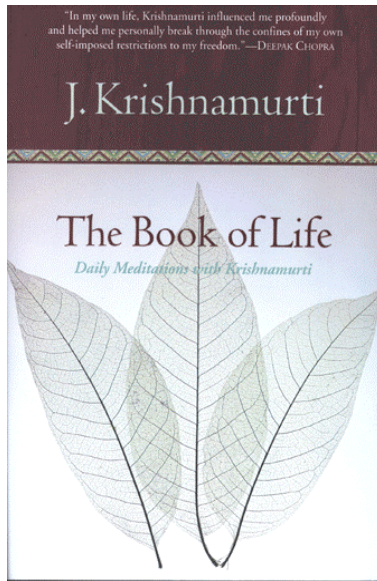


J. KRISHNAMURTI



SÁCH CỦA SỰ SỐNG

**NGÃM NGHĨ HÀNG NGÀY  
CÙNG KRISHNAMURTI**  
DAILY MEDITATION WITH KRISHNAMURTI

*Lời dịch: Ông Không*

Bản dịch 2005 – Sửa 3-2013

[\[www.jkrishnamurtiongkhong.com\]](http://www.jkrishnamurtiongkhong.com)

– Tháng 3-2013 –



BOOK OF LIFE, THE:  
**DAILY MEDITATIONS  
WITH KRISHNAMURTI**

[ [www.tchl.freeweb.hu](http://www.tchl.freeweb.hu) ]



---

## THÁNG GIÊNG

*Ngày 1 tháng giêng*

### ***Lắng nghe thanh thản***

**B**ạn có khi nào ngồi rất yên lặng, không có chú ý của bạn cố định vào bất kỳ thứ gì, không gây ra một nỗ lực tập trung, nhưng bằng một cái trí rất yên lặng, bất động? Lúc đó bạn nghe mọi thứ, đúng chứ? Bạn nghe những tiếng ồn rất xa cùng những tiếng ồn gần hơn và những tiếng ồn rất gần bên, những âm thanh ngay tức khắc – điều đó có nghĩa thực sự bạn đang lắng nghe mọi thứ. Cái trí của bạn không bị hạn chế vào một nguồn nhỏ bé chật hẹp. Nếu bạn có thể lắng nghe trong cách này, lắng nghe thanh thản, không gượng ép, bạn sẽ phát giác một thay đổi lạ thường đang xảy ra trong bạn, một thay đổi xảy ra không có ý muốn của bạn, không có đòi hỏi của bạn; và trong thay đổi đó có vẻ đẹp lạ thường và chiều sâu của nhận biết.

*Ngày 2 tháng giêng*

### ***Quên đi những màn che?***

**B**ạn lắng nghe như thế nào? Liệu bạn lắng nghe dựa trên những hình ảnh có trước của bạn, qua chiếu rọi của bạn,

qua những tham vọng, những ham muốn, những sợ hãi, những lo âu của bạn, qua đang nghe chỉ điều gì bạn muốn nghe, chỉ điều gì sẽ cho thỏa mãn, điều gì sẽ làm vui thích, điều gì sẽ tạo an ủi, điều gì trong chốc lát sẽ giảm bớt đau khổ của bạn? Nếu bạn lắng nghe qua cái màn của những ham muốn của bạn; vậy thì rõ ràng bạn chỉ lắng nghe sự diễn giải riêng của bạn; bạn đang lắng nghe những ham muốn riêng của bạn. Và liệu còn hình thức nào khác của lắng nghe? Liệu không quan trọng khi khám phá cách lắng nghe không những đến điều gì đang được nói mà còn đến mọi thứ – đến sự ồn ào ngoài đường phố, đến tiếng líu lo của chim chóc, đến tiếng ồn của chiếc xe điện, đến tiếng ồn của khuấy động, đến tiếng nói của chồng bạn, đến tiếng nói của vợ bạn, đến tiếng nói của bạn bè bạn, đến tiếng khóc của một em nhỏ. Lắng nghe có ý nghĩa và quan trọng chỉ khi nào người ta không đang vận hành những ham muốn riêng của người ta trong khi người ta lắng nghe. Liệu người ta có thể quên đi tất cả những màn che này trong khi chúng ta lắng nghe, và thực sự lắng nghe?

*Ngày 3 tháng giêng*

### ***Vượt khỏi sự huyền ảo của những từ ngữ***

**L**ắng nghe là một nghệ thuật không dễ dàng đạt được, nhưng trong nó có vẻ đẹp và hiểu rõ lạ thường. Chúng ta lắng nghe với những chiều sâu khác nhau của thân tâm chúng ta, nhưng lắng nghe của chúng ta luôn luôn cùng với một nhận biết trước hay từ một quan điểm riêng biệt. Chúng ta không lắng nghe một cách hồn nhiên; luôn luôn có một bức màn chen vào của những suy nghĩ, những kết luận, và những thành kiến riêng của chúng ta . . . Lắng nghe phải có một yên

lặng bên trong, một tự do khỏi áp lực căng thẳng của đạt được, một chú ý thư giãn. Trạng thái thụ động nhưng nhận biết này có khả năng nghe cái gì vượt khỏi kết luận thuộc từ ngữ. Những từ ngữ gây nhầm lẫn; chúng chỉ là phương tiện truyền đạt bên ngoài; nhưng muốn cảm thấy vượt khỏi sự huyền ảo của những từ ngữ, trong lắng nghe phải có một nhận biết thụ động. Những con người thương yêu có lẽ lắng nghe; nhưng tìm được một người lắng nghe như thế hiếm hoi lắm. Hầu hết chúng ta đều theo đuổi những kết quả, thành tựu những mục đích; chúng ta luôn luôn chiến thắng và chinh phục, và vì vậy không có lắng nghe. Chỉ trong lắng nghe người ta mới nghe được bài hát của những từ ngữ.

*Ngày 4 tháng giêng*

### ***Lắng nghe không suy nghĩ***

Tôi không hề có khi nào bạn lắng nghe một con chim đang hát. Lắng nghe điều gì đó đòi hỏi cái trí của bạn phải yên lặng – không phải một yên lặng huyền bí nhưng chỉ yên lặng. Tôi đang kể cho bạn một điều gì đó và muốn lắng nghe tôi bạn phải yên lặng, không có tất cả những loại suy nghĩ đang huyền thuyên trong cái trí của bạn. Khi bạn nhìn ngắm một bông hoa, bạn nhìn ngắm nó, không gọi tên nó, không phân loại nó, không nói rằng nó thuộc một loại nào đó – khi bạn làm những việc này, bạn không còn nhìn ngắm nó. Vì vậy tôi đang nói rằng lắng nghe là một trong những việc khó khăn nhất – lắng nghe người cộng sản, người xã hội, người dân biểu, người tư bản, bất kỳ ai, vợ của bạn, con cái của bạn, người hàng xóm của bạn, người bán vé xe buýt, con chim – chỉ lắng nghe. Chỉ khi bạn lắng nghe không có ý

tưởng, không có suy nghĩ, lúc đó bạn hiệp thông trực tiếp; và vì hiệp thông trực tiếp bạn sẽ hiểu rõ liệu điều gì người ấy đang nói là sự thật hay giả dối; bạn không phải tranh cãi.

*Ngày 5 tháng giêng*

### ***Lắng nghe sáng tạo tự do***

**K**hi bạn cố gắng lắng nghe, bạn có lắng nghe không? Không phải chính cố gắng đó là một xao nhãng ngăn cản lắng nghe à? Bạn cố gắng khi bạn lắng nghe một điều gì cho bạn sự hài lòng, đúng chứ? . . . Bạn không nhận biết sự thật, bạn cũng không nhìn thấy điều giả dối như điều giả dối, chừng nào cái trí của bạn còn luôn luôn bị bận rộn bởi cố gắng, bởi so sánh, bởi bào chữa hay chỉ trích . . .

Chính lắng nghe là một động thái trọn vẹn; chính động thái lắng nghe mang lại tự do riêng của nó. Nhưng liệu bạn thực sự quan tâm đến lắng nghe, hay lại quan tâm đến thay đổi những nhón nháo bên trong? Nếu bạn muốn lắng nghe, thưa bạn, trong ý nghĩa nhận biết những mâu thuẫn và những xung đột của bạn mà không cưỡng bách chúng vào bất kỳ khuôn mẫu đặc biệt nào của suy nghĩ, có lẽ tất cả chúng sẽ kết thúc. Bạn thấy không, chúng ta đang cố gắng liên tục để là cái này hay cái kia, để thành tựu một trạng thái đặc biệt, để nắm bắt một loại trải nghiệm và lẫn tránh một loại khác, thế là cái trí luôn luôn bận rộn bởi điều gì đó; nó không bao giờ yên lặng lắng nghe sự nhón nháo của những đấu tranh và những đau khổ riêng của nó. Hãy hồn nhiên . . . và đừng cố gắng trở thành một điều gì đó hay nắm bắt một trải nghiệm nào đó.



*Ngày 6 tháng giêng*

### ***Lắng nghe không nỗ lực***

**L**úc này bạn đang lắng nghe tôi; bạn không đang có một nỗ lực để chú ý, bạn chỉ đang lắng nghe; và nếu có sự thật trong điều gì bạn nghe, bạn sẽ phát giác một thay đổi lạ thường đang xảy ra trong bạn – một thay đổi không có chủ tâm hay ước muốn từ trước, một đột biến, một cách mạng hoàn toàn mà trong đó chđộc nhất sự thật là chủ nhân và không còn những tạo tác của cái trí. Và nếu tôi được phép đề nghị, bạn nên lắng nghe mọi thứ bằng cách đó – không chỉ lắng nghe điều gì tôi đang nói, mà còn lắng nghe điều gì những người khác đang nói, lắng nghe những con chim, lắng nghe tiếng còi của một đầu máy xe lửa, lắng nghe tiếng ồn của chiếc xe buýt đang chạy qua. Bạn sẽ phát giác rằng bạn càng lắng nghe mọi thứ nhiều bao nhiêu, yên lặng càng thăm thẳm bấy nhiêu, và yên lặng đó ngay lúc ấy không bị phá vỡ bởi ồn ào. Chỉ khi nào bạn đang kháng cự điều gì đó, chỉ khi nào bạn đang dựng lên một hàng rào giữa chính bạn và điều gì bạn không muốn lắng nghe – chỉ khi đó mới có một đấu tranh.

*Ngày 7 tháng giêng*

### ***Lắng nghe chính bạn***

**N***gười hỏi:* Trong khi tôi đang lắng nghe ông ở đây, dường như tôi hiểu rõ, nhưng khi rời khỏi đây, tôi không hiểu được, mặc dù tôi cố gắng áp dụng điều gì ông đã nói.

**Krishnamurti:** Bạn đang lắng nghe chính bạn, và không phải đang lắng nghe người nói. Nếu bạn đang lắng nghe người nói, ông ấy trở thành người dẫn dắt của bạn, một phương hướng dẫn đến hiểu rõ của bạn và điều đó là một kinh hoàng, một ghê tởm, bởi vì bạn đã thiết lập một cơ cấu của uy quyền. Vì vậy điều gì bạn đang làm ở đây là lắng nghe chính bạn. Bạn đang nhìn bức tranh người nói đang vẽ, nó là bức tranh riêng của bạn, không là bức tranh của người nói. Nếu điều đó quá rõ ràng, ằng bạn đang quan sát về chính bạn, vậy thì bạn có thể nói, “Được rồi, tôi thấy chính tôi như tôi là, và tôi không muốn làm bất kỳ điều gì về nó” – và đó là sự kết thúc của nó. Nhưng nếu bạn nói, “Tôi thấy chính tôi như tôi là, và phải có một thay đổi”, vậy thì bạn bắt đầu làm việc từ sự hiểu biết riêng của bạn – mà hoàn toàn khác biệt với việc áp dụng điều gì người nói đang trình bày . . . Nhưng nếu, khi người nói đang trình bày, bạn đang lắng nghe chính bạn, vậy thì từ đang lắng nghe đó có rõ ràng, có nhạy cảm; từ đang lắng nghe đó cái trí trở nên tốt lành, mãnh liệt. Không tuân phục và cũng không kháng cự, cái trí trở nên sinh động, mạnh mẽ – và chỉ một con người như thế mới có thể sáng tạo một thể hệ mới mẻ, một thể giới mới mẻ.

*Ngày 8 tháng giêng*

### ***Quan sát bằng mãnh liệt***

**Đ**ối với tôi, có vẻ rằng học hành khó khăn cực kỳ, cũng như lắng nghe vậy. Chúng ta không bao giờ thực sự lắng nghe bất kỳ điều gì vì cái trí của chúng ta không được tự do; hai tai của chúng ta nhồi nhét đầy áp những sự việc mà chúng ta biết rồi, vì thế lắng nghe trở nên khó khăn cực kỳ. Tôi nghĩ

– hay đúng hơn nó là một sự thật – rằng nếu người ta có thể lắng nghe điều gì đó bằng toàn thân tâm của người ta, bằng khí lực, bằng sức sống, vậy thì chính động thái đang lắng nghe là một yếu tố tự do, nhưng rủi thay bạn lại không bao giờ lắng nghe, vì bạn đã không bao giờ học hành về nó. Xét cho cùng, bạn chỉ học hành khi bạn dành toàn thân tâm của bạn vào điều gì đó. Khi bạn dành toàn thân tâm của bạn vào toán học, bạn học hành; nhưng khi bạn ở trong một trạng thái mâu thuẫn, khi bạn không muốn học hành nhưng bị cưỡng bách học hành, lúc đó nó chỉ trở thành một qui trình tích lũy. Học hành giống như đang đọc một quyển sách có vô số nhân vật; nó bắt buộc sự chú ý tổng thể của bạn, không phải sự chú ý tách rời. Nếu bạn muốn học hành về một chiếc lá – một chiếc lá của mùa xuân hay một chiếc lá của mùa hè – bạn phải thực sự ngắm nghía nó, nhìn sự đối xứng hài hòa của nó, kết cấu của nó, chất lượng của chiếc lá đang sống. Có vẻ đẹp, có khí lực, có sức sống trong một chiếc lá đơn chiếc. Vì thế muốn học hành về chiếc lá, bông hoa, đám mây, mặt trời lặn, hay một con người, bạn phải quan sát bằng tất cả mãnh liệt.

*Ngày 9 tháng giêng*

### ***Muốn học hành, cái trí phải yên lặng***

**M**uốn khám phá bất kỳ điều gì mới mẻ bạn phải bắt đầu riêng mình bạn; bạn phải bắt đầu một chuyến đi được lột bỏ trần trụi, đặc biệt về hiểu biết, bởi vì rất dễ dàng, qua hiểu biết và niềm tin, để có những trải nghiệm; nhưng rõ ràng những trải nghiệm kia chỉ là những sản phẩm của tự chiếu rọi và vì vậy hoàn toàn không thực sự, hoàn toàn giả dối. Nếu bạn dự tính khám phá cho chính mình điều gì là cái mới mẻ,

sẽ không tốt lành gì cả khi vác theo gánh nặng của cái cũ kỹ, đặc biệt là hiểu biết – cái hiểu biết của người khác, dù tầm cỡ bao nhiêu. Bạn sử dụng hiểu biết như một phương tiện của tự chiếu rọi, an toàn, và bạn muốn được hoàn toàn chắc chắn rằng bạn có cùng những trải nghiệm như Phật hay Giê-su hay vị X. Nhưng rõ ràng, một người đang tự bảo vệ chính mình liên tục nhờ vào hiểu biết không là một người khám phá sự thật . . .

Bởi vì khám phá sự thật không có con đường . . . Khi bạn muốn khám phá điều gì đó mới mẻ, khi bạn đang thử nghiệm điều gì đó, cái trí của bạn phải rất yên lặng, đứng chứ? Nếu cái trí của bạn chật ních, nhồi nhét đầy những sự kiện, hiểu biết, chúng hành động như một cản trở cho cái mới mẻ; việc khó khăn cho hầu hết chúng ta là cái trí đã trở nên quá quan trọng, quá ảnh hưởng, đến độ nó ngăn cản liên tục đến bất kỳ điều gì mà có lẽ là mới mẻ, đến bất kỳ điều gì mà hiện diện cùng một lúc với cái đã được biết. Suy cho cùng, hiểu biết và kiến thức thu được do học hành là những cản trở cho những người muốn khám phá, cho những người muốn cố gắng hiểu rõ cái không thời gian.

*Ngày 10 tháng giêng*

### ***Học hành không là trải nghiệm***

**T**ừ ngữ học hành có tầm quan trọng vô cùng. Có hai loại học hành. Đối với hầu hết chúng ta, học hành có nghĩa sự tích lũy của kiến thức, của trải nghiệm, của kỹ thuật, của công nghệ, của một kỹ năng, của một ngôn ngữ. Cũng có học hành thuộc tâm lý, học hành qua trải nghiệm, hoặc là những

trải nghiệm tức khắc của sống, mà để lại một dư âm nào đó, hoặc là những trải nghiệm của truyền thống, của chủng tộc, của xã hội. Có hai loại học hành về phương pháp để gặp gỡ sống này: thuộc tâm lý và thuộc vật chất; kỹ năng bên trong và kỹ năng bên ngoài. Thật ra, không có vạch mức giới hạn giữa hai loại học hành; chúng chồng phủ lên nhau. Lúc này chúng ta không quan tâm đến cái kỹ năng mà chúng ta học hành qua luyện tập, cái kiến thức kỹ thuật mà chúng ta có được qua học tập. Điều gì chúng ta quan tâm là sự học hành thuộc tâm lý mà chúng ta đã có được qua những thế kỷ hay đã thừa hưởng như truyền thống, như hi ếu biết, như trải nghiệm. Việc này chúng ta gọi là học hành, nhưng tôi nghi ngờ liệu nó là học hành. Tôi không đang nói về học hành một kỹ năng, một ngôn ngữ, một phương pháp kỹ thuật, nhưng tôi đang thắc mắc về một cái trí luôn luôn học hành thuộc tâm lý. Nó đã học hành và với điều gì nó đã học hành nó đem ra để đương đầu với thách thức của sống. Nó luôn luôn đang diễn giải sống hay thách thức mới theo điều gì nó đã học hành được. Đó là việc gì chúng ta đang làm. Đó là học hành à? Bộ học hành không hàm ý một sự việc nào đó mới mẻ, một sự việc nào đó mà tôi không biết và tôi đang học hành hay sao? Nếu tôi chỉ đang thêm vào cái gì tôi đã biết rồi, nó không còn là học hành nữa.

*Ngày 11 tháng giêng*

### ***Học hành có thể thực hiện được khi nào?***

**T**âm nhập và học hành là chức năng của cái trí. Qua từ ngữ học hành tôi không có ý nói sự vun đắp của ký ức hay sự tích lũy của hiểu biết, nhưng muốn nói về cái khả

năng suy nghĩ rõ ràng và trong sáng mà không có ảo tưởng, để khởi đầu từ những sự kiện chứ không phải từ những niềm tin và những lý tưởng. Không có học hành nếu suy nghĩ khởi đầu từ những kết luận. Chỉ thu lượm thông tin hay kiến thức không là học hành. Học hành hàm ý sự yêu quý hiểu rõ và sự yêu quý làm một việc vì chính việc đó. Học hành chỉ có thể được khi không có ép buộc thuộc bất kỳ loại nào. Và ép buộc sử dụng nhiều hình thức, đúng chứ? Có ép buộc qua ảnh hưởng, qua quyến luyến hay đe dọa, qua khuyến khích thuyết phục, hay những hình thức tưởng thưởng tinh tế.

Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng học hành được khuyến khích nhờ vào so sánh, thật ra, trái ngược của nó mới là đúng đắn. So sánh gây ra thất vọng và chắc chắn chỉ khuyến khích tánh đố kỵ, mà được gọi là ganh đua. Giống như những hình thức dụ dỗ khác, so sánh ngăn cản học hành và nuôi dưỡng sợ hãi.

*Ngày 12 tháng giêng*

### ***Học hành không bao giờ tích lũy***

**H**ọc hành là một việc và thu lượm hiểu biết là một việc khác. Học hành là một tiến hành liên tục, không là một qui trình của thêm vào, không là một qui trình mà bạn thu lượm và tiếp theo từ đó hành động. Hầu hết chúng ta đều thu lượm hiểu biết như ký ức, như ý tưởng, lưu trữ nó như kinh nghiệm, và từ đó hành động. Đó là, chúng ta hành động từ hiểu biết, hiểu biết kỹ thuật công nghệ, hiểu biết như trải nghiệm, hiểu biết như truyền thống, hiểu biết mà người ta nhận được qua những xu hướng theo đặc tính riêng của từng

người; với nền tảng đó, với tích lũy đó như hiểu biết, như trải nghiệm, như truyền thống, chúng ta hành động. Trong qui trình đó không có học hành. Học hành không bao giờ tích lũy; nó là một chuyển động liên tục. Tôi không hiểu liệu bạn đã từng suy nghĩ câu hỏi này: học hành là gì và thấu lượng hiểu biết là gì? . . . Học hành không bao giờ tích lũy. Bạn không thể nào lưu trữ học hành và tiếp theo từ kho lưu trữ đó hành động. Bạn học hành khi bạn đang vận hành theo. Vì vậy, không bao giờ có một khoảnh khắc của quay trở lại ý tưởng cũ hay kém hơn trong chất lượng hay sa sút trong năng lượng.

*Ngày 13 tháng giêng*

### ***Học hành không có quá khứ***

**T**hông minh là điều gì đó phải được khám phá bởi mỗi người, và nó không là kết quả của hiểu biết. Hiểu biết và thông minh không theo cùng nhau. Thông minh hiện diện khi có sự chín chắn của hiểu rõ về chính mình. Nếu không có hiểu rõ về chính mình, trật tự không thể có được, và vì vậy không có đạo đức.

Lúc này, học hành về chính mình, và tích lũy hiểu biết về chính mình, là hai sự việc khác biệt . . . Một cái trí đang thấu lượng hiểu biết không bao giờ học hành. Điều gì nó đang làm là như thế này: nó đang thấu lượng cho chính nó thông tin, trải nghiệm như hiểu biết, và từ nền tảng của điều gì nó đã thấu lượng, nó trải nghiệm, nó học hành; và vì vậy nó không bao giờ đang học hành thực sự, nhưng luôn luôn đang biết, đang thấu lượng.

Học hành luôn luôn trong ~~đ~~ <sup>h</sup>itại đang sống; nó không có quá khứ. K hoảng khắc bạn nói với chính bạn, “Tôi đã học hành,” nó đã trở thành hiểu biết rồi, và từ nền tảng của hiểu biết đó bạn có thể tích lũy, diễn giải, nhưng bạn không thể học hành thêm được nữa. Chỉ một cái trí không đang đầu lượm, nhưng luôn luôn đang học hành – chỉ một cái trí như thế mới có khả năng hiểu rõ được toàn bộ cái thực thể này mà chúng ta gọi là “cái tôi”, cái bản ngã. Tôi phải biết chính tôi, cái cấu trúc, cái bản chất, cái ý nghĩa của toàn bộ cái thực thể; nhưng tôi không thể làm việc đó nếu còn bị chát nặng bởi hiểu biết có sẵn của tôi, bởi trải nghiệm có sẵn của tôi, hay bởi một cái trí bị quy định, vì ngay lúc đó tôi không đang học hành, tôi chỉ đang diễn giải, đang giải nghĩa, đang quan sát bằng hai mắt đã bị bao bọc bởi quá khứ.

*Ngày 14 tháng giêng*

### ***Uy quyền ngăn cản học hành***

**T**hông thường chúng ta học hành qua tìm hiểu, qua những quyển sách, qua trải nghiệm, hay qua hướng dẫn. Đó là những phương pháp quen thuộc của học hành. Chúng ta giao phó cho ký ức làm điều gì, không làm điều gì, suy nghĩ điều gì và không suy nghĩ điều gì, cảm thấy ra sao, phản ứng như thế nào. Qua trải nghiệm, qua tìm hiểu, qua phân tích, qua thăm dò, qua xem xét nội tâm, chúng ta lưu trữ hiểu biết như ký ức; và sau đó ký ức đáp trả đến những thách thức và những đòi hỏi thêm nữa, từ đó mỗi lúc một học hành thêm . . . Điều gì học hành được chuyển vào ký ức như hiểu biết, và hiểu biết đó vận hành mỗi khi có một thách thức, hay mỗi khi chúng ta phải làm một việc gì đó.



Lúc này tôi nghĩ rằng có một phương pháp học hành hoàn toàn khác hẳn, và tôi sẽ giải thích một chút về nó; nhưng muốn hiểu rõ nó, và học hành bằng cách khác hẳn này, bạn phải hoàn toàn xóa sạch uy quyền; nếu không, bạn chỉ bị hướng dẫn, và bạn sẽ lặp lại điều gì bạn đã nghe. Đó là lý do tại sao hiểu rõ bản chất của uy quyền là điều rất quan trọng. Uy quyền ngăn cản học hành – học hành mà không có sự tích lũy của hiểu biết như là ký ức. Ký ức luôn luôn đáp trả trong những khuôn mẫu; không có tự do. Một người bị chất nặng bởi hiểu biết, bởi những chỉ dẫn, bị oằn xuống bởi những sự việc anh ấy đã học hành, sẽ không bao giờ tự do. Anh ấy có lẽ uyên bác nhất, nhưng sự tích lũy hiểu biết của anh ấy ngăn cản anh ấy được tự do, và vì vậy anh ấy không thể học hành.

