或者行动上，或者内心里。

潜意识中，我们都想得到别人的帮助使自己免于恐惧。祈祷可以视为一种帮助，演讲者告诉你如何排除恐惧困扰也是一种帮助，但他不会告诉你究竟应该怎么做。我们必须借助自己的力量来发现恐惧的因果关系，因为大家同处于一条水平线，没有层次界定。如果你对某件事情分析透彻且洞悉全部，你自然不必急于决定，或者作出选择，更没有必要请求帮助，因为在这些动作之前，你已经有所行动了，不是吗？比如你曾经因为某件事情害怕过，你的记忆会告诉你，这就是恐惧。此时此刻，你是否对恐惧的全部结构和内在本质一窥究竟、成竹在胸了呢？

在深入探究恐惧全部结构和内在本质的过程中，我们前行的脚步必须小心翼翼，因为它不属于演讲者的单独行动，不是演讲者一个人在探讨发探，然后再询问你对他的观点同意与否，它属于你跟演讲者共同进退的心灵旅行，你必须全力以赴地参与其中。我们正在探索的，我们想要探索的，绝不是像单纯的文字或理智的行动那么简单，而是一次对恐惧的本质真正的、选根究底的剖析和调查。就做你想要在花园里找本那样，你绝对不会认为只要单纯地站在地面上说“一定要找水”就能找得到水，你会去河边挑本，或者挖井取本，这是视到水的根本。所以我们在进入探究恐惧这个问题之前，必须先界清楚你是否为了免除恐惧而寻求帮助，自己究竟是否需要帮助。就像你感到身体很不舒服，比如头疼、胃痛或者别的什么，你会在第一时间去医院求诊，因为医生比你更懂得身体组织的各部分构造，他可以科学地

告诉你应该怎么办，应该怎么样才会使你在最短的时间内免于疾病的缠绕。所以，如果你真的有必要请求援助，那么应该为自己设定一个权威、领导者或牧师，让他对你的问题负起责任。而我们今天谈论的并不是这种帮助，我们现在只讨论你是否需要帮忙，是否需要有人在前面给予指导或引导：今天、明天、以后的每一天，应该这样或那样就可以帮你免于恐惧。但归根到底，他并没有真正地帮助你。

但有一件事情是毋庸置疑的，这就是有很多人都在或多或少地给你以帮助，给你以启示，他们或者是令人敬仰的宗教领袖，或者是普通的心理学者，但实际上我们应该非常清楚，他们并没有在任何心理方面帮助你。你能接受这种说法，并且心无芥蒂吗？要快速而准确地回答这个问题似乎很难。在生活中，你可能会从各方面寻求援助，虽然有些人会说“不，我不需要帮忙”，但我们非常清楚，这句话在实际生活当中是多么苍白无力。其实，要真正弄清我们遇到困难时向他人求助对社会产生的影响也并非易事，它不仅仅需要外在的所见，还要有更多的内心观察。只有当你感到困扰，茫然不知所措之时，对某件事情迷茫不定的时候，你才会向他人请求帮助。相反，如果你对某件事情的外在或内在因素看得非常清楚，就不会萌生希望得到他人帮助的想法，在这样的情况下就产生了你自己的行动。

我们正在讨论这个问缠。如果不介意，我准备重复一下刚才进行中的话题。在共同探讨的过程中，切记不要随意问及某件事情应该如何处理，演讲者不会确切地

告诉你应该怎么做，因为事实上他和你处于同一个思维空间，而且一旦你提出这样的问题，总相信会有人向你伸出援手。但他们对你不会有任何帮助。现在，我们正在共同探讨这个问题，你我同行于同一条道路，区别的可能是速度有所不同，所以，请调节自己的速度，让我们一同前行。

我们一起来寻找恐惧的原因。不要急，慢慢来，要想尽一切办法改变它。如果你能找到原因，就能找到改变它的方法，一切都是可以变更的，无论瞬息之间还是需要稍候时日。比方说，如果有一天，医生说我得癌症，他可能会告诉我：“我可以帮你切除它，手术不难，你很快就会恢复健康。”那么，我肯定会去找他帮忙切除肿瘤，这样，造成我身体不健康的病因就消失了。所以，我们总能从中发现蛛丝马迹，将其挖掘出来，尽可能改变它。就像你可以找出导致你头痛的各种原因一样，可能是误食，可能是过度吸烟或者酗酒，针对各种不同的原因，对症下药，等药效发挥作用时，就阻止了这个几乎是必然的因果关系，是不是啊？这可能会花费一段时间，而且在这段时间极可能涉入其他别的因素催化成拖延其发展。如果这样，将是不可控的，让你无从改变结果，只能维持本来的那些因素而静观其变了。

那么，究竟是什么产生了恐惧？为什么我们明明已经知道了恐惧的结果和影响，却还要耐着性子忍受它？显而易见，害怕会让人退缩、忐忑不安、想尽办法逃避，此时，逃避甚至变得比恐惧更加重要。