*Ngày 15 tháng giêng*

### ***Hủy diệt là sáng tạo***

**M**uốn được tự do bạn phải thâm nhập vào uy quyền, toàn cái khung của uy quyền, đập tan toàn bộ cái sự việc kinh tởm đó. Và việc đó đòi hỏi năng lượng, năng lượng vật lý thực sự, và cũng vậy, nó đòi hỏi năng lượng tâm lý. Nhưng năng lượng đó bị hủy hoại, bị phí phạm khi người ta trong xung đột . . . Vì thế khi có hiểu rõ toàn qui trình của xung đột, có kết thúc xung đột, có thừa thãi năng lượng. Sau đó bạn có thể tiến hành, phá sập ngôi nhà bạn đã xây dựng suốt những thế kỷ và không có ý nghĩa gì cả.

Bạn biết chứ, hủy diệt là sáng tạo. Chúng ta phải hủy diệt, không phải những tòa nhà, không phải hệ thống kinh tế

và xã hội – việc này xảy ra hằng ngày – nhưng hủy diệt cái tâm lý, những phòng vệ, những an toàn có ý thức và vô thức mà người ta đã thiết lập theo lý luận, có tính cá thể, sâu thẳm và hời hợt. Chúng ta phải đập tan tất cả việc đó để hoàn toàn không phòng vệ, vì bạn phải không phòng vệ để thương yêu và từ bi. Sau đó bạn thấy và hiểu rõ tham vọng, uy quyền; và bạn bắt đầu hiểu rõ khi nào uy quyền là cần thiết và ở mức độ nào – uy quyền của người cảnh sát và không còn gì thêm nữa. Vậy thì không có uy quyền của học hành, không có uy quyền của hiểu biết, không có uy quyền của khả năng, không có uy quyền do đảm nhận một chức vụ và trở thành địa vị. Muốn hiểu rõ tất cả uy quyền – của những đạo sư, của những người thầy, và những người khác – đòi hỏi một cái trí rất nhạy bén, một bộ não rõ ràng, không phải một bộ não tối tăm, không phải một bộ não dần dần.

*Ngày 16 tháng giêng*

### ***Đạo đức không có uy quyền***

L iêu cái trí có thể được tự do khỏi uy quyền, mà có nghĩa được tự do khỏi sợ hãi, để cho nó không còn khả năng tuân phục? Nếu được như thế, việc này chấm dứt sự bất chước, mà trở thành máy móc. Rốt cuộc, đạo đức, luân lý, không là một lặp lại của điều gì là tốt lành. Cái khoảnh khắc nó trở thành máy móc, nó ngừng là đạo đức. Đạo đức là điều gì đó phải từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc, giống như khiêm tốn. Khiêm tốn không thể tu dưỡng được, và một cái trí không khiêm ớn không còn khả năng học hành. Vì vậy đạo đức không có uy quyền. Luân lý của xã hội không là luân lý gì cả; nó vô luân lý vì nó cho phép ganh đua, tham lam,

tham vọng, và vì vậy xã hội đang khuyến khích vô luân lý. Đạo đức là điều gì đó vượt trội hơn luân lý. Nếu không có đạo đức sẽ không có trật tự, và trật tự không lệ thuộc vào một khuôn mẫu, không lệ thuộc vào một công thức. Một cái trí tuân phục một khuôn mẫu qua tự khép vào kỷ luật để đạt được đạo đức, tự tạo ra cho chính nó những vấn đề của vô luân lý.

Một uy quyền ở bên ngoài mà cái trí thể hiện cụ thể, ngoại trừ luật pháp của xã hội, như Thượng đế, như luân lý, và vân vân, trở thành hủy hoại cái trí khi cái trí đang khám phá để hiểu rõ đạo đức thực sự là gì. Chúng ta có uy quyền riêng của chúng ta như trải nghiệm, như hiểu biết, mà chúng ta đang cố gắng tuân theo. Có sự lặp lại, sự bắt chước liên tục này, mà tất cả chúng ta đều biết rõ. Uy quyền thuộc tâm lý – không phải uy quyền của luật pháp, người cảnh sát giữ gìn trật tự – uy quyền thuộc tâm lý, mà mỗi người đều có, trở thành hủy hoại đạo đức bởi vì đạo đức là điều gì đó đang sống, đang chuyển động. Vì bạn không thể tu dưỡng khiếm tốn, vì bạn không thể tu dưỡng tình yêu, thế là đạo đức cũng không thể tu dưỡng được; và có vẻ đẹp lạ thường trong đó. Đạo đức không có tính máy móc, và ầu không có đạo đức sẽ không có nền tảng cho sự suy nghĩ rõ ràng.

*Ngày 17 tháng giêng*

### ***Cái trí cũ kỹ bị kèm kẹp bởi uy quyền***

**V**ậy thì vấn đề là: liệu một cái trí đã bị quy định như thế – bị bao bọc trong vô số những giáo phái, những tôn giáo, và tất cả những mê tín, những sợ hãi – có thể tự đập tan chính

nó và vì vậy sáng tạo một cái trí mới mẻ? . . . Theo bản chất cái trí cũ kỹ là một cái trí bị kềm kẹp bởi uy quyền. Tôi không đang sử dụng từ ngữ uy quyền trong ý nghĩa tuân theo luật pháp; nhưng qua từ ngữ đó tôi có ý uy quyền như truyền thống, uy quyền như hiểu biết, uy quyền như trải nghiệm, uy quyền như phương tiện để tìm được an toàn và ở lại trong an toàn đó, phía bên ngoài hay phía bên trong. Vì, xét cho cùng, đó là điều gì cái trí đang luôn luôn tìm kiếm – một nơi nó có thể bảo đảm an toàn, không bị quấy rầy. Uy quyền như thế có lẽ là uy quyền tự áp đặt của một ý tưởng hay ý tưởng về Thượng đế mà tạm gọi là tôn giáo, mà không có một sự thật thực tế đối với một người tôn giáo. Một ý tưởng không là một sự thật, nó là một tưởng tượng. Thượng đế là một tưởng tượng; bạn có lẽ tin tưởng Thượng đế, nhưng điều đó vẫn còn là một tưởng tượng. Nhưng muốn khám phá Thượng đế bạn phải xóa sạch tưởng tượng đó, bởi vì cái trí cũ kỹ là cái trí bị sợ hãi, cái trí đầy tham vọng, cái trí sợ hãi chết, sợ hãi sống, và sợ hãi liên hệ; và nó luôn luôn, có ý thức hay không ý thức, đang tìm kiếm một vĩnh cửu, an toàn.

*Ngày 18 tháng giêng*

### ***Tự do ngay khởi đầu***

Nếu chúng ta có thể hiểu rõ sự thôi thúc đằng sau sự ham muốn thống trị hay được thống trị của chúng ta, vậy thì có lẽ chúng ta có thể được tự do khỏi những ảnh hưởng thoái hóa của uy quyền. Chúng ta khao khát để được vĩnh cửu, để được đúng đắn, để được thành công, để biết; và khao khát cho sự vĩnh cửu, cho sự thường hằng này, củng cố trong chính chúng ta uy quyền của trải nghiệm cá nhân, trong khi ở

phía bên ngoài nó cho ra uy quyền của xã hội, của gia đình, của tôn giáo và vân vân. Nhưng chỉ coi thường uy quyền, loại bỏ những biểu tượng bên ngoài của nó, lại chẳng có ý nghĩa bao nhiêu.

Phá vỡ một truyền thống và tuân theo một truyền thống khác, rời bỏ vị lãnh đạo này và phục tùng một vị khác, chỉ là một hành động thiện cận. Nếu chúng ta muốn hiểu rõ toàn qui trình của uy quyền, nếu chúng ta muốn thấy tình trạng bên trong của nó, nếu chúng ta muốn hiểu rõ và vượt khỏi giới hạn của khao khát sự vĩnh cửu, vậy thì chúng ta phải có nhận biết và hiểu rõ vô cùng, chúng ta phải được tự do, không ở khúc cuối nhưng ngay khởi đầu.

*Ngày 19 tháng giêng*

### ***Giải thoát khỏi dốt nát, khỏi đau khổ***

Chúng ta lắng nghe kèm theo hy vọng và sợ hãi; chúng ta tìm kiếm ánh sáng của người khác nhưng lại không nhận biết thụ động để có thể hiểu rõ. Nếu người đã được giải thoát có vẻ gây thỏa mãn những khao khát của chúng ta thì chúng ta chấp nhận anh ấy; nếu không, chúng ta tiếp tục công cuộc tìm kiếm nơi một người khác mà sẽ khiến cho chúng ta thỏa mãn; điều gì hầu hết chúng ta khao khát là sự thỏa mãn ở mọi mức độ khác nhau. Điều gì quan trọng không phải làm thế nào để nhận ra người đã được giải thoát nhưng làm thế nào để hiểu rõ về chính bạn. Không uy quyền nào lúc này hay mai sau có thể cho bạn hiểu rõ về chính bạn; nếu không có hiểu rõ sẽ không có giải thoát khỏi dốt nát, khỏi đau khổ.

Ngày 20 tháng giêng

### ***Tại sao chúng ta lại tuân phục?***

**T**ại sao chúng ta lại chấp nhận, tại sao chúng ta lại tuân phục? Chúng ta tuân phục uy quyền của người khác, trải nghiệm của người khác và sau đó ngờ vực nó; sự tìm kiếm uy quyền này và hệ quả, sự tỉnh ngộ về nó, là một qui trình đau khổ cho hầu hết mọi người chúng ta. Chúng ta chê trách hay chỉ trích cái uy quyền đã được chấp nhận lúc trước, người lãnh đạo, người thầy, nhưng chúng ta lại không chịu hiểu rõ sự khao khát tìm kiếm một uy quyền mà có thể hướng dẫn cách cư xử của chúng ta. Ngay khi chúng ta hiểu rõ sự khao khát này chúng ta sẽ nắm bắt được ý nghĩa của sự ngờ vực.

Ngày 21 tháng giêng

### ***Uy quyền làm hư hỏng cả người dẫn dắt lẫn người tuân theo***

**H**iểu rõ về chính mình cần nhiều nỗ lực và gian khổ, và bởi vì hầu hết chúng ta đều ưa thích một phương pháp ảo tưởng, dễ dàng, chúng ta thiết lập cái uy quyền mà tạo ra hình dạng và khuôn mẫu cho sống của chúng ta. Uy quyền này có thể là tập thể, là chính phủ; hay nó có lẽ là cá thể, người thầy, đáng chú ý, vị đạo sư. Uy quyền thuộc bất kỳ loại nào đang gây mù lòa, nó nuôi dưỡng trạng thái không suy nghĩ; và bởi vì hầu hết chúng ta đều nhận thấy rằng suy nghĩ là có đau khổ, chúng ta giao phó bản thân cho uy quyền. Uy quyền sinh ra quyền hạn, và quyền hạn luôn luôn trở

thành tập trung và vì vậy hoàn toàn gây hư hỏng; nó gây hư hỏng không những cho người sử dụng quyền hạn, mà còn cho người tuân theo nó. Uy quyền của hiểu biết và trải nghiệm đang dần dất sai lạc, dù rằng nó được ban phát bởi người thầy, người đại diện của ông ấy hay vị giáo sĩ. Chính sống riêng của bạn, sự xung đột dường như vô tận này, mới có ý nghĩa cốt lõi, chứ không phải cái khuôn mẫu hay người lãnh đạo. Uy quyền của người thầy và vị giáo sĩ khiến cho bạn ra khỏi vấn đề cốt lõi, đó là sự xung đột trong chính bản thân bạn.

*Ngày 22 tháng giêng.*

### ***Tôi có thể tin cậy trải nghiệm của tôi?***

Hầu hết chúng ta đều hài lòng với uy quyền bởi vì nó cho chúng ta một tiếp tục, một chắc chắn, một cảm giác được bảo vệ. Nhưng một người muốn hiểu rõ những hàm ý của sự cách mạng tâm lý thăm thẳm này phải được tự do khỏi uy quyền, đúng chứ? Anh ấy không thể tin cậy bất kỳ uy quyền nào, dù do sự tác o tác riêng của anh ấy hay được áp đặt vào anh ấy bởi một người khác. Và liệu điều này có thể được? Liệu tôi có thể không tin cậy uy quyền của trải nghiệm riêng của tôi? Ngay cả khi tôi đã từ chối tất cả những đại diện phía bên ngoài của uy quyền – những quyển sách, những người thầy, những giáo sĩ, những giáo đường, những niềm tin – tôi vẫn còn có cảm giác rằng ít ra tôi có thể tin cậy vào phán đoán riêng của tôi, vào những trải nghiệm riêng của tôi, vào sự phân tích riêng của tôi. Nhưng liệu tôi có thể tin cậy vào trải nghiệm của tôi, vào nhận xét của tôi, vào phân tích của tôi? Trải nghiệm của tôi là kết quả của tình trạng bị quy định

của tôi, giống như trải nghiệm của bạn là kết quả của tình trạng bị quy định của bạn, đúng chứ? Tôi có lẽ đã được nuôi dưỡng như một người Hồi giáo hay một người Phật giáo hay một người Ấn giáo, và trải nghiệm của tôi sẽ lệ thuộc vào nền tảng tôn giáo, xã hội, kinh tế và văn hóa của tôi, giống như trải nghiệm của bạn cũng sẽ như vậy. Và liệu tôi có thể tin cậy điều đó? Tôi có thể tin cậy nó để có hướng dẫn, để có hy vọng, để có tầm nhìn sâu sắc mà sẽ trao tặng tôi sự trung thành trong nhận xét riêng của tôi, mà lại nữa là kết quả của những kỷ niệm, những trải nghiệm được tích lũy, tình trạng bị quy định của quá khứ đang gặp gỡ hiện tại, hay không?

. . . Lúc này, khi tôi đã tự đặt ra tất cả những câu hỏi này cho chính mình và tôi ~~nhận~~ biết vấn đề này, tôi hiểu rõ rằng chỉ có một trạng thái mà trong đó sự thật, cái mới mẻ, cái khác ~~đ~~, có thể hiện diện, và sáng tạo một cách mạng. Trạng thái đó là khi cái trí hoàn toàn trống không khỏi quá khứ, khi không người phân tích, không trải nghiệm, không nhận xét, không uy quyền thuộc bất kỳ loại nào.

*Ngày 23 tháng giêng*

### ***Hiểu rõ về chính mình là một tiên hành***

Vì thế, muốn hiểu rõ vô số những vấn đề mà mỗi người chúng ta đều có, liệu không cần thiết phải có hiểu rõ về chính mình hay sao? Và đó là một trong những sự việc khó khăn nhất, hiểu rõ – mà không có nghĩa một tách rời, một rút lui. Hiển nhiên, hiểu rõ về chính mình là cần thiết; nhưng hiểu rõ về chính mình không hàm ý một rút khỏi sự liên hệ. Và sẽ là một sai lầm, chắc chắn như thế, khi nghĩ rằng người ta có thể hiểu rõ về chính mình một cách trọn vẹn, hoàn toàn,



đầy đủ qua tách rời, qua loại trừ, hay bằng cách đi đến một bác sĩ tâm lý nào đó, hay đến một giáo sĩ nào đó; hay người ta có thể học hành hiểu rõ qua một quyển sách. Chắc chắn hiểu rõ về chính mình là một tiến hành, không là một kết thúc trong chính nó; và muốn hiểu rõ về chính mình, người ta phải nhận biết chính mình trong hành động, mà có nghĩa trong sự liên hệ. Bạn khám phá ra chính mình, không phải trong tách rời, không phải trong rút lui, nhưng trong liên hệ – trong liên hệ với xã hội, với người vợ của bạn, với người chồng của bạn, với người em của bạn, với con người; nhưng muốn phát giác cách bạn phản ứng như thế nào, những đáp trả của bạn là gì, đòi hỏi một tỉnh táo lạ thường của cái trí, một nhạy bén của nhận biết.

*Ngày 24 tháng giêng*

### ***Cái trí không bị trói buộc***

Sự thay đổi của thế giới được gây ra bởi sự thay đổi của chính mình, vì cái tôi là bản phẩm và một bộ phận của toàn tiến hành thuộc sự hiện diện của con người. Muốn thay đổi chính mình, hiểu rõ về chính mình là cần thiết; nếu không biết bạn là gì, không có nền tảng cho suy nghĩ đúng đắn, và nếu không hiểu rõ về chính bạn không thể nào có sự thay đổi. Người ta phải hiểu rõ về chính mình như người ta là, không phải như người ta ao ước là, mà chỉ là một lý tưởng và vì vậy ảo tưởng, không có thật; chỉ có cái là có thể được thay đổi, không phải cái bạn ao ước là. Muốn hiểu rõ chính mình như mình là đòi hỏi một tỉnh táo lạ thường của cái trí, bởi vì cái gì là đang liên tục trải qua sự biến đổi, thay đổi; và muốn theo nó mau lẹ cái trí phải không bị trói buộc vào bất kỳ niềm

tin hay tín hiệu đặc biệt nào, vào bất kỳ khuôn mẫu hành động đặc biệt nào. Nếu bạn muốn theo đuổi bất kỳ sự việc gì, sẽ không tốt lành gì cả khi bị trói buộc. Muốn hiểu rõ về chính bạn, phải có trạng thái nhận biết, trạng thái tỉnh táo của cái trí mà trong nó có tự do khỏi tất cả những niềm tin, khỏi tất cả những lý tưởng hoàn hảo, bởi vì những niềm tin và những lý tưởng chỉ cho bạn một màu sắc, gây biến dạng nhận biết thực sự. Nếu bạn muốn biết bạn là gì, bạn không thể tưởng tượng hay có niềm tin trong một sự việc gì đó mà bạn không là. Nếu tôi tham lam, ganh tị, bạo lực, chỉ có một lý tưởng của không tham lam, của không ganh tị, sẽ chẳng có giá trị bao nhiêu . . . Hiểu rõ bạn là gì, dù rằng nó là gì chẳng nữa – xấu xa hay tốt lành, đòi bại hay ranh mãnh – hiểu rõ bạn là gì, mà không xuyên tạc, là khởi đầu của đạo đức. Đạo đức là cốt lõi, bởi vì nó trao tặng tự do.

*Ngày 25 tháng giêng*

### ***Hiểu rõ về chính mình đang sống***

**N**ếu không hiểu rõ về chính mình, trải nghiệm nuôi dưỡng nào tương; nếu có hiểu rõ về chính mình, trải nghiệm, mà là đáp trả đến thách thức, không để lại một căn bã tích lũy được gọi là ký ức. Hiểu rõ về chính mình là sự phát hiện từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc những phương cách của cái tôi, những ý định và theo đuổi của nó, những suy nghĩ và những xu hướng của nó. Không bao giờ có thể là “trải nghiệm của bạn” và “trải nghiệm của tôi”; chính từ ngữ quy định “trải nghiệm của tôi” phơi bày sự dốt nát và sự chấp nhận ảo tưởng.

Ngày 26 tháng giêng

## *Sáng tạo qua hiểu rõ về chính mình*

... **K**hông có phương pháp cho hiểu rõ về chính mình. Tìm kiếm một phương pháp luôn luôn hàm ý sự khao khát kiếm được kết quả nào đó và đó là điều gì tất cả chúng ta đều mong muốn. Chúng ta tuân phục uy quyền – nếu không là uy quyền của một con người, thì cũng của một hệ thống, của một học thuyết bởi vì chúng ta muốn một kết quả mà sẽ gây thỏa mãn, sẽ cho chúng ta an toàn. Chúng ta thực sự không muốn hiểu rõ về chính chúng ta, những thôi thúc và những phản ứng của chúng ta, toàn qui trình suy nghĩ của chúng ta, tầng ý thức bên ngoài cũng như bên trong; chúng ta thích theo đuổi một hệ thống mà bảo đảm cho chúng ta một kết quả. Nhưng sự theo đuổi một hệ thống luôn luôn là kết quả của khao khát để có an toàn, để có vĩnh cửu của chúng ta, và rõ ràng kết quả đó không là hiểu rõ về chính mình. Khi chúng ta tuân theo một phương pháp, chúng ta phải có những uy quyền – giáo viên, vị đạo sư, đáng cứu rỗi, người thầy – cái người mà sẽ thỏa mãn cho chúng ta điều gì chúng ta khao khát; và chắc chắn, đó không là phương cách dẫn đến hiểu rõ về chính mình.

Uy quyền ngăn cản hiểu rõ về chính mình, đúng chứ? Dưới sự bảo vệ của một uy quyền, một người hướng dẫn, bạn có lẽ tạm thời có được một cảm giác của an toàn, một cảm giác của hạnh phúc, nhưng đó không là hiểu rõ về toàn tiến hành của chính mình. Uy quyền trong chính bản chất của nó ngăn cản nhận biết tổng thể về chính mình và vì vậy theo căn

bản hủy diệt tự do; chỉ trong tự do mới có sáng tạo. Chỉ qua hiểu rõ về chính mình mới có thể có sáng tạo.

*Ngày 27 tháng giêng*

### *Cái trí yên lặng, cái trí hồn nhiên*

Khi chúng ta nhận biết chính chúng ta, toàn chuyển động của sống không là một phương cách để khai thông “cái tôi”, cái tôi lệ thuộc, cái bản ngã, hay sao? Cái tôi là một qui trình rất phức tạp mà chỉ có thể khai thông được trong liên hệ, trong những hoạt động hàng ngày của chúng ta, trong cách chúng ta nói chuyện, cách chúng ta nhận xét, suy tính, cách chúng ta chỉ trích những người khác và chính chúng ta. Tất cả những việc đó phơi bày tình trạng bị quy định thuộc suy nghĩ riêng của chúng ta, và liệu không quan trọng khi nhận biết toàn qui trình này, hay sao? Chỉ qua trạng thái nhận biết điều gì là sự thật từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc mới có khám phá cái không thời gian, vĩnh cửu. Nếu không hiểu rõ về chính mình, vĩnh cửu không thể nào hiện diện. Khi chúng ta không biết chính bản thân chúng ta, vĩnh cửu chỉ trở thành một từ ngữ, một biểu tượng, một suy đoán, một giáo điều, một niềm tin, một ảo tưởng để nhờ vào nó cái trí có thể tẩu thoát. Nhưng nếu người ta bắt đầu hiểu rõ “cái tôi” trong tất cả các hoạt động khác nhau của nó từ ngày sang ngày, ngay trong chính hiện hữu rõ đó, mà không có bất kỳ gắng sức nào, cái không tên, cái không thời gian hiện diện. Nhưng cái không thời gian không là một phần thưởng cho hiểu rõ về chính mình. Cái vĩnh cửu không thể khám phá được; cái trí không thể đạt được nó. Nó hiện diện khi cái trí yên lặng, và cái trí có thể yên lặng chỉ khi nào nó hồn nhiên, khi nào nó

không đang lưu **ư**, không đang chỉ trích, không đang xét đoán, không đang cân nhắc. Chỉ cái trí hồn nhiên mới có thể hiểu rõ sự thật, không phải cái trí ngập tràn những từ ngữ, hiểu biết, thông tin. Cái trí phân tích, toan tính, không là một cái trí hồn nhiên.

*Ngày 28 tháng giêng*

### ***Hiểu rõ về chính mình***

**N**ếu không hiểu rõ về chính bạn, dù làm điều gì bạn muốn, không thể nào có được trạng thái thiền định. Tôi có ý khi sử dụng từ ngữ “hiểu rõ về chính mình”, hiểu rõ mọi suy nghĩ, mọi tâm trạng, mọi từ ngữ, mọi cảm giác; hiểu rõ mọi hoạt động của cái trí của bạn – không phải hiểu rõ Bản Ngã Tối cao, cái Tôi Vĩ đại; không có sự việc như thế; cái Tôi Vĩ đại, Đại Ngã, vẫn còn ở trong lãnh vực của suy nghĩ. Suy nghĩ là kết quả của tình trạng bị quy định của bạn, suy nghĩ là phản hồi của ký ức của bạn – xa xưa hay lúc này. Và **các** chướng sẽ hoàn toàn lừa dối và vô ích khi cố gắng thiền định nhưng đầu tiên lại không thiết lập một cách thăm thẳm, dứt khoát, đạo đức có được qua hiểu rõ về chính mình.

Xin vui lòng, đối với những người nghiêm túc, chín chắn, hiểu rõ điều này rất quan trọng, khẩn thiết. Bởi vì nếu bạn không thể làm việc đó, thiền định và sinh hoạt thực tế của bạn đều bị ngăn cách, bị tách rời – quá xa cách đến nỗi dù rằng bạn có lẽ thiền định, giữ tư thế ngồi kiết già vô hạn định, trong suốt phần còn lại thuộc sống bạn, bạn sẽ không thấy gì vượt khỏi cái mũi của bạn; dù bạn ngồi với tư thế nào

chẳng nữa, dù bạn làm việc gì chẳng nữa, sẽ chẳng có một chút ít ý nghĩa nào cả.

. . . Rất quan trọng phải biết được hiểu rõ về chính mình này là gì, chỉ cần nhận biết, không có bất kỳ chọn lựa nào, nhận biết “cái tôi” mà nguồn cung cấp của nó là vô số kỷ niệm, ký ức – chỉ cần nhận biết nó và không có bất kỳ diễn giải nào, chỉ cần quan sát sự chuyển động của cái trí. Nhưng quan sát đó bị ngăn cản khi bạn chỉ đang tích lũy qua quan sát – làm việc gì, không làm việc gì, đạt được điều gì, không đạt được điều gì; nếu bạn thực hiện việc đó, bạn kết thúc cái qui trình đang sống của chuyển động của cái trí như là cái tôi, ăn ngủ. Đó là, tôi phải quan sát và thấy cái sự kiện, cái thực tế, cái gì là. Nếu tôi tiếp cận nó với một ý tưởng, với một quan niệm – như “tôi không được”, hay “tôi phải”, là những phản hồi của ký ức – lúc đó chuyển động của cái gì là bị cản trở, bị chặn lại; và thế là, không có học hành.