你还在听吗？这时，我们要做的就是一起来好好审

视，共同找出引发恐惧的原因，找到它的根源。如果我们能找到引发恐惧的根源，那就意味着恐惧的结束。如果你完全透析了恐惧的因果关系，或找到造成恐惧的其他因意，那就意味着引发恐惧的原因已经在你真正的感知中结束了。如果你能保持在心理上不害怕，无所畏惧，你在心理上就获得了全然的自由；你的心中没有神的位置，也没有所谓崇拜的偶像，那就是一尘不染、纯净无杂的自由。我们都是凡人，我们有恐惧，就像我们的父辈、前人、族人及其他的社会团体一样。无论何方神明以及膜拜的仪式，都是源于恐惧或想要达到某个境界的企盼而来的。

让我们再次进入这个话题里。当然，我们不是谈论恐惧的各种形式——比如害怕黑暗、害怕丈夫或妻子、害怕失去社会地位或死亡——而是探讨引发恐惧的根源。你可以描绘一下恐惧的形态，它就像一棵开满花朵成结满果实的树木，除非你了解树的生长和生存方式，它生长和生存所需要的水分和土壤的厚度等等，否则只是修剪树枝、树叶，对它并没有太大的帮助。所以，我们讨论的关键问题是，需要关注的是某一个恐惧还是它的整体？显然，如果我们想要弄清楚所有的问题，免除恐惧的困扰，就必须深入到恐惧的根源去研究它。

那么，恐惧的根源到底是什么呢？不要奢望我对此作出回答。因为我既不是你的领导者也不是帮助你的人，更不是你的上师——感谢上帝！我们在一起，就像亲兄弟一样。演讲者就是演讲者，不是其他别的，也不是简单的那个词语。当我们两个像好朋友那样，一开始

就互相了解，深谙对方的习惯和思维方式。我们无话不谈，用相同的速度，同行在一条通道上，沿途感受周遭的一切，一起探讨，一起研究，一起找到问题的症结所在，并进而解决它，否则，恐惧就变成了象征性的文字符号，最后你仍会说：“我究竟该怎样来应对我的恐惧？”

恐惧是纷繁复杂的，它会带给你一系列的冲击和影响。如果你察觉到了恐惧的存在，那么这对的恐惧已不仅会对你的生理或身体机能造成冲击，而且还会对大脑造成冲击。只要亲自感受一下，不是通过别人转达，你就会发现，大脑在巨大的冲击之下仍然具有一种进行自我保护、保持健康的能力。作为一个巨大的冲击，害怕会随时随地、持续地以不同的方式表现出来。我们要努力找到恐惧的根源。当然，这需要时间，所以就要了解对间，了解被视为昨天、今天、明天，过去、现在、未来的时间。在我记忆深处仍然暗藏着我曾经做过某件事的记忆，我会因此感到害羞，或者神经紧张、惴惴不安，或者害怕。所有的事情都刻在大脑皮层上，而且一直持续到未来。我也曾经生气、嫉妒或羡慕，但那都是过去的事，代表着过去的记忆。可我现在还是会嫉妒，只不过是作了一些修正；我为人处事很大方，但是我还是会嫉妒。这整个的过程就是时间，不是吗？所以，想要了解恐惧的根深，就必须清楚地把握时间，对吗？

对你而言，对间意味着什么？是日出日落、夜空中的繁星、天空中的一轮新月，还是时钟或是即将出现的满月？我说时间就是距离，你同意这个观点吗？从这里

到你家的时间，这就是时间所涵盖的距离。但时间也可以称之为内在的东西或者心理上的东西：我现在是这样，而我必须变成那样。从这样变成那样，我们称为进化，这个过程就如同一粒种子长成参天大树的过程一样。我现在一无所知，但是我很勤奋，很好学，虽然我现在不知道，但是将来总有一天通过努力我会知道。所以我需要时间解除暴力。你明白这些吗？给我一点时间：几天、一个月或一年，所有的暴力都会被解决掉。因此我们的生存依靠时间来计算，但我们决不是简单地朝九晚五地工作，绝对不能与它同日而语，在特定的时候，我们或许会要求时间成为某个人。你懂吗？比方说，我以前很怕你，因为怕你让我产生了恐惧，并且这种恐惧被大脑记录了下来，因为这个恐惧一直在我大脑中存在，所以我明天还是会怕你。这一点你一定要弄清楚。我们依靠时间生存其实恰恰表明我现在还活着，可是有一天我会死亡，因为求生的欲望，所以我尽量将死亡延后，在我有生之年我会尽一切努力将死亡推迟，虽然它最终无法避免。因此，无论是在生理上，还是在心理上，我们都是被照时间的“安排”在生活。

时间是产生恐惧的原因吗？讨论到这里，你能提出这样的问题吗？时间——换句话说，我对你说谎却想隐瞒于你，不想让你知道，于是我竭尽全力为自己的谎言找出依据，但你竟然这么聪明，你会说：“你撒谎。”“不，不，我没有。”——我极力地保护自己，为自己辩解，因为我怕你认为我是个骗子，我极力掩饰以顾全颜面。我还记得自己曾经做过的事，曾经的记忆告诉我：“小心，不要让他发现