*Ngày 29 tháng giêng*

### ***Trạng thái trống không sáng tạo***

**B**ạn không thể chỉ lắng nghe điều này giống như đất đai thâm nhận hạt giống và xem thử liệu cái trí có thể được tự do, được trống không hay sao? Nó có thể được trống không chỉ nhờ vào hiểu rõ tất cả những chiếu rọi riêng của nó, những hoạt động riêng của nó, không phải lúc này lúc kia, nhưng từ ngày sang ngày, từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Vậy là bạn sẽ khám phá câu trả lời, vậy là bạn sẽ hiểu rõ rằng sự thay đổi đó hiện diện mà không cần sự nài nỉ của bạn, sẽ hiểu rằng trạng thái trống không sáng tạo đó không là một sự

việc phải được tu tập – nó ở đó, nó hiện diện rất lạ thường, không cần bất kỳ mồi mọc nào, và chỉ trong trạng thái đó mới có thể có được sự tái sinh, sự mới mẻ, cách mạng.

*Ngày 30 tháng giêng*

### ***Hiểu rõ về chính mình***

**S**uy nghĩ đúng đắn theo cùng hiểu rõ về chính mình. Nếu không hiểu rõ về chính bạn, bạn không có nền tảng cho suy nghĩ; nếu không có hiểu rõ về chính bạn điều gì bạn suy nghĩ không đúng như thật.

Bạn và thế giới không là hai thực thể khác nhau với những vấn đề khác biệt; bạn và thế giới là một. Vấn đề của bạn là vấn đề của thế giới. Bạn có lẽ là kết quả của những khuynh hướng nào đó, của những ảnh hưởng chung quanh, nhưng theo căn bản bạn không khác biệt người khác. Ở bên trong chúng ta **g**ồng nhau rất nhiều; tất cả chúng ta đều bị điều khiển bởi tham lam, ý muốn xấu xa, sợ hãi, tham vọng và vân vân. **N**hững niềm tin, những hy vọng, những khát vọng của chúng ta đều có một nền tảng chung. Chúng ta là một; chúng ta là một loài người, mặc dầu những biên giới giả tạo của kinh tế và chính trị và thành kiến phân chia chúng ta. Nếu bạn giết chết một người khác, bạn đang hủy diệt chính bạn. Bạn là trung tâm của tổng thể và nếu không hiểu rõ về chính bạn bạn không thể hiểu được sự thật.

Chúng ta có **m**ột hiểu biết trí năng về sự hiệp thông tổng thể này nhưng chúng ta duy trì **ả**m thấy và hiểu biết này trong **n**hững ngăn khác nhau và thế là chúng ta không

bao giờ trải nghiệm sự hiệp thông tổng thể lạ thường của loài người.

*Ngày 31 tháng giêng*

### ***Liên hệ là một cái gương***

Hiểu rõ về chính mình không phụ thuộc bất kỳ công thức nào. Bạn có lẽ đi đến một người tâm lý học hay một người phân tâm học để tìm hiểu về bản thân mình, nhưng đó không là hiểu rõ về chính mình. Hiểu rõ về chính mình hiện diện khi chúng ta tự nhận biết chính chúng ta trong liên hệ, mà phơi bày chúng ta là gì từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Liên hệ là một cái gương dành cho mục đích *thấy* chúng ta như chúng ta *thực* sự là trong nó. Nhưng hầu hết chúng ta không thể nhìn ngắm về chính mình khi chúng ta đang liên hệ, vì chúng ta ngay lập tức bắt đầu chỉ trích hay bào chữa việc gì chúng ta thấy. Chúng ta nhận xét, chúng ta đánh giá, chúng ta so sánh, chúng ta *ph* nhận hay chấp nhận, nhưng chúng ta không bao giờ quan sát thực sự cái gì là, và đối với hầu hết mọi người đây dường như là việc khó khăn nhất khi thực hiện; tuy nhiên chính việc này lại là khởi đầu của hiểu rõ về chính mình. Nếu người ta có thể thấy chính mình như người ta là trong cái gương lạ lùng của liên hệ này mà không bị biến dạng, nếu người ta có thể chỉ nhìn vào cái gương này bằng chú ý tổng thể và thấy đúng thực cái gì là, nhận biết nó mà không *ch* trích, không nhận xét, không đánh giá – và người ta thực hiện việc này bằng quan tâm nghiêm túc – lúc đó người ta sẽ phát giác rằng cái trí có thể giải thoát chính nó khỏi tất cả quy định; và chỉ đến lúc đó cái trí mới được tự do để khám phá cái nằm ngoài lãnh vực của suy nghĩ.



Rốt cuộc, dù cái trí có uyên bác hay nhỏ nhen như thế nào chăng nữa, nó bị giới hạn, bị quy định cả khi có ý thức lẫn không ý thức, và bất kỳ mở rộng nào của tình trạng bị quy định này vẫn còn trong lãnh vực của suy nghĩ. Vì thế tự do là một điều gì đó hoàn toàn khác hẳn.

---

## THÁNG HAI

*Ngày 1 tháng hai*

### ***Trở thành là xung đột***

**S**ống như chúng ta biết nó, sống hàng ngày của chúng ta, là một qui trình của trở thành. Tôi nghèo khổ và tôi hành động có một mục đích, mà dự định trở thành giàu có. Tôi xấu xí và tôi muốn trở thành đẹp đẽ. Do đó sống của tôi là một qui trình của trở thành một sự việc nào đó. Ý muốn để hiện diện là ý muốn để trở thành, ở mọi mức độ khác nhau của ý thức, trong những trạng thái khác nhau, mà trong đó có thách thức, đáp trả, đặt tên và ghi lại. Lúc này, trở thành này là xung đột, trở thành này là đau khổ, nó không như vậy hay sao? Nó là một đấu tranh liên tục: tôi là cái này và tôi muốn trở thành cái kia.

*Ngày 2 tháng 2*

### ***Tất cả trở thành là không hiệp thông***

**C**ái trí có một ý tưởng, có lẽ làm thỏa mãn, và nó muốn được giống như ý tưởng đó, mà là một chiếu rọi thuộc khao khát của bạn. Bạn là cái này, mà bạn không thích, và

bạn muốn trở thành cái đó, mà bạn thích. Lý tưởng là một chiếu rọi tự tạo; đối nghịch là một mở rộng của cái gì là; nó không là đối nghịch gì cả, nhưng là một tiếp tục của cái gì là, có lẽ được biến đổi đôi chút. Cái chiếu rọi là ý muốn tự tạo, và xung đột là sự đấu tranh hướng về cái chiếu rọi . . . Bạn đang đấu tranh để trở thành cái gì đó, và cái gì đó là bộ phận của chính bản thân bạn. Lý tưởng là chiếu rọi riêng của bạn. Hãy xem thử phương cách mà cái trí đã thực hiện một trò lừa bịp vào chính nó. Bạn đang đấu tranh theo sau những từ ngữ, đang theo đuổi cái chiếu rọi riêng của bạn, cái bóng riêng của bạn. Bạn hung bạo, và bạn đang đấu tranh để trở thành không hung bạo, cái lý tưởng; nhưng cái lý tưởng là một chiếu rọi của cái gì là, chỉ dưới một danh nghĩa khác.

Khi bạn nhận biết trò lừa bịp mà bạn đã đưa cọt vào chính bạn này, lúc đó điều giả dối như điều giả dối được hiểu rõ. Cuộc đấu tranh hướng về ảo tưởng đó là một yếu tố không mang lại hiệp thông. Tất cả xung đột, tất cả trở thành là không hiệp thông. Khi có một nhận biết trò lừa bịp mà cái trí đã đưa cọt vào chính nó này, ngay đó chỉ còn lại cái gì là. Khi cái trí được lột sạch tất cả trở thành, tất cả lý tưởng, tất cả so sánh và chỉ trích, khi cấu trúc riêng của nó đã sụp đổ, ngay lúc đó cái gì là đã trải qua sự thay đổi trọn vẹn. Chừng nào còn đặt tên cho cái gì là, sẽ có sự liên hệ giữa cái trí và cái gì là; nhưng khi qui tình đặt tên này – mà là ký ức, cấu trúc thực sự của cái trí – không còn nữa, ngay lúc đó cái gì là không còn hiện diện. Có hiệp thông chỉ trong thay đổi này.

*Ngày 3 tháng hai*

***Liệu cái trí thô thiển có thể trở thành nhạy cảm?***

Hãy lắng nghe câu hỏi, lắng nghe ý nghĩa đằng sau những từ ngữ. Liệu cái trí thô thiên có thể trở thành nhạy cảm? Nếu tôi nói rằng cái trí của tôi thô thiên và tôi cố gắng trở thành nhạy cảm, chính nỗ lực để trở thành nhạy cảm là thô thiên. Làm ơn, hãy hiểu rõ điều này. Đừng bị kích động, nhưng hãy thấy nó. Bởi vì, nếu tôi công nhận rằng tôi thô thiên mà không muốn thay đổi, không cố gắng trở thành nhạy cảm, nếu tôi bắt đầu hiểu rõ thô thiên là gì, quan sát nó trong sống của tôi từ ngày sang ngày – cách tôi ăn uống tham lam, sự thô lỗ khi tôi cư xử với mọi người, lòng kiêu hãnh, tánh ngạo mạn, sự tầm thường của những thói quen và những suy nghĩ của tôi – vậy là chính động thái quan sát đó thay đổi cái gì là.

Tương tự như vậy, nếu tôi dốt nát và tôi nói rằng tôi phải trở thành thông minh, cái nỗ lực để trở thành thông minh chỉ là một hình thức to lớn hơn của dốt nát; bởi vì điều gì quan trọng là phải hiểu rõ sự dốt nát. Dù có lẽ tôi cố gắng để trở thành thông minh nhiều bao nhiêu chăng nữa, sự dốt nát của tôi vẫn còn y nguyên. Tôi có lẽ đạt được sự tinh tế hơi hợt của hiểu biết, tôi có lẽ trích dẫn những quyển sách, lặp lại những đoạn văn rút ra từ những tác giả vĩ đại, nhưng tại căn bản tôi sẽ vẫn còn dốt nát. Nhưng nếu tôi trông thấy và hiểu rõ sự dốt nát khi nó tự bộc lộ trong sống hàng ngày của tôi – tôi cư xử với người giúp việc của tôi như thế nào, tôi đánh giá người hàng xóm của tôi như thế nào, người nghèo khổ như thế nào, người giàu có như thế nào, người thư ký như thế nào – rồi thì chính nhận biết đó sáng tạo một kết thúc của dốt nát.

*Ngày 4 tháng hai*

## *Những cơ hội cho sự bành trướng tự tạo*

Cầu trúc chức sắc trao tặng một cơ hội lạ thường cho sự bành trướng tự tạo. Bạn có lẽ muốn tình huynh đệ, nhưng làm thế nào có được tình huynh đệ nếu bạn đang theo đuổi những khác biệt về tinh thần? Bạn có thể cười cợt những tước hiệu của trần tục; nhưng khi bạn chấp nhận người thầy, đáng cứu rỗi, vị đạo sư trong lãnh vực tinh thần, bộ bạn không đang chuyển qua nó cái thái độ trần tục, hay sao? Liệu có thể có được những bằng cấp và những phân chia chức sắc trong sự thăng hoa tinh thần, trong hiểu rõ về sự thật, trong thấu triệt về Thượng đế? Tình yêu không chấp nhận phân chia. Hoặc bạn thương yêu, hoặc bạn không thương yêu; nhưng hãy đừng đánh mất tình yêu qua một qui trình dài lê thê mà kết thúc của nó tạm gọi là tình yêu. Khi bạn biết bạn không thương yêu, khi bạn nhận biết không chọn lựa sự kiện đó, lúc đó có thể có thay đổi; nhưng để vun quén mê muội sự phân biệt này giữa người thầy và người học trò, giữa những người đã tìm được và những người chưa tìm được, giữa đáng cứu rỗi và người có tội, là khước từ tình yêu. Người trực lợi, mà tiếp theo bị trực lợi, tìm được một mảnh đất sẵn lòng hạnh phúc trong tối tăm và ảo tưởng này.

. . . Ngăn cách giữa Thượng đế hay sự thật và chính bản thân bạn bị gây ra bởi bạn, bởi cái trí mà bám vào cái đã được biết, vào vĩnh cửu, vào an toàn. Ngăn cách này không thể xây cầu qua được; không có nghi lễ nào, không có kỷ luật nào, không có hy sinh nào ~~có thể~~ đưa bạn bằng qua nó; không có đáng cứu rỗi nào, không người thầy nào, không vị đạo sư nào có thể dẫn dắt bạn đến sự thật hay phá hủy ngăn

cách này. Phân chia không ở giữa sự thật và bản thân bạn; nó ở trong chính bạn.

. . . Điều gì cần thiết là hiểu rõ xung đột đang gia tăng của sự khao khát; và hiểu rõ này hiện diện chỉ qua hiểu rõ về chính mình và nhận biết liên tục những chuyển động của cái tôi.

*Ngày 5 tháng hai*

### ***Vượt khỏi mọi trải nghiệm***

**H**iểu rõ về cái tôi đòi hỏi nhiều thông minh, nhiều cảnh giác, nhiều canh chừng, quan sát không ngừng nghỉ, đến độ nó không thể trôi tuột đi. Tôi, người rất nghiêm túc, muốn xóa sạch cái tôi. Khi tôi nói như vậy, tôi biết rằng tôi có thể xóa sạch cái tôi. Làm ơn hãy kiên nhẫn. Ngay khoảnh khắc tôi nói “Tôi muốn xóa sạch cái này,” và trong tiến hành tôi theo đuổi xóa sạch cái này đó, có trải nghiệm của cái tôi; và thế là, cái tôi được củng cố thêm. Vậy thì, làm thế nào cái tôi không thể trải nghiệm? Người ta có thể thấy rằng sáng tạo không là trải nghiệm của cái tôi. Sáng tạo hiện diện khi cái tôi không ở đó, vì sáng tạo không là trí năng, không thuộc về cái trí, không là tự chiếu rọi, sáng tạo là một sự việc nào đó vượt khỏi mọi trải nghiệm, như chúng ta biết nó. Liệu cái trí có thể hoàn toàn bất động, trong một trạng thái không công nhận, mà là, không trải nghiệm, để ở trong một trạng thái mà sáng tạo có thể xảy ra – có nghĩa rằng, khi cái tôi không có ở đó, khi cái tôi vắng mặt? Liệu tôi đang giải thích rõ ràng? . . . Vấn đề là như vậy, đúng chứ? Bất kỳ chuyển động nào của cái trí, tích cực hay tiêu cực, là một trải nghiệm và thực sự

chỉ củng cố thêm “cái tôi”. Liệu cái trí có thể không công nhận? Điều đó chỉ có thể xảy ra khi có bất động tuyệt đối, nhưng không phải bất động thuộc về một trải nghiệm của cái tôi và thế là củng cố thêm cái tôi.

*Ngày 6 tháng hai*

### ***Cái tôi là gì?***

**T**ìm kiếm quyền hành, chức vụ, quyền lực, tham vọng và tất cả những vấn đề còn lại là những hình thức của cái tôi trong mọi phương cách khác nhau của nó. Nhưng điều gì quan trọng là hiểu rõ cái tôi và tôi chắc chắn bạn và tôi đều được thuyết phục bởi lý lẽ đó. Nếu tôi được phép thêm vào đây, chúng ta hãy nghiêm túc về vấn đề này: bởi vì tôi cảm thấy rằng nếu bạn và tôi như những cá thể, không phải như một nhóm người lệ thuộc vào những giai cấp nào đó, những xã hội nào đó, những phân chia vùng khí hậu nào đó, có thể hiểu rõ việc này và hành động dựa theo nó, rồi thì tôi nghĩ rằng sẽ có cách mạng thực sự. Khoảnh khắc nó trở thành tập thể và được tổ chức chặt chẽ hơn, cái tôi tìm chỗ ẩn náu trong đó; trái lại, nếu tôi và bạn như những cá thể, có thể thương yêu, có thể thực hiện việc này thực sự trong sống hàng ngày, vậy thì cách mạng căn bản sẽ hiện diện . . .

Bạn hiểu ý tôi nói gì qua từ ngữ “cái tôi”? Qua đó, tôi muốn nói rằng những ý tưởng, kỷ niệm, kết luận, trải nghiệm, vô số hình thức khác nhau của những ý định gọi tên được hay không gọi tên được, sự cố gắng có ý thức để là hay để không là, ký ức được tích lũy của tầng ý thức bên trong, chủng tộc, nhóm người, cá thể, thị tộc, và toàn bộ việc đó, dù rằng nó

được chiếu rọi phía bên ngoài bằng hành động, hoặc được chiếu rọi bằng tinh thần như đạo đức; sự phấn đấu để thành công dựa vào những điều này là cái tôi. Trong nó có bao hàm cả ganh đua, khao khát để hiện diện. Toàn qui trình của điều đó là cái tôi; và chúng ta hiểu rõ thực sự khi chúng ta bị giáp mặt với nó, rằng nó là một điều xấu xa. Tôi đang sử dụng từ ngữ xấu xa một cách có dụng ý, bởi vì cái tôi là phân chia; cái tôi là ự khép kín; những hoạt động của nó, dù cao quý chừng nào chẳng nữa, đều tách rời và cô lập. Chúng ta hiểu rõ tất cả những việc này. Chúng ta cũng hiểu rõ những khoảnh khắc lạ thường khi cái tôi không hiện diện, không còn ý thức của cố gắng, của nỗ lực, việc đó xảy ra khi có tình yêu.

*Ngày 7 tháng hai*

### ***Khi có tình yêu, cái tôi không còn***

C nhân lý, sự thật, không phải để được công nhận. Muốn sự thật hiện diện, niềm tin, hiểu biết, trải nghiệm, đạo đức, theo đuổi đạo đức – mà khác hẳn đang có đạo đức – tất cả việc này phải được gạt đi. Người đạo đức mà nhận biết đang theo đuổi đạo đức không bao giờ có thể khám phá sự thật. Anh ấy có lẽ là người rất được kính trọng, nhưng khác biệt hoàn toàn với con người của sự thật, với con người hiểu rõ. Đối với con người của sự thật, sự thật đã hiện diện. Một người đạo đức là một người đứng đắn, và một người đứng đắn không bao giờ có thể hiểu rõ điều gì là sự thật; bởi vì đối với anh ấy đạo đức dùng để che đậy cái tôi, củng cố cái tôi; bởi vì anh ấy đang theo đuổi đạo đức. Khi anh ấy nói “tôi phải không còn tham lam”, cái trạng thái ở trong đó anh ấy



không tham lam và anh ấy trải nghiệm, cũng cố thêm cái tôi. Đó là lý do tại sao rất quan trọng phải sống nghèo khó, không chỉ trong những sự vật của thế giới, mà còn trong tin tưởng và trong hiểu biết. Một người dư thừa của cái thế gian, hay một người đầy ắp niềm tin và hiểu biết tinh thần, sẽ không bao giờ biết bất kỳ thứ gì ngoại trừ sự tối tăm, và sẽ là trung tâm của tất cả ranh mãnh lẫn đau khổ. Nhưng nếu bạn và tôi, như những cá thể, có thể thấy toàn vận hành của cái tôi, lúc đó chúng ta sẽ biết tình yêu là gì. Tôi bảo đảm với bạn, đó là sự đổi mới duy nhất mà có thể thay đổi thế giới. Tình yêu không là cái tôi. Cái tôi không thể nhận biết tình yêu. Bạn nói rằng “tôi thương yêu”, nhưng ngay lúc đó, trong chính lúc đang nói nó, trong chính lúc đang trải nghiệm nó, tình yêu không hiện diện. Nhưng khi bạn biết tình yêu, cái tôi không còn. Khi có tình yêu, cái tôi không còn.

*Ngày 8 tháng hai*

### ***Hiểu rõ cái gì là***

**C**hắc chắn, một người hiểu rõ về sống không cần những niềm tin. Một người thương yêu, không có những niềm tin – anh ấy thương yêu. Chính cái người bị điều phối bởi trí năng mới cần có những niềm tin, vì trí năng luôn luôn đang tìm kiếm an toàn, phòng vệ; nó luôn luôn đang lẫn tránh nguy hiểm, và vì vậy nó xây dựng những ý tưởng, những niềm tin, những lý tưởng, mà đằng sau đó nó có thể có được chỗ ẩn náu. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn giải quyết sự hung bạo một cách trực tiếp, ngay lúc này? Bạn sẽ là một hiểm họa cho xã hội; và vì cái trí nhìn thấy trước hiểm họa đó, nó nói “Tôi sẽ thành tựu lý tưởng không bạo lực mười năm sau mà

là một qui trình rất giả dối, không có thực . . .” Hiểu rõ cái gì là, còn quan trọng hơn tạo ra và tuân theo những lý tưởng bởi vì những lý tưởng là giả dối, và cái gì là là sự thật. Hiểu rõ cái gì là đòi hỏi một năng lượng khủng khiếp, một cái trí lanh lẹ và không thành kiến. Chính vì chúng ta không muốn đổi mặt và hiểu rõ cái gì là nên chúng ta sáng chế nhiều phương cách tẩu thoát và cho chúng những cái tên dễ thương như lý tưởng, niềm tin, Thượng đế. Chắc chắn, chỉ khi nào tôi thấy được điều giả dối như điều giả dối thì lúc đó cái trí của tôi mới có khả năng nhận biết cái gì là đúng thật, không bị lừa gạt. Một cái trí bị lầm lạc trong điều giả dối, không bao giờ có thể khám phá sự thật. Vì vậy, tôi phải hiểu rõ điều gì là giả dối trong những liên hệ của tôi, trong những ý tưởng của tôi, trong những sự việc quanh tôi bởi vì muốn nhận biết chân lý, sự thật, đòi hỏi hiểu rõ về điều giả dối. Nếu không xóa sạch những nguyên nhân của dốt nát, không thể có khai sáng; và tìm được khai sáng khi cái trí chưa được khai thông là điều hoàn toàn sáo rỗng, vô nghĩa. Vì vậy, tôi phải bắt đầu thấy rõ điều giả dối trong những liên hệ của tôi với những ý tưởng, với mọi người, với những sự vật. Khi cái trí hiểu rõ cái giả dối, ngay lúc ấy sự thật hiện diện và ngay lúc ấy có ngay ngất, có hạnh phúc.

*Ngày 9 tháng hai*

### ***Điều gì chúng ta tin tưởng***

**T**in tưởng cho chúng ta nhiệt thành? Liệu nhiệt thành có thể tự duy trì mà không cần một niềm tin, và liệu nhiệt thành có cần thiết, hay liệu có một năng lượng khác hẳn được cần đến, một loại sinh khí, thôi thúc khác hẳn? Hầu hết mọi người chúng ta đều có sự nhiệt thành về một điều này hoặc

một điều khác. Chúng ta rất háo hức, rất nhiệt thành về những buổi hòa nhạc, về tập thể thao, hay dự một buổi dã ngoại. Nếu nhiệt thành không luôn luôn được nuôi dưỡng bởi một điều này hoặc một điều khác, nó phai lạt đi và chúng ta có một nhiệt thành mới về những sự việc khác nữa. Liệu rằng có một sức lực, năng lượng đang tự duy trì, mà không lệ thuộc vào một niềm tin?

Câu hỏi khác là: liệu chúng ta có cần một niềm tin thuộc bất kỳ loại nào, và nếu chúng ta cần, tại sao nó lại cần thiết? Đó là một trong những vấn đề được bao hàm. Chúng ta không cần một niềm tin rằng có ánh mặt trời, núi non, sông ngòi. Chúng ta không cần một niềm tin rằng chúng ta và vợ chúng ta cãi cọ. Chúng ta không cần một niềm tin rằng sống là một đau khổ liên tục cùng phiền muộn, xung đột và tham vọng của nó; nó là một sự kiện. Nhưng chúng ta cần một niềm tin khi chúng ta muốn tẩu thoát một sự kiện để chun vào một tưởng tượng.

*Ngày 10 tháng hai*

### ***Bị kích động bởi niềm tin***

**T**hế là, tôn giáo của bạn, niềm tin vào Thượng đế của bạn, là một tẩu thoát khỏi thực tế, và do đó nó không là tôn giáo gì cả. Người giàu có tích lũy tiền bạc nhờ vào sự hiểm độc, nhờ vào sự gian manh, nhờ vào sự trục lợi xảo trá, tin tưởng Thượng đế; bạn cũng tin tưởng Thượng đế, bạn cũng xảo trá, hiểm độc, ngờ vực, ganh tị. Liệu Thượng đế có thể tìm được nhờ vào sự gian manh, nhờ vào sự lừa bịp, nhờ vào những ranh mãnh của cái trí? Bởi vì bạn sưu tập tất cả những

quyền sách thiêng liêng và vô số những biểu tượng khác nhau về Thượng đế, việc đó thể hiện bạn là một người tôn giáo, hay sao? Vì vậy, tôn giáo không là sự tẩu thoát khỏi sự kiện; tôn giáo là hiểu rõ được sự kiện bạn là gì trong những liên hệ hàng ngày của bạn; tôn giáo là cách bạn sử dụng lời nói, cách bạn nói chuyện, cách bạn sai bảo những người giúp việc của bạn, cách bạn đối xử với người vợ của bạn, con cái của bạn và những người hàng xóm của bạn. Chừng nào bạn còn không hiểu rõ sự liên hệ của bạn với người hàng xóm của bạn, với xã hội, với người vợ và con cái của bạn, phải có sự rối loạn; và dù nó làm gì ~~chẳng~~ nữa, cái trí bị rối loạn sẽ chỉ tạo thêm nhiều rối loạn hơn, nhiều vấn đề và xung đột hơn. Một cái trí tẩu thoát khỏi thực tế, khỏi những sự kiện của liên hệ, sẽ không bao giờ tìm được Thượng đế; một cái trí bị kích động bởi niềm tin sẽ không nhận biết sự thật. Nhưng cái trí hiểu rõ sự liên hệ của nó với tài sản, với con người, với những ý tưởng, cái trí không còn đấu tranh với những vấn đề mà sự liên hệ tạo ra, và với những vấn đề đó giải pháp không là sự rút lui nhưng là hiểu rõ của tình yêu – cái trí như thế tự nó có thể hiểu rõ sự thật.