你在说谎，因为你在外的名声很好，他们认为你很诚实，所以要保护自己。”仔细想一想，这是什么？不就是我们所说的思想吗？思想和时间是并存的，直到此时，我们已经对恐惧的因果关系一清二楚，究其根本，它的根源就是时间与思想。

时间从身边匆匆流逝，不论愉快或不愉快，一切都会成为往事，尤其是不愉快的事。人们是否能够明白，时间正是我们恐惧的根源所在！从语言上来看这是一个十分明晰的事情，但是透过文字，在其背后所看到的事实却使你难免会问：我们怎样才能停止思想呢？提出这个问题很正常，不是吗？很明显，是思想制造了恐惧，那么我们该怎样做才能停止思想呢？“请你帮助我，让我停止这种思想吧。”这是个大概只有蠢人才会提出的问题，然而我却在这里提出了。在现实生活中，我们需要思想，没有思想就没有人生，我们的一切行为都是透过思想来逐步实现的。我们曾经深入地探讨这个问题，并花费大量的时间去研究思想产生、发展的原因和提源：了解它是怎样产生的？是否经由经验和有限的知识、记忆，然后产生了思想？

是否有可能让人停止思维，不再有思想活动呢？尽管有血液来维系大脑的生理机能，而大脑也有它自身的运动规律，可是思想能否不要过于活跃，让大脑得到应有的休息呢？我们应该明白，人的大脑自身的活动及其运动规律，并不是由于思想附加或者强加的结果。

演讲者或许会认为，这个问题原本就是错误的。那么，到底是谁想让思考停止？无疑，还是思想，不正是

这样的吗？当我对你说“如果能让我停止思考，那么我就不会产生恐惧了”的时候，同时产生的问题就是：是谁想停止思考？正是思想，对不对？因为思想渴望其他更多的东西。

在思想活动中，除了思想还是思想，别无他物。比如我很贪心，贪图金钱和物质，但是我强迫自己不要贪心，这就是思想，是经过思考的思想。思想具有无穷的力量，它可以把所有的装饰、教堂里所有正在进行的活动拼合在一块，就比如说我们的帐篷也是因为思想的存在，受思想的支配才搭建起来的。所以说，思想就是人类存在的表现，是人类活动的根源。现在我们应谁意识到这个问题非常重要，因为我们发现了思想，看到了人类存在的根源，看到了思想的一切活动。思想创造了许多人无法想像的东西，比如电脑、军舰、导弹、原子弹核武器、外科手术、医药、航空航天、人类登上月球等等。现在你是否了解思想就是恐惧的根源？我的问题不是要你知道该怎样停止思想，而是希望你确实意识到恐惧的根源就是思想，就是时间。当你处在极度痛苦的状态时，你会本能地作出一些反应，会有所行动，是吗？那么，此时你是否看到了恐惧的因果关系，就如同你确实看到时钟、演讲者和此刻坐在你身边的朋友一样立体、直观？不要问我你要如何做才能看到恐惧的因果关系，当你提出这个问题时，肯定会有人愿意给你一些帮助、一些指点，不过同时你也成为了他们的“奴隶”。但是，假如是你自己真正地意识到思想、时间是恐惧产生的根源时，你不需要作出任何的考虑和决定，你会本

能地作出反应。就如同你知道蝎子和蛇有毒，一看到它们就会本能地作出反应一样。

不知你是否明白，作为人类的一分子，你的意识是人类的一部分。全体人类，无论是你还是其他人，都会历经各种困难、痛苦、辛劳、焦虑、寂寞、沮丧、悲伤……每个人都一样，无一例外。这时，可能有人会问：听上去很对，但为什么我们没有看到？为什么看不到我们所说的国籍就是引发人类战争的原因之一？为什么看不到因为名字或教派的不同而引发连绵不断的争斗？诸如此类，凡此种种，你都清楚吗？或者只是记忆和考虑一下而已？

各位，现在你们是否已经明白到了问题的症结所在：我们太习惯于个体的存在——凡事以自我为先，无论何事总是首先考虑自我的存在。这个因果关系是很难清楚的。请设想，如果我们改变一下思维方式，能把自己的意识与他人分享，我们的生活理念及整个的生活方式是否会随这个调整而改变吗？答案应该是不言而喻的！我们的意识随着客观存在而存在，这是一个简单的事实，尽管我们可能不愿接受，无法心甘情愿地承认它，但事实上却不得不予以遵从，因为它是那样的不容改变。讨论也好、极尽全力施加压力也罢，无论说服，无论传教，似乎都无济于事，你必须自己完全彻底地看清楚这些事情。

一个非常简单而既定的事实已摆在我们面前，那就是：身为人类的我们，每一个人能否对恐惧的因果关系有一个清楚的认识，能否认识到它的根源和实质就是思

想与时间，关键就在于从一开始就付诸行动。也就是说，如果你对这个认知真正了然于胸，那么，最初始的直接反应就应该是行动，并且不必依赖任何人。只有这样，你就获得了全然的自由。