*Ngày 11 tháng hai*

### ***Vượt khỏi niềm tin***

**C**húng ta thấy rằng sống đầy xấu xa, đau khổ, phiền muộn; chúng ta cần một loại lý thuyết nào đó, một loại suy đoán hay thỏa mãn nào đó, một loại giáo điều nào đó, mà sẽ giải thích tất cả sự việc này, và thế là chúng ta kẹt cứng trong sự giảng giải, trong những từ ngữ, trong những lý thuyết, và dần dần, những niềm tin, bám rễ thật sâu và không lay động được

bởi vì đằng sau những niềm tin kia, đằng sau những giáo điều kia, có sự sợ hãi liên tục về cái không biết được. Nhưng chúng ta không bao giờ nhìn thẳng sự sợ hãi đó; chúng ta ngoảnh mặt đi. Những niềm tin càng được củng cố bao nhiêu, những giáo điều càng mạnh mẽ bấy nhiêu. Và khi chúng ta tra xét những niềm tin này – Thiên chúa giáo, Ấn giáo, Phật giáo – chúng ta nhận ra rằng chúng phân chia con người. Mỗi giáo điều, mỗi niềm tin đều có một loạt những nghi lễ, một loạt những cưỡng bách dùng cột trói con người và phân chia con người. Thế là, chúng ta khởi sự một tâm nhập để tìm hiểu điều gì là sự thật, ý nghĩa của sự đau khổ này là gì, của sự đấu tranh này là gì, của sự phiền muộn này là gì; và chẳng mấy chốc chúng ta lại bị trói buộc vào những niềm tin, vào những nghi lễ, vào những lý thuyết khác.

Niềm tin là thoái hóa bởi vì, đằng sau niềm tin và luân lý đều lãng vãng cái trí, cái tôi, cái tôi đang tăng trưởng to lên, uy quyền thêm lên và vững chắc thêm lên. Chúng ta cứ nghĩ rằng niềm tin vào Thượng đế, niềm tin vào một điều gì đó, là tôn giáo. Chúng ta cứ nghĩ rằng tin tưởng là sùng đạo. Bạn hiểu chứ? Nếu bạn không tin tưởng, bạn sẽ bị coi như người vô thần, bạn sẽ bị xã hội chê cười. Một xã hội sẽ chỉ trích những người tin tưởng Thượng đế, và một xã hội khác sẽ chỉ trích những người không tin tưởng. Cả hai đều giống nhau. Vì thế, tôn giáo trở thành một vấn đề của niềm tin – và niềm tin hành động và có một ảnh hưởng tương xứng vào cái trí; rồi thì cái trí không bao giờ có thể tự do. Nhưng chỉ trong tự do bạn mới có thể khám phá điều gì là sự thật, điều gì là Thượng đế, không phải nhờ vào niềm tin nào, bởi vì chính niềm tin của bạn chiếu rọi điều gì bạn suy nghĩ Thượng đế nên là, điều gì bạn suy nghĩ sự thật nên là.

Ngày 12 tháng hai

### *Bức màn che của niềm tin*

**B**ạn tin tưởng Thượng đế, và người khác không tin tưởng Thượng đế, thế là những niềm tin của bạn tách rời bạn với những người khác. Niềm tin khắp thế giới được tổ chức như đạo Hồi, đạo Phật, hay đạo Thiên chúa, và vì vậy nó phân chia con người với con người. Chúng ta bị rối loạn, và chúng ta nghĩ rằng qua niềm tin chúng ta sẽ đập tan sự rối loạn; đó là, niềm tin được bao bọc qua sự rối loạn, và chúng ta hy vọng rằng nhờ vào niềm tin sự rối loạn sẽ được biến mất. Nhưng niềm tin chỉ là một tẩu thoát khỏi sự kiện bị rối loạn; nó không giúp đỡ chúng ta đối diện và hiểu rõ sự kiện nhưng lại lẩn tránh sự rối loạn mà chúng ta đang trải qua. Muốn hiểu rõ sự rối loạn, niềm tin không cần thiết, và niềm tin chỉ hành động như một bức màn che giữa chính chúng ta và những vấn đề của chúng ta. Vì vậy, tôn giáo, mà được tổ chức bởi niềm tin, trở thành một phương tiện tẩu thoát khỏi cái gì là, khỏi sự kiện rối loạn. Người tin tưởng Thượng đế, người tin tưởng đời sau, hay người có bất kỳ tin tưởng nào, đang tẩu thoát khỏi sự kiện anh ấy là gì. Bạn không biết những người tin tưởng Thượng đế, thực hiện nghi thức cầu nguyện, mà lặp đi lặp lại những từ ngữ và câu kinh nào đó, và những người trong sống hàng ngày của họ đang thống trị, tàn nhẫn, tham vọng, lừa dối, gian manh, hay sao? Họ sẽ tìm được Thượng đế chứ? Họ có thực sự đang tìm kiếm Thượng đế không? Thượng đế tìm được nhờ vào sự lặp đi lặp lại của những từ ngữ, nhờ vào niềm tin hay sao? Nhưng những người như thế tin tưởng Thượng đế, họ thờ phượng Thượng đế, họ đi đền chùa mỗi ngày, họ làm mọi thứ để lẩn tránh sự

kiện họ là gì – và những người như thế bạn lại kính trọng bởi vì họ là chính bản thân bạn.

*Ngày 13 tháng hai*

### ***Gặp gỡ sống mới mẻ lại***

Đối với tôi, có vẻ một trong những vấn đề mà hầu hết mọi người trong chúng ta háo hức chấp nhận và không cần bàn cãi là vấn đề của niềm tin. Tôi không đang công kích những niềm tin. Điều gì chúng ta đang cố gắng thực hiện là khám phá tại sao chúng ta chấp nhận những niềm tin; và nếu chúng ta có thể hiểu rõ những động cơ, nguyên nhân và kết quả của sự chấp nhận, vậy thì có lẽ chúng ta có thể không những hiểu rõ tại sao chúng ta chấp nhận nó, mà cũng còn được tự do khỏi nó. Người ta có thể thấy rõ cái phương cách mà những niềm tin thuộc tôn giáo hay chính trị, những niềm tin thuộc quốc gia và vô số những loại khác, luôn luôn tách rời con người, luôn luôn gây ra xung đột, rối loạn, phản kháng mà là một sự thật hiển nhiên; và tuy nhiên chúng ta lại không tự nguyện từ bỏ chúng. Có niềm tin Ấn giáo, niềm tin Thiên chúa giáo, niềm tin Phật giáo, vô số những niềm tin quốc gia và giáo phái, những học thuyết chính trị khác nhau, tất cả đều tranh cãi với nhau, cố gắng chuyển hóa nhau. Rõ ràng, người ta có thể thấy rằng niềm tin đang phân chia con người, đang tạo ra cố chấp; liệu có thể sống không có niềm tin? Người ta có thể khám phá nó nếu người ta có thể tự học hành trong sự liên hệ với một niềm tin. Liệu có thể sống trong thế giới này mà không có một niềm tin, không phải thay đổi những niềm tin, không phải thay thế một niềm tin này bằng một niềm tin khác, nhưng hoàn toàn được tự do

khỏi tất cả những niềm tin, để cho người ta gặp gỡ sống mới mẻ lại từng giây từng phút? Rốt cuộc, đây là sự thật: có khả năng gỡ gỡ mọi thứ mới mẻ lại, từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc, mà không còn phản hồi bị quy định của quá khứ, để cho không có sự ảnh hưởng tích lũy mà hành động như một rào chắn giữa chính mình và cái là.

*Ngày 14 tháng hai*

### ***Niềm tin ngăn cản hiểu rõ đúng đắn***

Nếu chúng ta không có niềm tin, điều gì sẽ xảy ra cho chúng ta? Chúng ta không nên sợ hãi lắm về điều gì có lẽ xảy ra, đúng chứ? Nếu chúng ta không có khuôn ~~ảnh~~ của hành động, được đặt nền tảng trên một niềm tin – hoặc Thượng đế, hoặc chủ nghĩa cộng sản, hoặc chủ nghĩa xã hội, hoặc chủ nghĩa đế quốc, hoặc một công thức tôn giáo nào đó, giáo điều nào đó, mà chúng ta bị quy định – chúng ta sẽ cảm thấy hoàn toàn bị lạc lõng, đúng chứ? Và liệu sự chấp nhận của một niềm tin này không đang bao bọc sợ hãi đó – sợ hãi của trống không thực sự, của không là gì cả, hay sao? Suy cho cùng, một cái tách hữu dụng chỉ khi nào nó trống không; và một cái trí đầy ắp những niềm tin, những giáo điều, những khẳng định, những trích dẫn, thực sự là một cái trí không sáng tạo; nó chỉ là một cái trí lặp lại. Tẩu thoát khỏi sợ hãi đó – sợ hãi của trống không đó, sợ hãi của cô độc đó, sợ hãi của trì trệ đó, của không đang đến, của không thành công, của không đạt được, của không đang là một điều gì đó, của không đang trở thành điều gì đó – chắc chắn là một trong những lý do, không vậy à, tại sao chúng ta lại chấp nhận những niềm



tin một cách nhiệt tình và thiết tha như thế? Và qua chấp nhận niềm tin, liệu chúng ta hiểu rõ về chính bản thân chúng ta? Trái lại, một niềm tin, thuộc tôn giáo hay chính trị, rõ ràng gây trở ngại hiểu rõ về chính chúng ta. Nó hành động như một bức màn che qua đó chúng ta nhìn vào chính chúng ta. Và liệu chúng ta có thể nhìn vào chính chúng ta mà không còn những niềm tin? Nếu chúng ta xóa sạch những niềm tin này, nhiều niềm tin mà người ta có, liệu còn lại bất kỳ thứ gì để chúng ta quan sát không? Nếu chúng ta không có những niềm tin mà cái trí đã tự gắn kết vào, ngay lúc đó cái trí, không còn mọi phương tiện để đồng hóa, có khả năng quan sát vào chính nó như nó là – và ngay lúc đó, chắc chắn có khởi đầu của hiểu rõ về chính mình.

*Ngày 15 tháng hai*

### ***Quan sát ngay tức khắc***

Tại sao những ý tưởng lại bám rễ trong cái trí của chúng ta? Tại sao những sự kiện lại không trở thành quan trọng nhất – chứ không phải những ý tưởng? Tại sao những lý thuyết, những ý tưởng, lại trở thành quan trọng hơn sự kiện? Liệu do bởi chúng ta không thể hiểu rõ sự kiện, hoặc không có khả năng, hoặc sợ hãi phải đối diện sự kiện? Do đó, những ý tưởng, những suy đoán, những lý thuyết là một phương tiện tẩu thoát khỏi sự kiện . . .

Bạn có lẽ chạy trốn, bạn có lẽ làm mọi loại sự việc; những sự kiện vẫn còn đó, sự kiện mà một người bị tức giận, sự kiện mà một người đầy tham vọng, sự kiện mà một người ham muốn dục vọng, hàng tá sự kiện. Bạn có lẽ kiểm chế

chúng, bạn có lẽ chuyển đổi chúng, mà là một hình thức kiểm chế khác; bạn có lẽ kiểm soát chúng, nhưng chúng đều bị kiểm chế, đều bị kiểm soát, đều bị khép và o kỷ luật bởi những ý tưởng . . . Những ý tưởng không phí phạm năng lượng của chúng ta hay sao? Những ý tưởng không làm tối tăm cái trí hay sao? ~~Đ~~ Có lẽ thông minh trong suy đoán, trong những trích dẫn; nhưng rõ ràng chỉ một cái trí tối tăm mới trích dẫn, mới đọc nhiều sách báo và trích dẫn.

. . . Bạn xóa sạch sự xung đột của đối nghịch ngay tức khắc nếu bạn sống cùng sự kiện và thế là giải phóng năng lượng dùng để đương đầu sự kiện đó. Đối với mọi người chúng ta, mâu thuẫn là một lãnh vực lạ lùng mà cái trí bị trói buộc. Tôi muốn làm việc này, và tôi lại làm một việc gì đó hoàn toàn khác hẳn; nhưng nếu tôi đối diện sự kiện của đang muốn làm việc này, sẽ không còn mâu thuẫn nữa; và thế là, chỉ cần một động thái ngay tức khắc tôi kết thúc toàn bộ tất cả ý thức của đối nghịch, và ngay lúc đó cái trí của tôi hoàn toàn quan tâm đến cái gì là, và hoàn toàn quan tâm đến hiểu rõ cái gì là.

*Ngày 16 tháng hai*

### ***Hành động không ý tưởng***

Chỉ khi nào cái trí được tự do khỏi ý tưởng mới có thể có trải nghiệm. Những ý tưởng không là sự thật; và sự thật là điều gì đó phải được trải nghiệm hiệp thông, từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Nó không là một trải nghiệm mà bạn muốn – lúc đó nó chỉ là cảm xúc. Chỉ khi nào người ta có thể vượt khỏi cái khối lượng ý tưởng đó – mà là “cái tôi”, mà là cái trí, mà có một tiếp tục hoàn

toàn hay từng phần; chỉ khi nào người ta có thể vượt khỏi cái khối lượng ý tưởng đó, khi suy nghĩ hoàn toàn bất tằm, sẽ có một trạng thái trải nghiệm. Sau đó người ta sẽ biết được chân lý, sự thật là gì.

*Ngày 17 tháng hai*

### ***Hành động không có qui trình của suy nghĩ***

Chúng ta có ý gì qua từ ngữ ý tưởng? Chắc chắn ý tưởng là qui trình của suy nghĩ. Đúng chứ? Ý tưởng là qui trình của vận động tinh thần, của suy nghĩ; và suy nghĩ luôn luôn là một phần hồi hoặc của tầng ý thức bên ngoài hoặc của tầng ý thức bên trong. Suy nghĩ là một qui trình của những từ ngữ mà là kết quả của ký ức; suy nghĩ là một qui trình của thời gian. Vì vậy, khi hành động được đặt nền tảng trên qui trình của suy nghĩ, hành động như thế đương nhiên bị quy định, bị tách rời. Ý tưởng phải chống đối ý tưởng, ý tưởng phải bị chi phối bởi ý tưởng. Vậy thì, có một khoảng hở giữa hành động và ý tưởng. Điều gì chúng ta đang cố gắng khám phá là liệu có thể hành động không ý tưởng. Chúng ta đã thấy ý tưởng phân chia con người như thế nào. Như tôi đã giải thích, hiểu biết và niềm tin là những đặc tính tách rời chính. Những niềm tin không bao giờ hiệp thông con người cùng nhau; chúng luôn luôn phân chia con người; khi hành động dựa vào niềm tin hoặc một ý tưởng hoặc một lý tưởng, hành động như thế đương nhiên phải bị tách rời, phân chia. Liệu có thể hành động mà không có qui trình của suy nghĩ, suy nghĩ là một qui trình của thời gian, một qui trình của toan tính, một qui trình của tự bảo vệ, một qui trình của niềm tin, phủ nhận, chỉ trích,

bào chữa. Chắc chắn, nó đã xảy ra cho bạn như nó xảy ra cho tôi, liệu hành động không ý tưởng có thể xảy ra?

*Ngày 18 tháng hai*

### ***Những ý tưởng giới hạn hành động?***

Những ý tưởng có thể luôn luôn tạo ra hành động, hay những ý tưởng chỉ tạo khuôn suy nghĩ và do đó giới hạn hành động? Khi hành động bị thúc ép bởi một ý tưởng, hành động không bao giờ có thể giải thoát con người. Hiểu rõ mấu chốt này là điều rất quan trọng cho chúng ta. Nếu một ý tưởng hình thành hành động, lúc đó hành động không bao giờ có thể sáng tạo giải pháp cho những đau khổ của chúng ta; do đó trước khi nó có thể đưa vào hành động, đầu tiên chúng ta phải khám phá ý tưởng đó hiện diện bằng cách nào.

*Ngày 19 tháng hai*

### ***Học thuyết ngăn cản hành động***

Thế giới luôn luôn kề cận thảm họa. Nhưng dường như nó gần sát hơn vào lúc này. Thấy được thảm họa đang đến gần này, hầu hết mọi người chúng ta tìm chỗ ẩn náu trong ý tưởng. Chúng ta nghĩ rằng cái thảm họa này, cơn khủng hoảng này, có thể được giải quyết bằng một học thuyết. Học thuyết luôn luôn là một chướng ngại cho sự liên hệ hiệp thông, học thuyết ngăn cản hành động. Chúng ta muốn hòa bình chỉ như một ý tưởng, nhưng không như một thực tế. Chúng ta muốn hòa bình trên mức độ từ ngữ mà chỉ là trên

mức độ suy nghĩ, mặc dù chúng ta hãnh diện gọi nó là mức độ trí năng. Nhưng từ ngữ hòa bình không là hòa bình. Hòa bình chỉ có thể hiện diện khi sự hỗn loạn mà bạn và người khác đã tạo ra, được kết thúc. Chúng ta đã gắn kết vào thể giới của những ý tưởng mà không phải vào hòa bình. Chúng ta tìm kiếm những khuôn mẫu chính trị và xã hội mới chứ không phải hòa bình; chúng ta quan tâm đến hòa giải những kết quả mà không là xóa sạch nguyên nhân gây chiến tranh. Sự tìm kiếm này sẽ chỉ mang lại những đáp án bị quy định bởi quá khứ. Tình trạng bị quy định này là cái gì mà chúng ta gọi là hiểu biết, trải nghiệm; và những sự kiện đang thay đổi mới mẻ bị giải thích, bị diễn giải, phụ thuộc vào hiểu biết này. Vì vậy, có xung đột giữa cái gì là và cái trải nghiệm đã là. Cái quá khứ, mà là hiểu biết, phải luôn luôn xung đột với sự kiện, mà luôn luôn ở trong hiện tại. Thế là, việc này sẽ không giải quyết vấn đề nhưng sẽ nuôi sống mãi những quy định đã tạo ra vấn đề.

*Ngày 20 tháng hai*

### ***Hành động không ý tưởng***

Ý tưởng là kết quả của qui trình suy nghĩ, qui trình suy nghĩ là phản hồi của ký ức, và ký ức luôn luôn bị quy định. Ký ức luôn luôn ở trong quá khứ, và ký ức đó được cho sự sống trong hiện tại bởi một thách thức. Ký ức không có sự sống trong chính nó; nó đi vào sự sống trong hiện tại khi bị đối diện bởi một thách thức. Và tất cả ký ức, dù âm i hay đang hoạt động, bị quy định, đúng chứ? Do đó, phải có một tiếp cận hoàn toàn khác hẳn. Bạn phải tự khám phá cho chính

bạn, phía bên trong, có phải bạn đang hành động dựa vào một ý tưởng, và liệu có thể có hành động không ý tưởng?

*Ngày 21 tháng hai*

***Hành động không ý tưởng  
là phương cách của tình yêu***

Suy nghĩ luôn luôn phải bị giới hạn bởi người suy nghĩ bị quy định; người suy nghĩ luôn luôn bị quy định và không bao giờ được tự do; nếu suy nghĩ xuất hiện, ngay lập tức ý tưởng theo sau. Ý tưởng với mục đích để hành động chắc chắn tạo ra nhiều rối loạn hơn. Nhận biết tất cả điều này, liệu có thể hành động không còn ý tưởng? Vâng được, đó là phương cách của tình yêu. Tình yêu không là một ý tưởng; nó không là một cảm xúc; nó không là một kỷ niệm; nó không là một cảm giác của trì hoãn, một dụng cụ tự phòng vệ. Chúng ta chỉ nhận biết phương cách của tình yêu khi chúng ta hiểu rõ toàn qui trình của ý tưởng. Lúc này, liệu có thể loại bỏ những phương cách khác và chỉ biết phương cách của tình yêu mà là sự thay đổi duy nhất? Không còn phương cách nào khác, chính trị hay tôn giáo, sẽ giải quyết vấn đề đó. Đây không là một lý thuyết mà bạn sẽ phải suy nghĩ cẩn thận và làm theo trong ống của bạn; nó phải thực hiện ngay lúc này . . .

Khi bạn thương yêu, liệu có ý tưởng? Đừng chấp nhận nó; chỉ nhìn ngắm nó, ôm ấp nó, thâm nhập nó thật thăm thẳm; bởi vì với mọi phương cách khác mà chúng ta đã thử nghiệm, đều không có đáp án cho đau khổ. Những người chính trị có lẽ hứa hẹn nó; những tổ chức tạm gọi là tôn giáo có lẽ hứa hẹn hạnh phúc ở tương lai; nhưng chúng ta không

có được nó ngay lúc này, và trên một mức độ nào đó tương lai chẳng quan trọng chút nào cả khi tôi đang đói khát. Chúng ta đã thử nghiệm mọi phương cách khác; và chúng ta chỉ có thể biết phương cách của tình yêu nếu chúng ta biết phương cách của ý tưởng và xóa sạch ý tưởng, mà là hành động.

*Ngày 22 tháng hai*

### ***Xung đột của những đối nghịch***

Tôi không hiểu liệu có một sự việc gọi là xấu xa? Làm ơn hãy chú ý cẩn thận, hãy tham gia cùng tôi, chúng ta hãy cùng nhau thâm nhập. Chúng ta nói rằng có tốt lành và xấu xa. Có ganh ghét và thương yêu, và chúng ta nói rằng ganh ghét là xấu xa và thương yêu là tốt lành. Tại sao chúng ta lại phân chia sự sống, lại gọi điều này là tốt lành và điều kia là xấu xa, vì vậy đang tạo ra xung đột của những đối nghịch? Không phải rằng không có ganh ghét, hận thù, độc ác trong cái trí và quả tim của con người, một sự vắng mặt của từ bi, tình yêu, nhưng tại sao chúng ta lại phân chia sự sống thành cái được gọi là tốt lành và cái được gọi là xấu xa? Bộ thực sự không chỉ có một điều, đó là một cái trí không chú ý hay sao? Chắc chắn, khi có chú ý tổng thể, đó là khi cái trí hoàn toàn nhận biết, cảnh giác, canh chừng, không có cái việc như xấu xa hay tốt lành; chỉ có một tình trạng nhận biết. Lúc đó tốt lành không là một đức tính, không là một đạo đức, nó là một trạng thái của tình yêu. Khi có tình yêu, cũng không có tốt lành hay xấu xa, chỉ có tình yêu. Khi bạn thực sự thương yêu một người nào đó, bạn không suy nghĩ về tốt lành hay xấu xa, toàn thân tâm của bạn tràn ngập tình yêu đó. Do bởi sự kết thúc của chú ý tổng thể, tình yêu, lúc đó sự xung đột giữa

tôi là gì và tôi nên là gì hiện diện. Rồi thì, cái đó mà tôi là là xấu xa và cái đó mà tôi nên là là tạm gọi là tốt lành.

. . . Bạn quan sát cái trí riêng của bạn và bạn sẽ thấy rằng ngay khoảnh khắc cái trí không còn suy nghĩ theo quy định để trở thành một điều gì đó, có một khoảng ngừng của hành động mà không là sự trì trệ; nó là một trạng thái chú ý tổng thể, mà là tốt lành.

*Ngày 23 tháng hai*

### ***Vượt khỏi phân hai***

**L**iệu bạn nhận biết nó? Những hành động của nó không rõ ràng hay sao, đau khổ của nó không đang dày xéo bạn à? Ai đã tạo nên nó nếu không là mỗi người chúng ta? Ai chịu trách nhiệm về nó nếu không là mỗi người chúng ta? Vì chúng ta đã tạo ra tốt lành, dù nhỏ nhoi chừng nào, thế là chúng ta đã tạo ra xấu xa, dù to lớn bao nhiêu? Tốt lành và xấu xa là bộ phận của chúng ta và cũng độc lập khỏi chúng ta. Khi chúng ta suy nghĩ -cảm thấy một cách chật hẹp, một cách đố kỵ, cùng tham lam và hận thù, chúng ta đang thêm vào xấu xa đó mà quay lại dày vò chúng ta. Vấn đề tốt lành và xấu xa này, vấn đề gây xung đột này, luôn luôn ở cùng chúng ta vì chúng ta đang tạo ra nó. Nó đã trở thành bộ phận của chúng ta, đang muốn và không đang muốn này, đang thương yêu và đang hận thù này, đang quyến luyến và đang đoạn tuyệt này. Chúng ta luôn luôn đang tạo ra phân hai này mà trong nó âm thầm -suy nghĩ bị trói buộc. Cảm thấy-suy nghĩ có thể vượt khỏi và ở trên tốt lành lẫn xấu xa chỉ khi nào nó hiểu rõ nguyên nhân của nó – khao khát. Trong đang hiểu



rõ tốt lành và xấu xa, có được sự tự do của cả hai. Những đối nghịch không thể bị kích động và chúng sẽ được thăng hoa qua sự kết thúc của khao khát. Mỗi đối nghịch phải được suy nghĩ kỹ càng, cảm thấy rõ ràng, càng bao quát và thăm thẳm bao nhiêu càng tốt, qua mọi tầng ý thức; nhờ vào suy nghĩ kỹ càng này, cảm thấy rõ ràng này, một hiểu rõ mới mẻ thức dậy mà không là sản phẩm của khao khát hay của thời gian.

Có xấu xa trong thế giới này mà chúng ta đang góp phần vào khi chúng ta góp phần vào tốt lành. Con người có vẻ đoàn kết nhiều trong hận thù hơn là trong tốt lành. Một người thông minh nhận ra nguyên nhân của xấu xa và tốt lành, và qua hiểu rõ giải thoát cảm thấy-suy nghĩ khỏi nó.

*Ngày 24 tháng hai*

### ***Bào chữa sự xấu xa***

**R**õ ràng sự khủng hoảng hiện nay trên khắp thế giới là ngoại lệ, không có tiền lệ. Đã có những khủng hoảng thuộc nhiều loại tại những thời điểm khác nhau suốt lịch sử – thuộc về xã hội, thuộc về quốc gia, thuộc về chính trị. Những cuộc khủng hoảng đến và đi; những giai đoạn suy thoái, những thời kỳ chao đảo kéo dài thuộc kinh tế, được sửa đổi thêm, và tiếp tục trong một hình thức khác. Chúng ta bắt việc đó; chúng ta quen thuộc với chu trình đó. Chắc chắn sự khủng hoảng hiện nay khác hẳn, đúng chứ? Trước hết, nó khác hẳn bởi vì chúng ta không đang giải quyết tiền bạc hoặc những sự việc rành rành nhưng đang giải quyết những ý tưởng. Sự khủng hoảng này ngoại lệ bởi vì nó ở trong lãnh vực của sự hình thành ý tưởng. Chúng ta đang tranh cãi bằng

những ý tưởng, chúng ta đang bào chữa sự giết chóc; khắp mọi nơi trên thế giới chúng ta đang bào chữa sự giết chóc như một phương tiện dẫn đến một kết thúc chính đáng, mà trong chính nó không có tiền lệ. Trước kia, xấu xa được công nhận là xấu xa, giết chóc được công nhận là giết chóc, nhưng lúc này giết chóc là một phương tiện để thành tựu một kết quả cao quý. Giết chóc, dù rằng của một người hay một nhóm người, được bào chữa, bởi vì kẻ giết chóc, hay cái nhóm người mà kẻ giết chóc đại diện, bào chữa nó như một phương tiện của sự thành tựu một kết quả mà sẽ gây lợi lộc cho con người. Đó là chúng ta hy sinh hiện tại cho tương lai – và chẳng đặt thành vấn đề chúng ta sử dụng phương tiện gì bởi vì mục đích đã tuyên bố của chúng ta là tạo ra một kết quả mà chúng ta nói rằng sẽ mang lại lợi lộc cho con người. Do đó, hàm ý trong nó là ằng một phương tiện sai trái sẽ sinh ra một kết cuộc đúng đắn và bạn bào chữa phương tiện sai trái đó qua sự hình thành những ý tưởng . . . Chúng ta có một cấu trúc lạ thường của những ý tưởng để bào chữa sự xấu xa và chắc chắn việc đó không có tiền lệ. Xấu xa là xấu xa; nó không ~~ta~~ tạo ra tốt lành. Chiến tranh không là một phương tiện dẫn đến hòa bình.

*Ngày 25 tháng hai*

### ***Tốt lành không có động cơ***

**N**ếu tôi có một động cơ để được tốt lành, liệu điều đó tạo ra tốt lành? Hay tốt lành là điều gì đó hoàn toàn không còn sự thôi thúc để tốt lành này, mà luôn luôn được đặt nền tảng trên một động cơ? Tốt lành là đối nghịch của tội lỗi, đối nghịch của xấu xa? Mọi đối nghịch đều chứa đựng hạt giống

của sự đối nghịch riêng của nó, đúng chứ? Có tham lam, và có lý tưởng của không tham lam. Khi cái trí theo đuổi không tham lam, khi nó cố gắng không tham lam, nó vẫn còn tham lam bởi vì nó muốn là một thứ gì đó. Tham lam hàm ý đang ham muốn, đang kiếm được, đang bành trướng; và khi cái trí thấy rằng nó không thềm lưu tâm đến tham lam nữa, nó muốn được không tham lam, thế là động cơ vẫn còn y nguyên, mà dự định để là hay để đạt được một sự việc gì đó. Khi cái trí muốn không muốn gì cả, gốc rễ của muốn, của thềm khát, vẫn còn ở đó. Vì vậy tốt lành không là đối nghịch của xấu xa; nó là một trạng thái hoàn toàn khác hẳn. Và trạng thái đó là gì?

Chắc chắn, không có động cơ bởi vì tất cả động cơ đều được dựa vào cái tôi; cái tôi là một chuyển động tự coi mình là trung tâm của cái trí. Vì vậy chúng ta có ý gì qua từ ngữ tốt lành? Chắc chắn, chỉ có tốt lành khi nào có chú ý tổng thể. Chú ý không có động cơ. Khi có một động cơ cho chú ý, liệu còn có chú ý? Nếu tôi chú ý để kiếm được việc gì đó, việc được thâu nhận, dù là tốt lành hay xấu xa, không là chú ý; nó là một xao nhãng. Một phân chia. Có thể có được tốt lành chỉ khi nào có một tổng thể trọn vẹn của chú ý mà trong đó không còn nỗ lực để là hay để không là.

*Ngày 26 tháng hai*

### ***Sự tiến hóa của con người***

**C**húng ta phải biết say sưa để biết được không say sưa hay sao? Chúng ta phải trải qua hận thù để biết điều gì là từ bi hay sao? Bạn phải thực hiện chiến tranh, hủy diệt chính bạn

và những người khác, để biết hòa bình là gì hay sao? Chắc chắn, đây là cách suy nghĩ hoàn toàn sai lầm, đúng chứ? Đầu tiên bạn giả sử rằng có tiến hóa, tăng trưởng, một chuyển dịch từ xấu xa đến tốt lành, và rồi thì bạn khớp suy nghĩ của bạn vào khuôn mẫu đó. Rõ ràng, có một trăng trường thuộc vật chất, một cây nhỏ đang trở thành một cây to; có sự tiến bộ về công nghệ, cái bánh xe phát triển qua nhiều thế kỷ thành chiếc máy bay phản lực. Nhưng liệu có sự tiến hóa, tiến bộ thuộc tâm lý? Đó là điều gì chúng ta đang bàn luận – liệu có một tăng trưởng, một tiến hóa của “cái tôi”, bắt đầu bằng xấu xa và kết thúc trong tốt lành. Qua một qui trình của tiến hóa, qua thời gian, liệu “cái tôi”, là trung tâm của xấu xa, có khi nào sẽ trở thành cao cả, tốt lành? Rõ ràng là không thể. Cái xấu xa, “cái tôi” thuộc tâm lý, sẽ luôn luôn vẫn còn xấu xa. Nhưng chúng ta không muốn đối diện điều đó. Chúng ta nghĩ rằng qua qui trình của thời gian, qua sự tăng trưởng và thay đổi, “cái tôi” cuối cùng sẽ trở thành sự thật. Đây là hy vọng của chúng ta, đó là ao ước của chúng ta – rằng “cái tôi” sẽ được khiến cho hoàn hảo qua thời gian. “Cái tôi” này, “cái tôi lệ thuộc” này là gì? Nó là một cái tên, một hình dạng, một khối lượng của ký ức, những hy vọng, những thất vọng, những ao ước, những đau khổ, những phiền muộn, những niềm vui qua mau. Chúng ta muốn “cái tôi” này được tiếp tục và trở thành hoàn hảo, và thế là chúng ta nói rằng vượt khỏi “cái tôi” có một “cái tôi cao”, cái tôi cao hơn, một thực thể tinh thần mà không có thời gian, nhưng vì chúng ta đã suy nghĩ về nó, cái thực thể “tinh thần” đó vẫn còn trong lãnh vực của thời gian, đúng chứ? Nếu chúng ta có thể suy nghĩ về nó, rõ ràng nó vẫn còn ở trong lãnh vực thuộc lý luận của chúng ta.

*Ngày 27 tháng hai*

## *Tự do khỏi quá khứ*

Liệu cái trí có thể được tự do khỏi quá khứ, được tự do khỏi suy nghĩ – không phải được tự do khỏi suy nghĩ xấu xa hay tốt lành? Tôi có thể khám phá bằng cách nào đây? Tôi chỉ có thể khám phá bằng cách nhìn thấy cái trí bị chứa đầy bởi cái gì. Nếu cái trí bị chứa đầy bởi điều tốt lành hay bị chứa đầy bởi điều xấu xa, vậy thì nó chỉ quan tâm đến quá khứ, nó bị chứa đầy bởi quá khứ. Nó không được tự do khỏi quá khứ. Vì vậy, điều gì quan trọng là khám phá cái trí bị chứa đầy bằng cách nào. Nếu nó bị chứa đầy, nó luôn luôn bị quá khứ kiềm chế bởi vì tất cả ý thức của chúng ta là quá khứ. Quá khứ không chỉ trên bề mặt mà còn trong tầng sâu thẳm, và sự thôi thúc ở tầng sâu thẳm cũng là quá khứ . . .

Liệu cái trí có thể được tự do khỏi nội dung? Điều này có nghĩa – liệu cái trí có thể hoàn toàn trống không và bỏ mặc ký ức, những suy nghĩ tốt lành lẫn xấu xa, trôi qua mà không chọn lựa? Khoảnh khắc cái trí trống không bị chen vào bởi một suy nghĩ, tốt lành hay xấu xa, ngay lúc đó nó quan tâm đến quá khứ . . . Nếu bạn thực sự lắng nghe – không chỉ những từ ngữ, nhưng rất thăm thẳm – vậy thì, bạn sẽ thấy rằng có sự bất động của cái trí, đó là sự tự do khỏi quá khứ.

Tuy nhiên, quá khứ không bao giờ có thể xóa sạch được. Có một đàng nhìn ngắm quá khứ khi nó trôi qua, nhưng không là bị chứa đầy bởi quá khứ. Thế là cái trí được tự do để quan sát và không là để chọn lựa. Nơi nào có chọn lựa trong chuyển động của con sông ký ức này, có sự chứa đầy; và khoảnh khắc cái trí bị chứa đầy, nó bị trói buộc vào quá khứ; và khi cái trí bị chứa đầy bởi quá khứ, nó không thể

đang thấy cái gì đó thực sự, trung thực, mới mẻ, căn nguyên, vô nhiễm.

*Ngày 28 tháng hai*

### ***Suy nghĩ gây ra nỗ lực***

“**L**àm thế nào tôi có thể duy trì được sự tự do khỏi những suy nghĩ xấu xa, những suy nghĩ cố chấp và ác độc?” . . . Liệu có người suy nghĩ, người tách rời suy nghĩ, tách khỏi những suy nghĩ cố chấp, ác độc? Làm ơn hãy quan sát cái trí của bạn. Chúng ta nói rằng, “Có cái tôi, cái tôi lệ thuộc mà nói, ‘Đây là một suy nghĩ cố chấp,’ ‘Điều này xấu xa,’ ‘Tôi phải kiểm soát suy nghĩ này,’ ‘Tôi phải giữ chặt suy nghĩ này’”. Đó là điều gì chúng ta biết. Liệu cái người, cái tôi, người suy nghĩ, người xét đoán, người phân xử, người kiểm duyệt, khác hẳn tất cả sự việc này? Liệu cái tôi khác biệt suy nghĩ, khác biệt ganh ghét, khác biệt xấu xa? Cái tôi mà nói rằng nó khác hẳn điều xấu xa này luôn luôn đang cố gắng kiềm chế cái tôi, cố gắng xua đuổi cái tôi, cố gắng trở thành một điều gì đó. Thế là, bạn có sự đấu tranh này, nỗ lực để xua tan những suy nghĩ, để gạt bỏ những suy nghĩ cố chấp.

Trong chính qui trình của suy nghĩ, chúng ta đã tạo ra vấn đề của nỗ lực này. Bạn theo kịp chứ? Rồi thì bạn sinh ra kỷ luật, kiểm soát suy nghĩ – cái tôi đang kiểm soát cái suy nghĩ không tốt lành, cái tôi đang cố gắng để trở thành không ganh ghét, không hung bạo, để là cái này và để là cái kia. Thế là, bạn đã tạo tác chính qui trình của nỗ lực đó khi có cái tôi và cái sự việc mà cái tôi đang kiểm soát. Đó là sự kiện thực tế thuộc sự hiện diện hàng ngày của chúng ta.

---

## THÁNG BA

*Ngày 1 tháng ba*

### ***Con người và cái trí tự do***

**L**iệu có khi nào bạn thâm nhập vấn đề của sự lệ thuộc tâm lý? Nếu bạn thâm nhập vấn đề đó thật thăm thẳm, bạn sẽ thấy rằng hầu hết chúng ta đều rất cô độc. Hầu hết chúng ta đều có những cái trí rất nông cạn, trống rỗng. Hầu hết chúng ta đều không biết tình yêu có nghĩa gì. Thế là, từ sự cô độc đó, từ sự thiếu thốn đó, từ sự riêng tư của sống, chúng ta quyến luyến vào một điều gì đó, quyến luyến vào gia đình; chúng ta lệ thuộc nó. Và khi người vợ hay người chồng ngoảnh mặt đi, chúng ta ghen tuông. Ghen tuông không là tình yêu; nhưng tình yêu mà xã hội công nhận trong gia đình đã được trao cho sự kính trọng. Đó là một hình thức khác của phòng vệ, một hình thức khác của tẩu thoát khỏi chính chúng ta. Vì vậy mọi hình thức của chống đối nuôi dưỡng sự lệ thuộc. Và một cái trí bị lệ thuộc không bao giờ có thể được tự do.

Bạn cần được tự do, bởi vì bạn sẽ hiểu rằng một cái trí tự do có bản thể của khiêm tốn. Một cái trí như thế, mà được tự do và thế là có khiêm tốn, có thể học hành – không phải

một cái trí chống đối. Học hành là một việc lạ thường – học hành, không phải tích lũy hiểu biết. Tích lũy hiểu biết là một việc hoàn toàn khác hẳn. Điều gì chúng ta gọi là hiểu biết tương đối dễ dàng, bởi vì đó là một chuyển động từ cái đã được biết đến cái đã được biết. Nhưng học hành là một chuyển động từ cái đã được biết sang cái không biết được – chỉ như thế bạn mới học hành, đúng chứ?

*Ngày 2 tháng ba*

### ***Chúng ta không bao giờ nghi ngờ sự lệ thuộc***

**T**ại sao chúng ta lệ thuộc? Thuộc tâm lý, phía bên trong, chúng ta lệ thuộc một niềm tin, một hệ thống, một triết lý; chúng ta nhờ vả một người khác chỉ bảo cách thức cư xử; chúng ta tìm kiếm những người thầy mà sẽ cho chúng ta một cách sống dẫn chúng ta đến hy vọng nào đó, hạnh phúc nào đó. Vậy là chúng ta luôn luôn, đúng chứ, đang tìm kiếm một loại an toàn, lệ thuộc nào đó. Liệu có khi nào cái trí có thể tự cởi bỏ chính nó khỏi ý thức lệ thuộc này? Mà không có nghĩa cái trí phải đạt được sự độc lập – đó chỉ là phản ứng của sự lệ thuộc. Chúng ta không đang nói về sự độc lập, về sự tự do khỏi một trạng thái lệ thuộc đặc biệt. Nếu chúng ta có thể thâm nhập mà không có phản ứng của tìm kiếm tự do khỏi một trạng thái lệ thuộc đặc biệt, vậy thì chúng ta có thể thâm nhập sâu hơn nữa trong nó . . . Chúng ta chấp nhận sự cần thiết phải lệ thuộc; chúng ta nói rằng đó là điều không tránh khỏi. Chúng ta không bao giờ nghi ngờ toàn vấn đề này, tại sao mỗi người chúng ta lại tìm kiếm một loại lệ thuộc nào đó. Không phải rằng chúng ta thực sự, sâu thẳm bên trong, đòi hỏi sự an toàn, sự vĩnh cửu, hay sao? Đang ở trong trạng thái rối loạn, chúng ta muốn một người nào đó mang chúng ta ra



khỏi rối loạn đó. Vì vậy chúng ta luôn luôn quan tâm **ch** phương cách để tẩu thoát hay lần tránh tình trạng mà chúng ta đang ở trong đó. Trong khi tiến hành lần tránh tình trạng đó, chắc chắn chúng ta tạo ra một loại lệ thuộc nào đó, mà trở thành uy quyền của chúng ta. Nếu chúng ta lệ thuộc vào một việc khác để có được sự an toàn của chúng ta, để có được sự hạnh phúc bên trong của chúng ta, đó kia từ sự lệ thuộc kia nảy sinh vô số những vấn đề, và sau đó chúng ta cố gắng giải quyết những vấn đề kia – những vấn đề của quyển luyến. Nhưng chúng ta không bao giờ nghi vấn, chúng ta không bao giờ thâm nhập ngay chính vấn đề của lệ thuộc. Có lẽ nếu chúng ta có **tả** bằng thông minh, bằng nhận biết tinh táo, thâm nhập vấn đề này, rồi thì chúng ta sẽ thấy rằng sự lệ thuộc đó không là vấn đề gì cả – đó chỉ là một cách tẩu thoát khỏi một sự kiện thăm thẳm hơn.

*Ngày 3 tháng ba*

***Có một yếu tố nào đó thăm thẳm hơn  
khiến cho chúng ta lệ thuộc***

**C**húng ta biết rằng chúng ta lệ thuộc – vào sự liên hệ của chúng ta với mọi người hoặc vào một ý tưởng nào đó hoặc vào một hệ thống suy nghĩ. Tại sao?

. . . Thật ra, tôi không nghĩ lệ thuộc là vấn đề; tôi nghĩ có một yếu tố nào đó thăm thẳm hơn và khác hẳn khiến cho chúng ta lệ thuộc. Và nếu chúng ta có thể làm sáng tỏ nó, rồi thì cả sự lệ thuộc lẫn sự đấu tranh cho tự do sẽ chẳng còn ý nghĩa bao nhiêu; rồi thì tất cả những vấn đề nảy sinh bởi sự lệ thuộc sẽ tan biến. Vì vậy, yếu tố thăm thẳm hơn là gì? Liệu

do bởi cái trí căm ghét, sợ hãi cái ý tưởng bị cô độc? Và liệu cái trí nhận biết tình trạng lẩn tránh của nó? . . . Chùng nào sự cô độc đó không thực sự hiểu rõ được, cảm thấy được, thấu triệt được, xóa tan được – bạn có thể sử dụng bất kỳ từ ngữ nào bạn thích – chùng nào cái ý thức cô độc đó vẫn còn, sự lệ thuộc không thể nào tránh khỏi, và người ta không bao giờ có thể được tự do; người ta không bao giờ có thể tự khám phá cho chính mình cái đó mà là ợ thật, cái đó mà là tôn giáo.

*Ngày 4 tháng ba*

### ***Nhận biết thăm thẳm***

**L**ệ thuộc thúc đẩy chuyển động của sự tách biệt và sự quyên luyến, một xung đột liên tục mà không có hiểu rõ, không có một giải phóng. Bạn phải nhận biết qui trình của quyên luyến và lệ thuộc, nhận biết nó mà không chỉ trích, không bào chữa, và rồi thì bạn sẽ nhận biết ý nghĩa về sự xung đột của những đối nghịch này. Nếu bạn nhận biết thăm thẳm và điều khiển suy nghĩ của bạn một cách có ý thức để hiểu rõ ý nghĩa trọn vẹn của sự đòi hỏi, của sự lệ thuộc, cái trí tầng ý thức bên ngoài của bạn sẽ được khai sáng và rõ ràng về nó; và sau đó cái trí tầng ý thức bên trong với những động cơ, những theo đuổi và những ý định giấu giếm của nó, sẽ chiếu rọi chính nó ra tầng ý thức bên ngoài. Khi việc này xảy ra, bạn phải thâm nhập và hiểu rõ mỗi bậc lộ của tầng ý thức bên trong. Nếu bạn làm việc này nhiều lần, nhận biết những chiếu rọi của tầng bên trong sau khi tầng bên ngoài đã suy nghĩ cái vấn đề rõ ràng rành mạch hết khả năng, vậy thì, mặc dầu bạn hướng sự chú ý của bạn đến những vấn đề khác,

tầng bên ngoài và tầng bên trong sẽ giải quyết vấn đề lệ thuộc, hay bất kỳ vấn đề nào khác. Như vậy đã hình thành được một nhận biết liên tục không ngừng nghỉ mà sẽ kiên nhẫn và êm ả mang lại sự hiệp thông; và nếu sức khoẻ và ăn uống của bạn được lành mạnh, việc này đáp lại sẽ tạo nên sự tổng thể của thân tâm.

*Ngày 5 tháng ba*

### *Liên hệ*

**L**iên hệ dựa vào sự cần thiết qua lại chỉ tạo xung đột. Dù chúng ta phụ thuộc vào lẫn nhau như thế nào chăng nữa, chúng ta đang sử dụng lẫn nhau cho một mục đích, cho một kết quả. Có một mục đích trong ý định, liên hệ không còn nữa. Bạn có lẽ sử dụng tôi và tôi có lẽ sử dụng bạn. Trong cách sử dụng này, chúng ta không còn liên hệ. Một xã hội dựa vào sự sử dụng qua lại là nền tảng của bạo lực. Khi chúng ta sử dụng một người khác, chúng ta chỉ có cái hình ảnh của kết quả sẽ đạt được. Cái kết quả, điều đạt được, ngăn cản sự liên hệ, sự chia sẻ gánh vác chung. Trong khi sử dụng người khác, dù rằng có lẽ nó gây hài lòng và dễ chịu chừng nào chăng nữa, luôn luôn có sợ hãi. Muốn trốn tránh sợ hãi này, chúng ta phải sở hữu. Từ sở hữu này lại nảy sinh đố kỵ, ngờ vực, và xung đột liên tục. Liên hệ như thế không bao giờ có thể mang lại hạnh phúc.

Một xã hội mà cấu trúc của nó được đặt nền tảng duy nhất vào nhu cầu, dù thuộc vật chất hay tâm lý, phải nuôi dưỡng xung đột, rối loạn và đau khổ. Xã hội là sự chiếu rọi của bản thân bạn trong liên hệ với một người khác, mà trong

đó nhu cầu và sử dụng thống trị. Khi bạn sử dụng một người khác vì nhu cầu của bạn, vật chất hay tâm lý, trong thực tế không có sự liên hệ chút nào cả; bạn thực sự không hiệp thông cùng người còn lại. Làm thế nào bạn hiệp thông cùng người còn lại khi người còn lại được sử dụng như một món đồ đặc, vì sự tiện lợi và thoải mái của bạn? Vì vậy, rất quan trọng phải hiểu rõ ý nghĩa của sự liên hệ trong sống hàng ngày.

*Ngày 6 tháng ba*

### ***“Cái tôi” là vật sở hữu***

Từ bỏ, tự hy sinh, không là một hành động của vĩ đại, để được ngợi khen và bắt chước. Chúng ta sở hữu vì nếu không sở hữu chúng ta không hiện diện. Những vật sở hữu rất nhiều và khác nhau. Một người không sở hữu những của cải vật chất có lẽ lại quyến luyến vào hiểu biết, vào những ý tưởng; một người khác có lẽ quyến luyến vào đạo đức, một người khác vào trải nghiệm, một người khác vào tên tuổi và danh vọng và vân vân. Nếu không có những vật sở hữu, “cái tôi” không hiện diện; “cái tôi” là vật sở hữu, đồ đặc, đạo đức, tên tuổi. Trong sợ hãi không hiện diện của nó, cái trí quyến luyến vào tên tuổi, vào đồ đặc, vào giá trị; và nó sẽ buông bỏ những việc này với ý định để hiện diện tại một mức độ cao hơn, sự sống cao hơn, gây hài lòng nhiều hơn, lâu dài hơn. Sự sợ hãi của không ổn định, của không hiện diện, gây ra quyến luyến, sở hữu. Khi vật sở hữu mang lại đau khổ hay không hài lòng, chúng ta xua đuổi nó để tìm kiếm một quyến luyến thỏa mãn nhiều hơn. Vật sở hữu gây thỏa mãn cuối cùng là từ ngữ Thượng đế, hay thay thế của nó, Giáo hội.

. . . Chùng nào bạn còn không sẵn lòng để không là gì cả, mà thật ra bạn là như vậy, bạn chắc chắn phải nuôi dưỡng đau khổ và phản kháng. Sẵn lòng để không là gì cả không là một vấn đề của sự từ bỏ, của sự ép buộc, phía bên trong hay phía bên ngoài, nhưng là một vấn đề của đang thấy sự kiện của cái gì là. Đang thấy sự kiện của cái gì là sáng tạo tự do khỏi sự sợ hãi của không an toàn, sự sợ hãi mà nuôi dưỡng quyến luyến và dẫn đến ảo tưởng của tách rời, từ bỏ. Tình yêu về cái gì là đang khởi đầu của thông minh. Tình yêu, một mình nó tự chia sẻ, chính nó tự hiệp thông; nhưng từ bỏ và tự hy sinh là những phương cách của tách rời và ảo tưởng.

*Ngày 7 tháng ba*

### ***Lợi dụng là bị lợi dụng***

Vì hầu hết mọi người chúng ta đều tìm kiếm uy quyền trong một hình thức này hay một hình thức khác, nguyên tắc về chức sắc được thiết lập, người mới tu và người được thọ giáo, người học trò và người thầy, và thậm chí giữa các người thầy cũng có những mức độ của sự phát triển tinh thần. Hầu hết mọi người trong chúng ta đều thích lợi dụng và bị lợi dụng, và hệ thống này dâng tặng phương tiện, dù lộ liễu hay kín đáo. Lợi dụng là bị lợi dụng. Ham muốn sử dụng những người khác vì những nhu cầu tâm lý của bạn dẫn đến sự lệ thuộc, và khi bạn lệ thuộc bạn phải chiếm đoạt, sở hữu; và cái gì bạn sở hữu, sở hữu lại bạn. Nếu không lệ thuộc, tinh tế hay thô thiển, nếu không sở hữu những sự vật, con người và những ý tưởng, bạn trống không, một vật không quan trọng gì cả. Bạn muốn là một sự việc gì đó, và lẩn tránh sự sợ hãi đang dày vò của không là gì cả bạn lệ thuộc vào tổ chức này

hay tổ chức kia, từ học thuyết này sang học thuyết khác, tới nhà thờ này hay đền chùa kia; thế là bạn bị lợi dụng, và luân phiên bạn lợi dụng lại.

*Ngày 8 tháng ba*

### ***Vun quén tách rời***

**C**hỉ có quén luyến; không có cái sự việc như tách rời. Cái trí sáng chế ra sự tách rời như một phản ứng đến sự đau khổ của quén luyến. Khi bạn phản ứng sự quén luyến bằng cách trở thành “tách rời,” bạn quén luyến đến một sự việc gì khác thay vì nó. Thế là toàn qui trình đó là một qui trình của quén luyến. Bạn quén luyến vào người vợ của bạn hay người chồng của bạn, vào con cái của bạn, vào những ý tưởng, vào truyền thống, vào uy quyền, và vân vân; và phản ứng của bạn đến sự quén luyến đó là tách rời. Vun đắp sự tách rời là kết quả của đau khổ, phiền muộn. Bạn muốn tẩu thoát khỏi sự đau khổ của quén luyến, và tẩu thoát của bạn lại là tìm kiếm một thứ gì đó mà bạn nghĩ bạn có thể quén luyến được. Vì vậy, chỉ có quén luyến và chính một cái trí dốt nát cần vun đắp sự tách rời. Tất cả những quén sách đều nói rằng, “hãy tách rời”, nhưng sự thật của vấn đề đó là gì? Nếu bạn quan sát cái trí riêng của bạn, bạn sẽ thấy một sự việc lạ thường – rằng là qua vun đắp sự tách rời, cái trí của bạn đang quén luyến vào một sự việc nào đó.

*Ngày 9 tháng ba*

### ***Quén luyến là tự dối gạt***

Chúng ta là tất cả mọi thứ chúng ta sở hữu, chúng ta là cái mà chúng ta quyến luyến. Quyến luyến không có tánh cao thượng. Quyến luyến vào hiểu biết không khác biệt bất kỳ loại say mê gây thỏa mãn nào khác. Quyến luyến là tự mê đắm, dù tại mức độ thấp nhất hay cao nhất. Quyến luyến là tự dối gạt, nó là một tẩu thoát khỏi trạng thái trống rỗng của cái tôi. Những thứ mà chúng ta quyến luyến – tài sản, con người, những ý tưởng – trở thành tối quan trọng, vì nếu không có nhiều thứ để nhồi nhét trạng thái trống rỗng của nó, cái tôi không hiện diện. Sợ hãi không hiện diện dẫn đến sở hữu; và sợ hãi nuôi dưỡng ảo tưởng, cố chấp vào những kết luận. Những kết luận, trong thực dụng hay trong ý tưởng, ngăn cản sự kết quả của thông minh, tự do mà trong chính nó sự thật có thể hiện diện; và nếu không có tự do này suy nghĩ ranh mãnh đâm nhận làm vị trí của thông minh. Những phương cách của suy nghĩ ranh mãnh luôn luôn phức tạp và hủy hoại. Chính suy nghĩ ranh mãnh tự bảo vệ đó dẫn đến quyến luyến; và khi quyến luyến gây ra đau khổ, lại chính suy nghĩ ranh mãnh này tìm kiếm sự tách rời và có được vui thú trong kiêu căng và ảo huyền của hành động từ bỏ. Hiểu rõ những phương cách của ranh mãnh, những phương cách của cái tôi, là khởi đầu của thông minh.

*Ngày 10 tháng ba*

### ***Đôi diện sự kiện và quan sát điều gì xảy ra***

Tất cả chúng ta đều đã trải nghiệm sự cô độc khủng khiếp, nơi mà những quyền sách, tôn giáo, mọi thứ đều biến mất và chúng ta bị cô độc, trống rỗng, ở phía bên trong, thật kinh hoàng. Hầu hết mọi người chúng ta không thể đối diện tình

trạng trống rỗng đó, tình trạng cô độc đó, và chúng ta chạy trốn nó. Lệ thuộc là một trong những sự việc mà chúng ta tìm đến, phụ thuộc vào, bởi vì chúng ta không thể chịu đựng nỗi sự cô độc trong chúng ta. Chúng ta phải có máy thu thanh hay những quyển sách hay nói chuyện, tán gẫu liên tục về điều này hay điều kia, về nghệ thuật và văn hóa. Vậy là chúng ta đến được thời điểm lúc mà chúng ta biết được cái ý thức lạ lùng của tự cô lập này. Chúng ta có lẽ có một công việc rất tốt, làm việc hăng say, viết những quyển sách, nhưng ở bên trong có cái khoảng không to lớn này. Chúng ta muốn lấp đầy nó và lệ thuộc là một trong những phương cách. Chúng ta sử dụng lệ thuộc, vui chơi, công việc nhà thờ, những tôn giáo, nhậu nhẹt, phụ nữ, hàng tá việc để lấp đầy nó, bao phủ nó. Nếu chúng ta hiểu rõ rằng cố gắng lấp đầy và bao bọc nó là tuyệt đối vô ích – không phải bằng lời nói, không phải bằng niềm tin và vì vậy đồng ý và khẳng định – nhưng nếu chúng ta hiểu rõ sự vô lý hoàn toàn của nó . . . ngay đó chúng ta đối diện một sự kiện. Không phải vấn đề của làm thế nào được tự do khỏi lệ thuộc; đó không là một sự kiện; đó chỉ là một phản ứng đến một sự kiện . . . Tại sao tôi lại không đối diện sự kiện đó và quan sát điều gì xảy ra?

Lúc này vấn đề nảy sinh thuộc về người quan sát và vật được quan sát. Người quan sát nói, “Tôi bị trống rỗng; tôi không thích nó,” và chạy trốn nó. Người quan sát nói, “Tôi khác biệt tình trạng trống rỗng.” Nhưng người quan sát là tình trạng trống không; nó không là tình trạng trống rỗng được nhìn thấy bởi một người quan sát. Người quan sát là vật được quan sát. Có một cách mạng quan trọng trong suy nghĩ, trong cảm thấy, khi việc đó xảy ra.

*Ngày 11 tháng ba*



## *Quyển luyện là tẩu thoát*

**C**hỉ cố gắng nhận biết tình trạng bị quy định của bạn. Bạn chỉ có thể nhận biết nó một cách gián tiếp, qua liên hệ đến một sự việc gì khác nữa. Bạn không thể nhận biết tình trạng bị quy định của bạn như một sự việc trừu tượng, vì lúc đó nó chỉ là một từ ngữ, không có nhiều ý nghĩa lắm. Chúng ta chỉ nhận biết xung đột. Xung đột hiện diện khi không có sự hiệp thông giữa thách thức và đáp trả. Xung đột này là kết quả của tình trạng bị quy định của chúng ta. Bị quy định là quyển luyện: quyển luyện vào công việc, vào truyền thống, vào tài sản, vào con người, vào những ý tưởng, và vân vân. Nếu không có quyển luyện, liệu có tình trạng bị quy định? Dĩ nhiên là không. Vậy thì tại sao chúng ta lại quyển luyện? Tôi quyển luyện vào quốc gia của tôi bởi vì qua sự gắn kết với nó tôi trở thành một người nào đó. Tôi gắn kết chính tôi với công việc của tôi, và công việc đó trở thành quan trọng, tôi là gia đình của tôi, tài sản của tôi; tôi quyển luyện chúng. Cái vật quyển luyện dâng tặng tôi phương tiện để tẩu thoát khỏi sự trống rỗng riêng ủa tôi. Quyển luyện là tẩu thoát, và chính tẩu thoát này đã củng cố thêm tình trạng bị quy định.

*Ngày 12 tháng ba*

## *Sống cô đơn*

**S**ống cô đơn, mà không là một triết lý của cô độc, rõ ràng là ở trong một tình trạng cách mạng chống lại toàn cấu trúc của xã hội – không chỉ xã hội này, mà còn xã hội cộng sản, xã hội phát xít, mọi hình thức xã hội như là sự hung bạo

có tổ chức, uy quyền có tổ chức. Và điều đó có nghĩa một nhận biết lạ thường về những ảnh hưởng của uy quyền. Thưa các bạn, các bạn đã theo dõi những người lính kia đang thao dợt không? Họ không còn là những con người nữa, họ là những cái máy, họ là những người con trai của bạn và những người con trai của tôi, đang đứng ở đó dưới ánh nắng mặt trời. Việc này đang xảy ra ở đây, ở Mỹ, ở Nga, và khắp mọi nơi – không những tại mức độ thuộc chính quyền, mà còn tại mức độ thuộc tu hành, lệ thuộc vào những tu viện, vào những dòng tu phân lại, vào những đoàn nhóm mà thụ hưởng uy quyền kinh ngạc. Và chỉ có cái trí không lệ thuộc vào đó mới có thể cô đơn. Và cô đơn không là ~~on~~ sự việc nào đó để được vun quén. Bạn hiểu điều này chứ? Khi bạn hiểu rõ điều này, thoát khỏi nó, và không có vị lãnh đạo hay chủ tịch nào sẽ mời bạn dự tiệc tùng nữa. Từ cô đơn đó có khiêm tốn. Chính cô đơn này bất tình yêu – không phải uy quyền. Con người tham vọng, theo tôn giáo hay bình thường, sẽ không bao giờ hiểu được tình yêu là gì. Vì vậy, nếu người ta hiểu rõ tất cả điều này, ngay lúc đó người ta có cái chất lượng của đang sống tổng thể này và do đó hành động. Điều này hiện diện qua hiểu rõ về chính mình.

*Ngày 13 tháng ba*

### ***Khao khát luôn luôn là khao khát***

**Đ**ể lần tránh đau khổ chúng ta vun quén sự tách rời. Được cảnh báo trước rằng quyền luyến chẳng mấy chốc dẫn đến đau khổ, chúng ta muốn được tách rời. Quyền luyến gây thỏa mãn, nhưng nhận biết sự đau khổ trong nó, chúng ta muốn được thỏa mãn bằng cách khác, qua sự tách rời. Tách

rời cũng giống hết như quyền luyến chừng nào nó còn sinh ra thỏa mãn. Vì thế điều gì chúng ta thực sự đang tìm kiếm là sự thỏa mãn, chúng ta khao khát được thỏa mãn bằng bất kỳ phương tiện nào.

Chúng ta lệ thuộc hay bị quyền luyến vì nó cho chúng ta vui thú, an toàn, uy quyền, một cảm giác hạnh phúc, dù rằng trong nó có đau khổ và sợ hãi. Chúng ta tìm kiếm sự tách rời cũng bởi vì vui thú, với mục đích không bị tổn thương, không bị đau khổ bên trong. Tìm kiếm của chúng ta là cho vui thú, cho thỏa mãn. Đừng mang theo chi trích hay bào chữa chúng ta phải cố gắng hiểu rõ cái qui trình này, bởi vì nếu chúng ta không hiểu rõ nó sẽ không có phương cách nào thoát khỏi sự mâu thuẫn và rối loạn của chúng ta. Liệu khao khát có khi nào được thỏa mãn, hay nó là một hố sâu không đáy? Dù chúng ta khao khát những điều thấp hèn hay cao quý, khao khát luôn luôn là khao khát ngọn lửa hừng hực, và điều gì có thể bị nó thiêu rụi chẳng mấy chốc sẽ trở thành tro bụi; nhưng khao khát để có được thỏa mãn vẫn còn y nguyên, luôn luôn hừng hực, luôn luôn thiêu rụi, và không có kết thúc cho nó. Quyền luyến và tách rời đều trôi buộc ngang nhau, và cả hai phải được vượt qua.

*Ngày 14 tháng ba*

### ***Mãnh liệt được tự do khỏi tất cả quyền luyến***

**T**rong trạng thái đam mê không một nguyên nhân, có mãnh liệt được tự do khỏi tất cả quyền luyến; nhưng khi đam mê có một nguyên nhân, có quyền luyến và quyền luyến là bắt đầu của đau khổ. Hầu hết chúng ta đều bị quyền luyến;

chúng ta bám vào **ột** người, vào một quốc gia, vào một niềm tin, vào một ý tưởng, và khi cái vật của sự quyến luyến của chúng ta bị lấy mất đi hoặc bị mất đi ý nghĩa của nó, chúng ta phát giác rằng chính chúng ta trống rỗng, thiếu thốn. Vì tình trạng thái trống rỗng này chúng ta cố gắng lấp đầy bằng cách bám vào một việc nào đó, và lại nữa trở thành cái vật của sự đam mê của chúng ta.

*Ngày 15 tháng ba*

### ***Liên hệ là một cái gương***

**C**hắc chắn, chỉ trong liên hệ qui trình của tôi là gì mới bị lộ mặt, đúng chứ? Liên hệ là một cái gương trong đó tôi trông thấy chính tôi như tôi là; nhưng vì hầu hết mọi người chúng ta **ều** không thích chúng ta là gì, chúng ta bắt đầu khép vào **ỷ** luật, một cách tích cực hay tiêu cực, điều gì chúng ta trông **ấy** trong cái gương của liên hệ. Đó là, tôi tìm được điều gì đó trong liên hệ, trong hành động của liên hệ, và tôi không thích nó. Thế là tôi bắt đầu sửa đổi điều gì tôi không thích, **ều** gì tôi nhận thấy khó chịu. Tôi muốn thay đổi nó – có nghĩa tôi luôn có sẵn một khuôn mẫu của tôi nên là gì. Khoảnh khắc có một khuôn mẫu của tôi nên là gì, không có **nh** biết tôi là gì. Khoảnh khắc tôi có một hình ảnh của tôi muốn là gì, hoặc tôi nên là gì, hoặc tôi không nên là gì – một tiêu chuẩn dựa vào nó tôi muốn thay đổi chính bản thân tôi – vậy là, chắc chắn không có hiểu rõ tôi là gì ngay khoảnh khắc của liên hệ.

Tôi nghĩ hiểu rõ điều này rất quan trọng, vì tôi nghĩ đây là nơi mà **ều** hết mọi người chúng ta đều đi lạc lối.

Chúng ta không môn nhận biết chúng ta thực sự là gì tại ngay khoảnh khắc được tạo ra trong liên hệ. Nếu chúng ta chỉ quan tâm đến tự sửa đổi, không có hiểu rõ về chính chúng ta, về cái gì là.

*Ngày 16 tháng ba*

### ***Vận hành của liên hệ***

**C**hắc chắn, sự liên hệ tạo ra đau khổ, được thể hiện trong sự hiện diện hàng ngày của chúng ta. Nếu trong liên hệ không có sự căng thẳng, nó không còn là liên hệ và chỉ trở thành một trạng thái hôn trầm gây dễ chịu, một chất gây nghiện – mà hầu hết mọi người đều mong muốn và ưa thích hơn. Xung đột xảy ra giữa ham muốn có sự thanh thản và sự kiện, giữa ảo tưởng và thực tế. Nếu bạn nhận ra ảo tưởng đó vậy thì bạn có thể, bằng cách gạt nó đi, hướng sự chú ý của bạn vào hiểu rõ về liên hệ. Nhưng nếu bạn tìm kiếm sự an toàn trong liên hệ, nó trở thành một đống góp vào sự thanh thản, vào ảo tưởng và điều quan trọng của liên hệ là sự không an toàn thực sự của nó. Bằng cách tìm kiếm sự an toàn trong liên hệ bạn đang cản trở sự vận hành của nó, mà mang lại những hành động và những bất hạnh riêng của nó.

Chắc chắn, sự vận hành của liên hệ là bộc lộ trạng thái thuộc toàn thân tâm của một người. Liên hệ là một qui trình của tự bộc lộ, của tự hiểu biết. Tự bộc lộ này gây đau đớn, đòi hỏi sự điều chỉnh, sự uyển chuyển liên tục của cảm xúc-suy nghĩ. Nó là một đấu tranh đau khổ, kèm theo những thời điểm của sự an bình được khai thông.

Nhưng hầu hết chúng ta đều lẩn tránh hay gạt đi sự căng thẳng trong liên hệ, ưa thích sự thanh thản và an ủi trong sự lệ thuộc gây hài lòng, một an toàn không bị thách thức, một vị trí vĩnh cửu để bám chặt. Vậy là, gia đình và những liên hệ khác trở thành một tẩu thoát, một lánh nạn của không còn phải suy nghĩ. Khi không an toàn len lỏi vào sự lệ thuộc, vì nó chắc chắn xảy ra, rồi thì sự liên hệ đặc biệt đó bị từ bỏ và một liên hệ mới được thâm nhận trong niềm hy vọng tìm được sự an toàn vĩnh cửu; nhưng không có an toàn trong liên hệ, và lệ thuộc chỉ nuôi dưỡng sợ hãi. Nếu không hiểu rõ qui trình của an toàn và sợ hãi, liên hệ trở thành một cản trở trói buộc, một phương cách của đốt nát. Thế là mọi hiện diện là đấu tranh và đau khổ, và không có cách nào thoát khỏi nó ngoại trừ suy nghĩ đúng đắn, mà xảy ra nhờ vào hiểu rõ về chính mình.

*Ngày 17 tháng ba*

### ***Làm sao có được tình yêu thực sự?***

Hình ảnh bạn có về một người, hình ảnh bạn có về những người chính trị của bạn, người thủ tướng, Thượng đế của bạn, người vợ của bạn, con cái của bạn – hình ảnh đó đang được quan tâm. Và hình ảnh đó đã được tạo ra qua sự liên hệ của bạn, hay qua những sợ hãi của bạn, hay qua những hy vọng của bạn. Tình dục và những vui thú mà bạn đã trải qua cùng người vợ của bạn, người chồng của bạn, giận dữ, nịnh nọt, an ủi, và tất cả những sự việc mà sống gia đình của bạn mang lại – rõ ràng là một sống đã chết rồi – tạo ra một hình ảnh về người vợ hay người chồng của bạn. Cùng hình ảnh đó bạn quan sát. Tương tự, người vợ hay người chồng của bạn

có một hình ảnh về bạn. Thế là, thật ra sự liên hệ giữa bạn và người vợ hay người chồng của bạn, giữa bạn và người chính trị chỉ là sự liên hệ giữa hai hình ảnh này. Đúng chứ? Đó là một sự thật. Làm thế nào hai hình ảnh mà là kết quả của suy nghĩ, của vui thú và vân vân, lại có bất kỳ tình cảm hay thương yêu nào?

Vì vậy sự liên hệ giữa hai cá thể, rất gần gũi hay rất xa xôi, là sự liên hệ của những hình ảnh, những biểu tượng, những kỷ niệm. Và trong đó, làm thế nào có thể có được tình yêu thực sự?

*Ngày 18 tháng ba*

### ***Chúng ta là cái mà chúng ta sở hữu***

**M**uốn hiểu rõ sự liên hệ, phải có một tình trạng nhận biết thụ động mà không hủy hoại sự liên hệ. Trái lại, nó khiến cho sự liên hệ sinh động nhiều hơn, có ý nghĩa nhiều hơn. Rồi thì trong sự liên hệ đó, có khả năng có được thương yêu thực sự; có một cảm giác ấm áp, một cảm giác gần gũi, và không là cảm tính hay cảm xúc. Và nếu bạn tiếp cận hay ở trong sự liên hệ đó cùng mọi thứ, rồi thì những vấn đề của chúng ta sẽ dễ dàng được giải quyết – những vấn đề thuộc tài sản, những vấn đề thuộc sở hữu. Bởi vì chúng ta là cái mà chúng ta sở hữu. Cái người sở hữu tiền bạc là tiền bạc đó. Cái người gắn kết chính anh ấy vào tài sản là tài sản đó, hoặc ngôi nhà đó, hoặc đồ đạc đó. Tương tự như thế với những ý tưởng, hoặc với những con người; và khi nào có tình trạng sở hữu, không có sự liên hệ. Nhưng hầu hết chúng ta đều sở hữu bởi vì chúng ta không có cái gì khác nữa, nếu chúng ta không

sở hữu. Chúng ta là những cái vỏ trống rỗng nếu chúng ta không sở hữu, nếu chúng ta không nhồi nhét sống của chúng ta bằng đồ đạc, bằng sống, bằng hiểu biết, bằng việc này hay việc kia. Và cái vỏ đó tạo ra nhiều náo động, và náo động đó chúng ta gọi là đang sống; và với việc đó chúng ta được thỏa mãn. Và khi nào có một rối loạn, một phá vỡ của cái vỏ đó, rồi thì có đau khổ bởi vì ngay lúc đó bạn đột nhiên phát giác chính bản thân bạn như bạn là – một cái vỏ trống rỗng, không có bao nhiêu ý nghĩa. Vì thế, hiểu rõ toàn nội dung của liên hệ là hành động; và từ hành động đó có thể có được liên hệ thực sự, có thể thấy được chiều sâu vô tận của nó, ý nghĩa lớn lao của nó, và biết được tình yêu là gì.

*Ngày 19 tháng ba*

### ***Sống là liên hệ***

**N**ếu không có liên hệ, không có hiện diện: hiện diện là liên hệ . . . Đường như hầu hết chúng ta đều không nhận ra điều này – rằng thế giới là liên hệ của tôi với những người khác, dù với một hay nhiều người. Vấn đề của tôi là vấn đề của liên hệ đó. Tôi là gì, mà tôi chiếu rọi; và hiển nhiên, nếu tôi không hiểu rõ về chính tôi, toàn bộ liên hệ là một rối loạn trong những vòng tròn luôn luôn mở rộng. Vì vậy, liên hệ trở nên quan trọng vô cùng, không phải với qui mô lớn, đám đông, nhưng trong thế giới của gia đình và bạn bè của tôi, dù có lẽ nó nhỏ bé đến chừng nào chẳng nữa – liên hệ của tôi với người vợ của tôi, con cái của tôi, người hàng xóm của tôi. Trong một thế giới của những tổ chức rộng lớn, những khuynh hướng rộng lớn của con người, những phong trào thuộc đa số, chúng ta sợ hãi khi hành động trên một qui mô



nhỏ; chúng ta sợ hãi khi là những con người nhỏ bé đang sắp xếp gọn ghẽ mảnh đất riêng của chúng ta. Chúng ta nói với chính chúng ta, “Cá nhân tôi có thể làm gì đ đây? Tôi phải gia nhập một phong trào thuộc đa số với mục đích để đổi mới.” Trái lại, cách mạng thực sự xảy ra không phải qua những phong trào thuộc đa số nhưng qua sự đánh giá lại phía bên trong về liên hệ – chỉ có đánh giá đó là đổi mới thực sự, một cách mạng liên tục, căn bản. Chúng ta sợ hãi khi bắt đầu trên một qui mô nhỏ. Bởi vì vấn đề quá rộng lớn, chúng ta nghĩ rằng chúng ta phải giải quyết nó bằng số đông người, bằng một tổ chức lớn, bằng những phong trào thuộc đa số. Chắc chắn chúng ta phải bắt đầu giải quyết vấn đề trên một qui mô nhỏ, và qui mô nhỏ đó là “cái tôi” và “cái bạn”. Khi tôi hiểu rõ về chính tôi, tôi hiểu rõ bạn, và từ hiểu rõ đó tình yêu hiện diện. Tình yêu là yếu tố vắng mặt; có một vắng mặt của thương yêu, của nồng nhiệt trong liên hệ; và bởi vì chúng ta vắng mặt tình yêu đó, triu mến đó, rộng lượng đó, từ bi đó trong liên hệ, chúng ta tẩu thoát vào hành động thuộc đa số mà mang lại hỗn loạn nhiều thêm, đau khổ nhiều thêm. Chúng ta lấp đầy quả tim của chúng ta bằng những sợ đồ dùng đổi mới thế giới và không quan tâm đến cái yếu tố giải quyết kia mà là tình yêu.

*Ngày 20 tháng ba*

### ***Bạn và tôi là vấn đề, không phải thế giới***

**T**hế giới không là một sự việc gì đó tách rời bạn và tôi; thế giới, xã hội, là sự liên hệ mà chúng ta thiết lập hay tìm kiếm để thiết lập giữa chúng ta. Vì vậy bạn và tôi là vấn đề, và không phải thế giới, bởi vì thế giới là sự chiếu rọi của

chính chúng ta và muốn hiểu rõ thế giới chúng ta phải hiểu rõ chính chúng ta. Thế giới đó không tách rời chúng ta; chúng ta là thế giới, và những vấn đề của chúng ta là những vấn đề của thế giới.

*Ngày 21 tháng ba*

### ***Không có sự việc như sống một mình***

**C**húng ta muốn chạy trốn khỏi sự cô độc của chúng ta, cùng những sợ hãi kinh hoàng của nó, thế là chúng ta lệ thuộc người khác, chúng ta tăng giá trị chính chúng ta bằng tình bè bạn, và vân vân. Chúng ta là những người chuyên động trọng tâm, và những người khác trở thành những con tốt trong trò chơi của chúng ta; và khi con tốt này trở mặt và đòi hỏi được đền bù một điều gì đó, chúng ta bị choáng váng và đau lòng. Nếu thành lũy riêng của chúng ta được vững chắc, không một nơi yếu ớt trong nó, sự hành hạ từ bên ngoài này không có nhiều tác động vào chúng ta. Những khuynh hướng lạ thường phát sinh theo thời đại tiên bộ phải được hiểu rõ và sửa chữa trong khi chúng ta vẫn còn có khả năng tự quan sát và nghiên cứu một cách khoan dung và không thiên vị; những sợ hãi của chúng ta phải được quan sát và hiểu rõ ngay lúc này. Những năng lượng của chúng ta phải được điều khiển, không những vào hiểu rõ những áp lực và những đòi hỏi phía bên ngoài mà chúng ta phải chịu trách nhiệm, nhưng còn vào hiểu rõ tổng thể về chính bản thân chúng ta, về sự cô độc của chúng ta, những sợ hãi, những đòi hỏi, và những nhu nhược của chúng ta.

Không có sự việc như sống một mình, bởi vì tất cả sinh hoạt hàng ngày là liên hệ; nhưng sống không còn liên hệ trực tiếp đòi hỏi thông minh tột đỉnh, một nhận biết mãnh liệt và nhạy bén hơn dành cho tự khám phá. Một hiện diện “cô đơn”, nếu không có tình trạng nhận biết đang trôi chảy và sắc bén này, chỉ củng cố thêm những khuynh hướng thống trị có sẵn, vì vậy gây ra mất thăng bằng, biến dạng. Chính lúc này người ta phải nhận biết những thói quen đặc biệt và cố định của cảm giác-suy nghĩ đã được gom góp cùng tuổi tác thời gian, và nhờ nhận biết chúng sẽ làm tan biến chúng. Chính sự giàu có bên trong mang lại an bình và hân hoan.

*Ngày 22 tháng ba*

### ***Tự do khỏi sợ hãi***

**L**iệu cái trí có thể tự làm trống không chính nó hoàn toàn khỏi sợ hãi? Sợ hãi thuộc bất kỳ loại nào đều nuôi dưỡng ảo tưởng; nó khiến cho cái trí dờ dẫm, nông cạn. Chắc chắn, nơi nào có sợ hãi nơi đó không có tự do, và nếu không có tự do không có tình yêu gì cả. Và hầu hết chúng ta đều có một dạng sợ hãi nào đó, sợ hãi bóng tối, sợ hãi quan điểm quần chúng, sợ hãi rần rết, sợ hãi đau đớn cơ thể, sợ hãi tuổi già, sợ hãi chết chóc. Chính xác ra chúng ta có hàng tá sợ hãi. Và liệu cái trí có thể hoàn toàn được tự do khỏi sợ hãi?

Chúng ta có thể thấy sợ hãi tác động ra sao vào mỗi người chúng ta. Nó khiến người ta nói dối; nó làm hư hỏng người ta bằng nhiều phương cách; nó khiến cho cái trí rỗng tuếch, nhỏ nhen. Có những ngõ ngách tối tăm trong cái trí mà không bao giờ có thể được thâm nhập và phơi bày chừng nào người ta còn bị sợ hãi. Tự bảo vệ cơ thể, thúc đẩy thuộc bản

năng để tránh con rắn độc, để lùi lại khỏi một vực thẳm, để không rơi dưới chiếc xe điện, và vân vân, là sáng suốt, bình thường, lành mạnh. Nhưng tôi đang hỏi về tình trạng tự bảo vệ thuộc tâm lý và làm một người sợ hãi về bệnh tật, về chết chóc, về một kẻ thù. Khi chúng ta tìm được sự thành tựu trong bất kỳ hình thức nào, dù rằng qua hội họa, qua âm nhạc, qua liên hệ, hoặc là việc gì bạn muốn, luôn luôn có sợ hãi. Thế là, điều gì quan trọng là nhận biết toàn qui trình của chính một người, quan sát, học hành về nó, và không hỏi làm thế nào loại bỏ được sợ hãi. Khi bạn chỉ muốn loại bỏ sợ hãi, bạn sẽ tìm kiếm những phương cách và những phương tiện tẩu thoát khỏi nó, và thế là không bao giờ có thể được tự do khỏi sợ hãi.

*Ngày 23 tháng ba*

### ***Giải quyết sợ hãi***

**N**gười ta sợ hãi ý kiến của quần chúng, sợ hãi không thành tựu, không thành công, sợ hãi không có cơ hội; và qua tất cả việc đó có ý thức lạ lùng của tội lỗi này – người ta đã làm một việc đáng lẽ ra người ta không nên làm; ý thức của tội lỗi trong ngay động thái đang làm: một người giàu có và khỏe mạnh và những người khác nghèo khổ và yếu ớt, một người no đủ và những người khác đói khát. Cái trí đang thâm nhập, nhận biết, học hành càng thăm thẳm bao nhiêu, ý thức của tội lỗi, lo âu càng to tát bấy nhiêu . . . Sợ hãi là sự thôi thúc để tìm kiếm một người thầy, một đạo sư; sợ hãi là lớp vỏ kính trọng này, mà mọi người yêu quý rất nhiều – để được kính trọng. Liệu bạn quả quyết dư thừa can đảm để đối diện những biến cố trong sống, hay chỉ lý luận để sợ hãi tiêu tan, hay tìm

ra những giải thích mà sẽ tạo ra sự thỏa mãn cho cái trí bị trói buộc trong sợ hãi? Bạn giải quyết nó như thế nào đây? Mở máy thu thanh, đọc một quyển sách, đi đến một ngôi đền, bám vào một hình thức tín điều, niềm tin nào đó?

Sợ hãi là năng lượng hủy hoại trong con người. Nó làm mờ dần cái trí, nó làm biến dạng suy nghĩ, nó dẫn đến tất cả những loại lý thuyết tinh tế và khôn ngoan lạ kỳ, những mê tín, những giáo điều và những niềm tin vô lý. Nếu bạn hiểu rằng sợ hãi là hủy hoại, vậy thì làm thế nào bạn tiến hành lau chùi sạch sẽ cái trí? Bạn nói rằng bằng cách tìm hiểu nguyên nhân của sợ hãi bạn sẽ được tự do khỏi sợ hãi. Đó là vậy à? Cố gắng để tìm ra nguyên nhân và biết rõ nguyên nhân của sợ hãi không loại bỏ được sợ hãi.

*Ngày 24 tháng ba*

### *Cánh cửa dẫn đến hiểu rõ*

**B**ạn không thể xóa sạch sợ hãi nếu không hiểu rõ, nếu không thực sự thấy bản chất của thời gian, mà có nghĩa suy nghĩ, mà có nghĩa từ ngữ. Từ đó nảy ra câu hỏi: liệu có một suy nghĩ không có từ ngữ, liệu có một suy nghĩ không có từ ngữ mà là ký ức? Thưa bạn, nếu không hiểu rõ bản chất của cái trí, chuyển động của cái trí, sự tiến hành của hiểu rõ về chính mình, dĩ nhiên khi nói rằng tôi phải được tự do khỏi nó, không có ý nghĩa gì mấy. Bạn phải tiếp cận sợ hãi trong phạm vi của toàn cái trí. Muốn hiểu rõ, lắng nghe tất cả điều này, bạn cần năng lượng. Năng lượng này không nhận được qua thực phẩm – đó là một phần thuộc nhu cầu của cơ thể. Nhưng thấy, hiểu rõ, trong ý nghĩa mà tôi đang sử dụng từ

ngữ đó, đòi hỏi một năng lượng khổng lồ; và năng lượng đó bị lãng phí khi bạn đang vật lộn với những từ ngữ, khi bạn đang kháng cự, đang chỉ trích, khi bạn chật cứng những ý kiến, quan điểm mà đang ngăn cản không cho bạn nhận biết, thấy – mọi năng lượng của bạn đều bị tiêu hủy trong những việc đó. Vậy là, cùng nhận biết này, thấy này, bạn mở toang cánh cửa.

*Ngày 25 tháng ba*

### ***Sợ hãi khiến chúng ta vâng lời***

**T**ại sao chúng ta lại đang làm tất cả việc này – vâng lời, tuân theo, **l**ật chước? Tại sao vậy? Bởi vì, ở phía bên trong chúng ta **ổ** hãi trạng thái không vĩnh cửu. Chúng ta muốn được vĩnh cửu – chúng ta muốn được vĩnh cửu về tiền của, chúng ta muốn được vĩnh cửu về luân lý – chúng ta muốn được chấp thuận, tán thành, chúng ta muốn ở trong một vị trí an toàn, chúng ta muốn không bao giờ phải gặp gỡ lo âu, phiền muộn, đau khổ, chúng ta muốn được bao bọc, tách biệt. Thế là, sợ hãi, có ý thức hay không ý thức, khiến chúng ta vâng lời người thầy, người lãnh đạo, người giáo sĩ, chính phủ. Sợ hãi cũng điều khiển chúng ta không cho làm việc gì đó có lẽ gây tai hại cho những người khác, bởi vì chúng ta sẽ bị trừng phạt. Vì vậy đằng sau tất cả những hành động, những tham lam, những theo đuổi này, lẫn quất lòng ham muốn để được vĩnh cửu này. Thế là, nếu không giải quyết được sợ hãi, nếu không được tự do khỏi sợ hãi, chỉ vâng lời hay được vâng lời chẳng có ý nghĩa bao nhiêu; điều gì có ý nghĩa là hiểu rõ sợ hãi này từ ngày sang ngày và sợ hãi tự thể hiện trong những phương cách khác nhau như thế nào. Chỉ

khi nào có tự do khỏi sợ hãi mới có được chất lượng phía bên trong của hiểu rõ đó, trạng thái cô đơn đó mà trong nó không còn sự tích lũy của hiểu biết hay của trải nghiệm, và chính nó, một mình, công hiến sự rõ ràng lạ thường trong khi theo đuổi sự thật.

*Ngày 26 tháng ba*

### ***Mặt đối mặt sự kiện***

Chúng ta sợ hãi một sự kiện hay một ý tưởng về sự kiện? Chúng ta sợ hãi sự kiện như nó là, hay chúng ta sợ hãi điều gì chúng ta nghĩ nó là? Ví dụ, chết? Chúng ta sợ hãi sự kiện chết hay ý tưởng về chết? Sự kiện là một việc và ý tưởng về sự kiện là một việc khác. Tôi sợ hãi từ ngữ chết hay chính sự kiện chết? Vì tôi sợ hãi từ ngữ, ý tưởng, tôi không bao giờ hiểu rõ sự kiện, tôi không bao giờ thấy sự kiện, tôi không bao giờ liên hệ hiệp thông cùng sự kiện. Chỉ khi nào tôi hiệp thông trọn vẹn cùng sự kiện mới không có sợ hãi. Nếu tôi không hiệp thông cùng sự kiện, vậy thì có sợ hãi, và không có hiệp thông cùng sự kiện chừng nào tôi còn có một ý tưởng, một quan niệm, một lý thuyết về sự kiện, vì vậy tôi phải rất rõ ràng liệu tôi sợ hãi từ ngữ, ý tưởng, hay sự kiện. Nếu tôi đối mặt sự kiện, không còn điều gì để hiểu biết về nó: sự kiện ở đó, và tôi có thể khiến cho nó tan biến. Nếu tôi sợ hãi từ ngữ, lúc đó tôi phải hiểu rõ từ ngữ, thâm nhập vào toàn qui trình của từ ngữ, thuật ngữ, để hiểu rõ hàm ý của nó.

Chính ý kiến của tôi, trải nghiệm của tôi, hiểu biết của tôi về sự kiện, đã tạo ra sợ hãi. Chừng nào từ ngữ còn được sử dụng để diễn tả sự kiện, cho sự kiện một tên gọi và do đó nhận dạng hay phê bình nó, chừng nào suy nghĩ còn đang xét

đoán sự kiện như một người quan sát, phải có sợ hãi. Suy nghĩ là sản phẩm của quá khứ; nó chỉ có thể hiện diện qua từ ngữ, qua những biểu tượng, qua những hình ảnh. Nếu suy nghĩ còn đang quan tâm và đang diễn giải sự kiện, phải có sợ hãi.

*Ngày 27 tháng ba*

### ***Hiệp thông sợ hãi***

**C**ó sợ hãi thuộc cơ thể. Bạn biết không, khi bạn trông thấy một con rắn, một con thú hoang, theo bản năng có sợ hãi; đó là một sợ hãi tự nhiên, lành mạnh, bình thường. Nó không là sợ hãi, nó là một ham muốn bảo vệ chính mình – điều đó bình thường. Nhưng sự bảo vệ chính mình thuộc tâm lý – đó là, ham muốn để luôn luôn được chắc chắn, an toàn – nuôi dưỡng sợ hãi. Một cái trí đang tìm kiếm để luôn luôn được vĩnh cửu là một cái trí chết rồi, bởi vì không có chắc chắn trong sống, không có vĩnh cửu . . . Khi bạn hiệp thông trực tiếp cùng sợ hãi, có một đáp trả của những dây thần kinh và tất cả phần còn lại của nó. Vậy thì, khi cái trí không còn đang tẩu thoát qua những từ ngữ và qua hoạt động thuộc bất kỳ loại nào, không còn sự phân chia giữa người quan sát và vật được quan sát được gọi là sợ hãi. Chỉ cái trí đang tẩu thoát mới tách rời chính nó khỏi sợ hãi. Nhưng khi có hiệp thông trực tiếp cùng sợ hãi, không còn người quan sát, không còn cái thực thể nói rằng “Tôi sợ hãi.” Vậy là, ngay khoảnh khắc bạn hiệp thông trực tiếp cùng sống, cùng bất kỳ việc gì, không có phân chia – chính phân chia này mới nuôi dưỡng ganh đua, tham vọng, sợ hãi.



Vì vậy điều gì quan trọng không phải “làm thế nào để được tự do khỏi sợ hãi?” Nếu bạn tìm kiếm một đường lối, một phương pháp, một hệ thống để loại bỏ sợ hãi, bạn sẽ mãi mãi bị trói buộc trong sợ hãi. Nhưng nếu bạn hiểu rõ sợ hãi – điều đó chỉ có thể xảy ra khi bạn hiệp thông trực tiếp cùng nó, giống như bạn hiệp thông trực tiếp cùng cơn đói, giống như bạn hiệp thông trực tiếp lúc bạn bị hoảng sợ bởi việc mất việc làm của bạn – vậy thì bạn làm một việc gì đó; chỉ đến lúc đó bạn sẽ phát giác rằng tất cả sợ hãi đều kết thúc – chúng ta có ý nói rằng tất cả sợ hãi, không phải sợ hãi thuộc loại này hay thuộc loại kia.

*Ngày 28 tháng ba*

### ***Sợ hãi là không chấp nhận cái gì là***

**S**ợ hãi tìm kiếm vô vàn loại tẩu thoát. Loại thông dụng nhất là sự đồng hóa, đúng chứ? – Đồng hóa cùng quốc gia, cùng xã hội, cùng một ý tưởng. Bạn không theo dõi cách bạn hưởng ứng khi bạn trông thấy một cuộc diễu hành, một buổi duyệt binh hay một đám rước tôn giáo, hay khi tổ quốc mình đang bị hiểm họa xâm lăng? Lúc đó bạn đồng hóa mình cùng tổ quốc, cùng một tình huống, cùng một học thuyết. Có những thời điểm khác khi bạn đồng hóa mình cùng người con của bạn, cùng một hình thức đặc biệt của hành động, hay không hành động. Đồng hóa là một qui trình của tự quên bản ngã. Chừng nào tôi còn ý thức về “cái tôi” tôi biết rằng còn có đau khổ, có đấu tranh, có sợ hãi liên tục. Nhưng nếu tôi có thể đồng hóa mình cùng một sự việc gì đó lớn lao hơn, cùng một sự việc gì đó quan trọng, cùng vẻ đẹp, cùng sống, cùng chân lý, cùng niềm tin, cùng hiểu biết, ít ra là tạm thời, có

một tẩu thoát khỏi “cái tôi,” đúng chứ? Nếu tôi nói về “tổ quốc của tôi” tôi quên mình trong chốc lát, đúng chứ? Nếu tôi có thể nói một sự việc nào đó về Thượng đế, tôi quên bản thân mình. Nếu tôi có thể đồng hóa mình gia đình, cùng một nhóm người, cùng một đảng phái đặc biệt, cùng một học thuyết nào đó, lúc đó có một tẩu thoát tạm thời.

Lúc này, chúng ta biết sợ hãi là gì rồi, đúng chứ? Nó không là sự không chấp nhận của cái gì là hay sao? Chúng ta phải hiểu rõ từ ngữ chấp nhận. Tôi không đang sử dụng từ ngữ đó theo nghĩa nỗ lực được thực hiện để chấp nhận. Không có vấn đề chấp nhận khi tôi nhận biết cái gì là. Khi tôi không thấy rõ ràng cái gì là, ngay đó tôi sử dụng qui trình của chấp nhận. Vì vậy sợ hãi là không chấp nhận cái gì là.

*Ngày 29 tháng ba*

### ***Vô trật tự do thời gian tạo ra***

**T**hời gian có nghĩa chuyển dịch từ cái gì là sang “cái gì nên là”. Tôi sợ hãi, nhưng một ngày nào đó tôi sẽ được tự do khỏi sợ hãi; do vậy thời gian rất cần thiết để được tự do khỏi sợ hãi – ít ra, đó là điều gì chúng ta suy nghĩ. Thay đổi từ cái gì là sang “cái gì nên là” liên quan đến thời gian. Lúc này thời gian hàm ý sự nỗ lực trong khoảng giữa cái gì là và “cái gì nên là”. Tôi không thích sợ hãi, và tôi sắp sửa tạo một nỗ lực để hiểu rõ, để phân tích, để mở xẻ nó, hoặc tôi sẽ tìm được nguyên nhân của nó, hoặc tôi tẩu thoát hoàn toàn khỏi nó. Tất cả việc này hàm ý nỗ lực – và nỗ lực là điều gì chúng ta đã quen thuộc. Chúng ta luôn luôn bị xung đột giữa cái gì là và “cái gì nên là”. “Tôi nên là gì” lộn ngược, và ý

tưởng là tưởng tượng; nó không phải “tôi là gì”, mà là sự kiện; và “tôi là gì” có thể được thay đổi chỉ khi nào tôi hiểu được vô trật tự do thời gian tạo ra.

. . . Vậy thì, liệu tôi có thể loại bỏ được sợ hãi hoàn toàn, trọn vẹn, ngay tức khắc? Nếu tôi cho phép sợ hãi được tiếp tục, tôi sẽ luôn luôn tạo ra vô trật tự; vì vậy người ta thấy rằng thời gian là một yếu tố của vô trật tự, không là một phương tiện để đặt nền tảng cho tự do khỏi sợ hãi. Do đó không có sự tiến hành từ từ để loại bỏ sợ hãi, cũng giống như không có sự tiến hành từ từ để loại bỏ sự độc hại của chủ nghĩa quốc gia. Nếu bạn theo chủ nghĩa quốc gia và bạn nói rằng cuối cùng sẽ có tình huynh đệ con người, trong khoảng giữa có những chiến tranh, có những hận thù, có đau khổ, có tất cả phân chia khủng khiếp giữa con người và con người; vì vậy thời gian đang tạo ra vô trật tự.

*Ngày 30 tháng ba*

### ***Tôi nhìn giận dữ như thế nào?***

Rõ ràng, tôi nhìn **g**ận dữ như một người quan sát đang giận dữ. Tôi nói, “Tôi giận dữ.” Ngay khoảnh khắc của cơn giận dữ không có “cái tôi”; “cái tôi” xuất hiện ngay sau đó – mà có nghĩa thời gian. Liệu tôi có thể nhìn sự kiện không còn yếu tố của thời gian, mà là suy nghĩ, mà là từ ngữ?

Điều này xảy ra khi có đang thấy mà không có người quan sát. Hãy xem thử nó đã dẫn tôi đi đâu. Lúc này tôi bắt đầu lĩnh hội một cách nhìn – nhận biết không quan điểm, kết luận, không chỉ trích, xét đoán. Do đó tôi hiểu rằng có thể có

“đang thấy” không có suy nghĩ, mà là từ ngữ. Vậy là cái trí vượt khỏi sự kiểm soát chặt chẽ của những ý tưởng, của xung đột do có hai và mọi chuyện quanh nó. Vì vậy, liệu tôi có thể nhìn sợ hãi không như một sự kiện tách rời?

Nếu bạn tách rời một sự kiện nhưng đã không mở được cánh cửa đến toàn vũ trụ của cái trí, vậy thì chúng ta hãy quay trở lại sự kiện và bắt đầu lại bằng cách chọn ra một sự kiện khác để cho chính bạn sẽ bắt đầu nắm bắt được một sự việc lạ thường của cái trí, để cho bạn có cái chìa khóa, bạn có thể mở cánh cửa, bạn có thể bất thành linh bất gặp cái đó ...

. . . Bằng cách thâm nhập một sợ hãi – sợ hãi chết, sợ hãi người hàng xóm, sợ hãi người vợ hoặc người chồng đang chi phối bạn, bạn biết toàn bộ sự việc bị chi phối này – liệu việc này sẽ mở cánh cửa? Đó là tất cả mọi việc phải quan tâm – không phải làm thế nào để được tự do khỏi nó – bởi vì khoảnh khắc bạn mở cánh cửa, sợ hãi bị xóa sạch hoàn toàn. Cái trí là kết quả của thời gian, và thời gian là từ ngữ – suy nghĩ về nó lạ thường làm sao đâu! Thời gian là suy nghĩ; chính suy nghĩ nuôi dưỡng thời gian, chính suy nghĩ nuôi dưỡng sợ hãi chết; và chính thời gian là suy nghĩ, mà có trong vòng kiểm soát của nó toàn bộ những phức tạp rối ren và những tinh tế của sợ hãi.

*Ngày 31 tháng ba*

### *Gốc rễ của tất cả sợ hãi*

**K**hao khát trở thành gây ra những sợ hãi; muốn hiện diện, muốn thành tựu và thế là lệ thuộc, sinh ra sợ hãi. Trạng thái không sợ hãi không là phủ nhận, nó không là đối nghịch của sợ hãi và nó cũng không là can đảm. Khi hiểu rõ nguyên

nhân của sợ hãi, có sự kết thúc nó, không phải sự trở thành can đảm, vì trong tất cả trở thành đều có hạt giống của sợ hãi. Lệ thuộc vào những sự vật, vào con người hay vào những ý tưởng nuôi dưỡng sợ hãi; lệ thuộc bắt đầu từ dốt nát, từ không hiểu rõ về chính mình, từ nghèo khó phía bên trong; sợ hãi gây ra rối loạn của quả tim-cái trí, ngăn cản truyền đạt và hiểu rõ. Qua tự nhận biết, chúng ta bắt đầu khám phá và vì vậy hiểu rõ nguyên nhân của sợ hãi, không chỉ những sợ hãi thô thiển mà còn cả những sợ hãi tập hợp sẵn và ngẫu nhiên rất sâu thẳm. Sợ hãi do bẩm sinh lẫn thâm lượm; nó liên quan đến quá khứ, và để cho cảm giác-suy nghĩ được tự do khỏi nó, quá khứ phải được hiểu rõ qua hiện tại. Quá khứ luôn luôn đang muốn tạo ra hiện tại mà trở thành cái ký ức nhận dạng của “cái tôi” và “cái của tôi”, “cái tôi” làm chủ. Cái tôi là gốc rễ của tất cả sợ hãi.

---

## THÁNG TƯ

*Ngày 1 tháng tư*

### *Chỉ có khao khát*

**K**hông có cái thực thể tách rời khao khát, chỉ có khao khát, không có người khao khát. Khao khát mang những mặt nạ khác biệt tại những thời điểm khác biệt, lệ thuộc vào những thích thú của nó. Ký ức của những khao khát khác biệt này gặp gỡ cái mới mẻ, mà tạo ra xung đột, và thế là người chọn lựa bị sinh ra, tạo dựng cho chính anh ấy như một thực thể tách biệt rõ rệt ở ngoài điều khao khát nhưng cái thực thể không khác bệt những đặc tính của nó. Cái thực thể mà cố gắng lấp đầy hay tẩu thoát khỏi trạng thái trống rỗng, thiếu thốn, cô độc, không khác biệt cái sự việc mà anh ấy đang lẩn tránh; anh ấy là nó. Anh ấy không thể tẩu thoát khỏi chính anh ấy; tất cả mọi việc anh ấy nên làm là hiểu rõ về chính anh ấy. Anh ấy là trạng thái cô độc của anh ấy, trạng thái trống rỗng của anh ấy; và chừng nào anh ấy còn coi nó như một sự việc gì đó tách rời anh ấy; anh ấy sẽ sống trong ảo tưởng và xung đột vô tận. Khi anh ấy trải nghiệm hiệp thông sự kiện của anh ấy là trạng thái cô độc riêng của anh ấy, ngay lúc đó liền có tự do khỏi sợ hãi. Sợ hãi hiện diện chỉ trong liên quan đến một ý tưởng và ý tưởng là sự phản hồi của ký ức như suy nghĩ. Suy nghĩ là kết quả của trải nghiệm; và mặc dù nó có thể suy nghĩ về trạng thái trống rỗng, có những cảm

xúc liên quan đến nó, suy nghĩ không thể biết được trạng thái trống rỗng một cách hiệp thông. Từ ngữ cô độc, kèm theo những kỷ niệm về đau khổ và sợ hãi của nó, ngăn cản động thái đang trải nghiệm mới mẻ của nó. Từ ngữ là ký ức, và khi từ ngữ không còn quan trọng nữa, vậy thì sự liên hệ giữa người trải nghiệm và vật được trải nghiệm hoàn toàn khác hẳn; do vậy sự liên hệ đó là hiệp thông và không qua một từ ngữ, không qua ký ức; thế là người trải nghiệm là trải nghiệm, mà chính nó, một mình sáng tạo tự do khỏi sợ hãi.

*Ngày 2 tháng tư*

### ***Hiểu rõ ham muốn***

**C**húng ta phải hiểu rõ ham muốn; và quá khó khăn khi hiểu rõ một sự việc nào đó rất sinh động, rất đòi hỏi, rất khẩn thiết bởi vì chính trong khi thực hiện ham muốn, đam mê bị sinh ra, kèm theo vui thú và đau khổ của nó. Và chẵn chẵn, nếu người ta có ý định hiểu rõ ham muốn, phải không còn chọn lựa. Bạn không thể đánh giá ham muốn như tốt lành hay xấu xa, cao quý hay thấp hèn, hoặc nói rằng, “Tôi sẽ giữ lại ham muốn này và loại bỏ ham muốn kia.” Tất cả điều đó phải được gạt đi nếu chúng ta có ý định khám phá sự thật của ham muốn – vẻ đẹp của nó, sự xấu xa hay bất kỳ điều gì nó có lẽ là.

*Ngày 3 tháng tư*

### ***Ham muốn phải được hiểu rõ***

Chúng ta hãy tiếp tục thâm nhập sự ham muốn. Chúng ta biết, đúng chứ, sự ham muốn mà mâu thuẫn chính nó, mà bị hành hạ, lôi kéo trong những phương diện khác nhau; sự đau khổ, sự rối loạn, sự lo âu của ham muốn, và kỷ luật, kiểm chế. Và trong cuộc chiến đấu vô tận với nó chúng ta lại cắt đứt nó khỏi mọi khuôn mẫu và công nhận; nhưng nó ở đó, bèn bĩ quan sát, chờ đợi, xô đẩy. Hãy làm điều gì bạn muốn, lý tưởng về nó, tẩu thoát khỏi nó, phủ nhận nó hay chấp nhận nó, cho nó tự do hoàn toàn – nó vẫn luôn luôn ở đó. Và chúng ta biết rõ những người thầy tôn giáo và những người khác đã nói rằng chúng ta không nên ham muốn, hãy vun quén sự tách rời, hãy từ bỏ ham muốn – mà thực sự là vô lý, bởi vì ham muốn phải được hiểu rõ, không phải bị hủy diệt. Nếu bạn hủy diệt ham muốn, bạn có lẽ hủy diệt chính sự sống. Nếu bạn làm sai lạc ham muốn, tạo khuôn nó, điều khiển nó, chi phối nó, kiểm chế nó, bạn có lẽ đang hủy diệt cái gì đó đẹp đẽ lạ thường.

*Ngày 4 tháng tư*

### ***Chất lượng của ham muốn***

Việc gì xảy ra nếu bạn không chỉ trích ham muốn, ... không xét đoán nó như tốt lành hay xấu xa, nhưng chỉ nhận biết nó? Tôi không hiểu liệu bạn biết nhận biết một sự việc nào đó là gì? Hầu hết chúng ta đều không nhận biết gì cả bởi vì chúng ta đã quá quen thuộc với chỉ trích, xét đoán, đánh giá, đồng hóa, chọn lựa. Chắc chắn, chọn lựa ngăn cản nhận biết bởi vì chọn lựa luôn luôn được tạo ra như một kết quả của xung đột. Nhận biết khi bạn bước vào một căn phòng, thấy tất cả đồ đạc, tầm thăm hay không có nó, và vân



vân – chỉ thấy nó, nhận biết tất cả nó mà không xét đoán – rất là khó khăn. Liệu có khi nào bạn thử nhìn một con người, một bông hoa, một ý tưởng, một cảm xúc, không có bất kỳ chọn lựa nào, bất kỳ xét đoán nào?

Và nếu người ta là cùng một sự việc với ham muốn, nếu người ta sống cùng ham muốn – không phủ nhận nó hay nói, “Tôi sẽ phải xử sự ra sao với ham muốn này? Nó quá xấu xa, quá cuồng bạo, quá hung tợn,” không cho nó một danh tính, một biểu tượng, không bao bọc nó bằng một từ ngữ – vậy thì, liệu nó còn là nguyên nhân của rối loạn? Lúc đó ham muốn có còn là một sự việc nào đó phải bị từ bỏ, phải bị hủy diệt hay không? Chúng ta muốn hủy diệt nó bởi vì một ham muốn xâu xé một ham muốn khác và tạo ra xung đột, đau khổ và mâu thuẫn; và người ta có thể hiểu rõ cái cách mà người ta cố gắng tẩu thoát khỏi sự xung đột vô tận này. Vì vậy liệu người ta có thể nhận biết tổng thể của ham muốn? Điều mà tôi muốn nói khi sử dụng từ ngữ tổng thể là không chỉ một ham muốn hay nhiều ham muốn, mà là chất lượng tổng thể của chính sự ham muốn.

*Ngày 5 tháng tư*

### ***Tại sao người ta không nên có vui thú?***

**B**ạn trông thấy một cảnh mặt trời mọc tuyệt đẹp, một cái cây dễ thương, một con sông rộng cùng dòng chảy uốn lượn, hoặc một khuôn mặt đẹp, và khi nhìn ngắm nó cho rất nhiều hài lòng, vui thú. Có chuyện gì sai trái với điều đó đây? Đối với tôi dường như sự rối loạn và đau khổ bắt đầu khi khuôn mặt đó, con sông đó, đám mây ~~đ~~đỉnh núi đó trở

thành một kỷ niệm, và tiếp theo cái kỷ niệm này đòi hỏi một tiếp tục hơn nữa của vui thú; chúng ta muốn những sự việc như thế được lặp lại. Tất cả chúng ta đều biết rõ điều này. Tôi đã trải qua một vui thú nào đó, hoặc bạn đã trải qua một hài lòng nào đó trong một việc, và chúng ta muốn được lặp lại việc đó. Dầu rằng nó là tình dục, nghệ thuật, trí năng, hoặc một việc nào đó không hoàn toàn thuộc đặc điểm này, chúng ta đều muốn được lặp lại nó – và tôi nghĩ đó là nơi mà vui thú bắt đầu làm tối tăm cái trí và tạo ra những giá trị giả dối, không thật.

Điều gì quan trọng là phải hiểu rõ vui thú, không phải cố gắng gạt bỏ nó – điều đó quá xuẩn ngốc. Không một ai có thể gạt bỏ được vui thú. Nhưng hiểu rõ bản chất và cấu trúc của vui thú là điều rất cần thiết; bởi vì nếu sống chỉ là vui thú, và nếu đó là điều gì mà người ta muốn, rồi thì kèm theo vui thú sẽ có liền đau khổ, rối loạn, những ảo tưởng, những giá trị giả dối mà chúng ta tạo ra, và thế là không có sự rõ ràng.

*Ngày 6 tháng tư*

### ***Một phản ứng bình thường, lành mạnh***

Tôi phải khám phá tại sao ham muốn lại có uy quyền . . . Như thế trong sống của tôi. Nó có lẽ đúng hay nó có lẽ sai. Tôi phải khám phá. Tôi hiểu điều đó. Ham muốn nảy sinh là một phản ứng, là một phản ứng bình thường; lành mạnh: trái lại, tôi sẽ bị chết. Tôi trông thấy một vật đẹp đẽ và tôi nói, “Ô kìa, tôi muốn vật đó.” Nếu tôi không muốn, tôi sẽ bị chết. Nhưng trong khi theo đuổi liên tục ham muốn sẽ có

đau khổ. Đó là vấn đề của tôi – có đau khổ cũng như vui thú. Tôi thấy một cô gái đẹp, và cô ấy đẹp; thật vô lý khi nói rằng, “Không, cô ấy không đẹp.” Đây là một sự kiện. Nhưng điều gì tạo ra sự liên tục đến cái vui thú đó? Rõ ràng đó là suy nghĩ, đang suy nghĩ về nó . . .

Tôi nghĩ về nó. Nó không còn là sự liên hệ hiệp thông cùng cái vật đó, mà là ham muốn, nhưng lúc này suy nghĩ lại gia tăng sự ham muốn đó bằng cách suy nghĩ về nó, bằng cách có những phản ảnh, những hình ảnh, những ý tưởng . . .

. . . Suy nghĩ chen vào và nói, “Làm ơn, bạn phải có nó; đó là một sự phát triển; điều đó quan trọng; điều đó không quan trọng; điều này tạo sinh khí cho sống của bạn; điều này không tạo sinh khí cho sống của bạn.”

Nhưng tôi có thể nhìn ngắm nó và có một ham muốn, và đến đó là kết thúc về nó, mà không có sự can thiệp của suy nghĩ.

*Ngày 7 tháng tư*

### ***Chết đi những sự việc nhỏ nhen***

**B**ạn có khi nào thử chết đi một vui thú một cách tự nguyện, không bắt buộc? Thông thường khi bạn chết bạn không muốn như vậy; chết đến và đem bạn đi; nó không là một động thái tự nguyện, ngoại trừ khi tự tử. Nhưng một cách tự nguyện, dễ dàng, có khi nào bạn đã thử chết đi, cảm thấy của ý thức buông bỏ về điều vui thú đó? Rõ ràng là không! Lúc này những lý tưởng của bạn, những vui thú của bạn, những

tham vọng của bạn là những sự việc mà bạn gửi gắm ý nghĩa nào đó vào chúng. Sống là đang sống, phong phú, tổng thể, trọn vẹn buông bỏ, không một ý thức của “cái tôi” quan trọng. “Cái tôi” hoàn toàn là suy nghĩ. Nếu bạn thử chết đi những sự việc nhỏ nhen – điều đó quá tốt. Chỉ cần chết đi những vui thú nhỏ nhen – thanh thân, thoải mái, kèm theo một nụ cười – đã dư thừa rồi, bởi vì rồi thì bạn sẽ thấy rằng cái trí của bạn có khả năng chết đi nhiều thứ, chết đi tất cả những kỷ niệm. Máy móc đang đảm trách những chức năng của ký ức – máy tính – nhưng cái trí của con người là một thứ gì đó còn hơn là một thói quen máy móc của sự hồi tưởng và ký ức. Nhưng cái trí không thể là cái gì đó khác lạ nếu nó không chết đi mọi sự việc mà nó biết.

Lúc này muốn nhận biết sự thật của tất cả việc này, một cái trí hồn nhiên là rất cần thiết, một cái trí không đang vận hành trong lãnh vực của thời gian. Cái trí hồn nhiên giết chết mọi thứ. Liệu bạn có thể thấy được sự thật của nó ngay tức khắc, cảm thấy sự thật của nó ngay tức khắc? Bạn có lẽ không thấy được toàn bộ ý nghĩa lạ thường của nó, sự tinh tế vô hạn, vẻ đẹp của chết đi đó, sự phong phú của nó, nhưng thậm chí chỉ lắng nghe nó cũng gieo hạt giống, và ý nghĩa của những từ ngữ này bám rễ – không chỉ tại mức độ tầng ý thức trên bề mặt, nhưng còn xuyên thấu tất cả tầng ý thức bên trong.

Ngày 8 tháng tư

## Ái ân

Ái ân là một vấn đề bởi vì dường như trong hành vi đó có sự biến mất hoàn toàn của cái tôi. Trong khoảnh khắc đó bạn được hạnh phúc, bởi vì có sự kết thúc của ý thức về cái tôi, của “cái tôi”; và bạn ham muốn nhiều hơn nữa về ái ân – nhiều hơn nữa về sự từ bỏ cái tôi mà trong đó có trạng thái hạnh phúc hoàn toàn, mà không còn quá khứ hoặc tương lai đang đòi hỏi trạng thái hạnh phúc hoàn toàn đó qua sự hòa tan, hợp nhất trọn vẹn – theo tự nhiên ái ân trở thành quan trọng nhất. Không phải như thế à? Bởi vì ái ân là một việc gì đó mà trao ặng cho tôi ngây ngất trọn vẹn, trạng thái quên bẵng hoàn toàn cái tôi, nên tôi muốn nhiều hơn nữa và nhiều hơn nữa về nó. Lúc này, tại sao tôi lại muốn nhiều hơn nữa về nó? Bởi vì, mọi nơi khác tôi đều gặp xung đột, mọi nơi khác, tại mọi mức độ khác nhau của sự hiện diện, đều có tình trạng củng cố cái tôi. Về kinh tế, về xã hội, về tôn giáo, đều luôn luôn có tình trạng làm dày đặc liên tục của ý thức về cái tôi, mà là xung đột. Rốt cuộc, bạn nhận biết cái tôi chỉ khi nào có xung đột. Trong chính bản chất của nó, nhận biết cái tôi là kết quả của xung đột . . .

Vì vậy, vấn đề không là ái ân, chắc chắn như thế, nhưng làm thế nào được tự do khỏi cái tôi. Bạn đã trải nghiệm trạng thái hiện diện đó khi không có cái tôi, dù chỉ là một vài giây, dù chỉ là một ngày, hoặc bạn muốn lâu bao nhiêu chăng nữa; và nơi nào có cái tôi hiện diện, có xung đột, có đau khổ, có mâu thuẫn. Thế là, có ao ước liên tục để trải nghiệm nhiều hơn nữa về trạng thái tự do khỏi cái tôi đó.

Ngày 9 tháng tư

## **Tẩu thoát cuối cùng**

**C**húng ta có dụng ý gì khi bàn về vấn đề ái ân? Nó là hành động, hay nó là một suy nghĩ về hành động đó? Chắc chắn, nó không là hành động. Hành động ái ân không gây vấn đề gì cho bạn, giống như ăn uống không gây vấn đề gì cả, nhưng nếu bạn cứ nghĩ ngợi về ăn uống hay việc nào đó suốt cả ngày bởi vì bạn chẳng còn gì khác để nghĩ ngợi, nó trở thành một vấn đề cho bạn . . . Tại sao bạn lại củng cố nó, mà rõ ràng lúc này bạn đang làm? Những rạp chiếu bóng, những tờ tạp chí, những quyển truyện, cái cách mà người phụ nữ ăn mặc, mọi thứ đều đang củng cố suy nghĩ về ái ân của bạn. Và tại sao cái trí lại củng cố nó, cái trí lúc nào cũng bận tâm bởi nó? Tại sao, thưa các anh và các chị? Đó là vấn đề của bạn. Tại sao vậy? Tại sao nó lại trở thành một vấn đề trọng yếu trong sống của bạn. Khi có quá nhiều sự việc đang yêu cầu, đang đòi hỏi sự chú ý của bạn, bạn lại hướng toàn chú ý về suy nghĩ ái ân. Điều gì xảy ra, tại sao cái trí của bạn lại bị nó nhồi nhét? Bởi vì đó là một phương tiện tẩu thoát cuối cùng, đúng chứ? Đó là một cách quên bằng hoàn toàn cái tôi. Vào lúc đó, ít nhất trong khoảnh khắc đó, bạn có thể quên bằng chính mình – và không còn cách nào khác để quên bằng chính mình. Mọi thứ khác bạn làm trong sống đều tạo ra sự nổi bật cho “cái tôi”, cho cái tôi lệ thuộc. Công việc kinh doanh của bạn, tôn giáo của bạn, thần thánh của bạn, những vị lãnh đạo của bạn, những hành động kinh tế và chính trị của bạn, những tẩu thoát của bạn, những hoạt động xã hội của bạn, sự gia nhập một đảng phái này và bác bỏ một đảng phái khác của bạn – tất cả việc đó đều đang làm nổi bật và củng

cô thêm “cái tôi lệ thuộc” . . . Khi chỉ có một sự việc trong sống của bạn mà là một cách tiếp cận đến tẩu thoát cuối cùng, đến trạng thái quên bẵng hoàn toàn về chính bạn dù chỉ trong một vài giây, bạn bầu vùi vào nó, bởi vì đó là khoảnh khắc duy nhất bạn được hạnh phúc.

Vì vậy, ái ân trở thành một vấn đề khó khăn và phức tạp lạ lùng chừng nào bạn còn không hiểu rõ cái trí mà suy nghĩ về vấn đề đó.

*Ngày 10 tháng tư*

### ***Chúng ta đã khiến cho ái ân trở thành một vấn đề***

**T**ại sao bất kỳ chuyện gì chúng ta tiếp xúc đều bị biến thành một vấn đề? . . . Tại sao ái ân đã trở thành một vấn đề? Tại sao chúng ta lại cam chịu sống cùng những vấn đề; tại sao chúng ta lại không kết thúc nó? Tại sao chúng ta lại không dập tắt những vấn đề thay vì dây dưa với chúng ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác? Chắc chắn, ái ân là một nghi vấn xác đáng mà tôi sẽ trả lời ngay sau đây, nhưng có câu hỏi chủ yếu: tại sao chúng ta lại khiến sống trở thành một vấn đề? Làm việc, ái ân, kiếm tiền, suy nghĩ, cảm giác, trải nghiệm, bạn biết rồi, toàn công việc của sống – tại sao nó lại là một vấn đề? Liệu có phải rằng nó cần thiết bởi vì chúng ta luôn luôn suy nghĩ từ một quan điểm đặc biệt, từ một quan điểm cố định? Chúng ta luôn luôn đang suy nghĩ từ một trung tâm hướng đến chu vi bên ngoài, nhưng chu vi bên ngoài là trung tâm cho hầu hết mọi người chúng ta, và vì vậy bất kỳ việc gì chúng ta tiếp xúc đều hời hợt. Nhưng sống không hời hợt; nó đòi hỏi sống trọn vẹn, và bởi vì chúng ta chỉ đang sống hời hợt, chúng ta chỉ biết phản ứng hời hợt.

Bất kỳ việc gì chúng ta làm trên chu vi bên ngoài rõ ràng phải tạo ra một vấn đề, và đó là sống của chúng ta – chúng ta sống trong cái hơi hợt và chúng ta mãn nguyện khi sống ở đó cùng tất cả những vấn đề của cái hơi hợt. Vậy thì, những vấn đề hiện diện chừng nào chúng ta còn sống trong cái hơi hợt, trên chu vi bên ngoài – chu vi bên ngoài là “cái tôi” và những cảm xúc của nó, mà có thể được làm ra về ở bên ngoài hoặc biến thành chủ quan, mà có thể được đồng nhất với vũ trụ, với quốc gia, hoặc là với một việc nào khác được quyết định bởi cái trí. Vậy thì, chừng nào chúng ta còn sống trong lãnh vực của cái trí phải còn có những rắc rối phức tạp, phải còn có những vấn đề; và đó là tất cả điều gì mà chúng ta biết.

*Ngày 11 tháng tư*

### ***Bạn muốn nói gì qua từ ngữ tình yêu?***

**T**ình yêu là cái không biết được. Nó có thể được khám phá chỉ khi nào cái đã được biết được hiểu rõ và vượt khỏi. Chỉ khi nào cái trí được tự do khỏi cái đã được biết, đến lúc đó sẽ có tình yêu. Vì vậy chúng ta phải tiếp cận tình yêu một cách tiêu cực, không phải tích cực.

Tình yêu là gì đối với hầu hết chúng ta? Với chúng ta, khi chúng ta thương yêu, trong nó có tình trạng sở hữu, thống trị hoặc qui phục. Từ sở hữu này sinh ra ghen tuông và sợ hãi mất mát, và chúng ta công nhận cái bản năng sở hữu này. Từ tình trạng sở hữu sinh ra ghen tuông và vô số những xung đột mà nổi người đều quen thuộc. Do đó, tình trạng sở hữu không là tình yêu. Tình yêu ững không thuộc cảm tính. Có



cảm tính, có cảm xúc, khước từ tình yêu. Cảm tính và những cảm xúc chỉ là những cảm giác.

. . . Tình yêu một mình nó có thể chuyển đổi sự điên cuồng, rối loạn, và xung đột. Không hệ thống, không lý thuyết của phe tả lẫn phe hữu có thể mang lại hòa bình và hạnh phúc cho con người. Nơi nào có tình yêu, không có tình trạng sở hữu, không ganh ghét; có từ tâm và từ bi, không phải trong lý thuyết, nhưng thực tế – cho người vợ của bạn và cho con cái của bạn, cho người hàng xóm của bạn và cho người giúp việc của bạn . . . Tình yêu một mình nó có thể sáng tạo từ bi và vẻ đẹp, trật tự và hòa bình. Có tình yêu cùng ơn lành của nó khi “cái bạn” không hiện diện.

*Ngày 12 tháng tư.*

***Chừng nào chúng ta còn sở hữu,  
chúng ta sẽ không bao giờ thương yêu***

**C**húng ta biết tình yêu như cảm xúc, đúng chứ? Khi chúng ta nói chúng ta thương yêu, chúng ta ghen tuông, chúng ta sợ hãi, chúng ta biết âu lo. Khi bạn nói bạn thương yêu ai đó, tất cả việc đó đều hàm ý: ghen tuông, ham muốn sở hữu, ham muốn làm chủ, thống trị, sợ hãi mất mát, và vân vân. Tất cả điều này chúng ta gọi là tình yêu, và chúng ta không biết tình yêu mà không có sợ hãi, không có ghen tuông, không có sở hữu; chúng ta chỉ phát biểu bằng lời nói cái trạng thái tình yêu không có sợ hãi đó, chúng ta gọi nó là khách quan, thuần khiết, thiêng liêng, hoặc là Thượng đế biết điều gì khác nữa; nhưng sự thật rằng là chúng ta ghen tuông, chúng ta thống trị, sở hữu. Chúng ta sẽ biết trạng thái

tình yêu đó chỉ khi nào ghen tuông, ganh ghét, sở hữu, thống trị, được kết thúc; và chừng nào chúng ta còn sở hữu, chúng ta sẽ không có tình yêu . . . Khi nào bạn nghĩ ngợi về người bạn thương yêu? Bạn nghĩ ngợi về cô ấy khi cô ấy đã đi mất, khi cô ấy không còn ở đây nữa, khi cô ấy đã rời xa bạn . . . Vì vậy, bạn nhớ cái người mà bạn nói rằng bạn thương yêu chỉ khi nào bạn bị xáo trộn, khi bạn đang chịu đựng đau khổ; và chừng nào bạn còn sở hữu người đó, bạn không phải nghĩ ngợi về người đó, bởi vì trong sở hữu không có sự xáo trộn, lo âu . . .

Suy nghĩ xảy ra khi bạn bị xáo trộn – và chắc chắn bạn bị xáo trộn chừng nào suy nghĩ của bạn là điều gì mà bạn gọi là tình yêu. Chắc chắn, tình yêu không là một sự việc của cái trí; và bởi vì những sự việc của cái trí nhét đầy quả tim của chúng ta, chúng ta không có tình yêu. Những sự việc của cái trí là ghen tuông, ố kỵ, tham vọng, ham muốn để là một người nào đó, để đạt được thành công. Những sự việc này của cái trí nhét đầy quả tim của bạn, và sau đó bạn nói rằng bạn thương yêu; nhưng làm thế nào bạn có thể thương yêu khi bạn có tất cả những yếu tố rối loạn này trong bạn? Khi có khối, làm sao có thể có được một ngọn lửa tinh khiết?

*Ngày 13 tháng tư*

### ***Tình yêu không là một bản phận***

**K**hi có tình yêu, không có bản phận. Khi bạn thương . . . yêu người vợ của bạn, bạn chia sẻ mọi thứ cùng cô ấy – tài sản của bạn, phiền muộn của bạn, lo âu của bạn, vui mừng của bạn. Bạn không hà hiếp. Bạn không là cái người

đàn ông và cô ấy là cái người đàn bà để bị sử dụng và quăng đi, một loại máy sinh sản để tiếp tục tên tuổi của bạn. Khi có tình yêu, từ ngữ bốn phận biến mất. Chính cái người không có tình yêu trong quả tim của anh ấy mới nói đến những quyền lợi và những bốn phận, và trong quốc gia này bốn phận và quyền lợi đã thế chỗ tình yêu. Những quy định đã trở thành quan trọng hơn sự ấm áp của thương yêu. Khi có tình yêu, vấn đề xảy ra rất đơn giản; khi không có tình yêu, vấn đề xảy ra trở thành phức tạp. Khi một người thương yêu người vợ và con cái của anh ấy, anh ấy không bao giờ có thể nghĩ ngợi theo quy định thuộc bốn phận và quyền lợi. Thưa các bạn, hãy chất vấn kỹ lưỡng quả tim và cái trí riêng của bạn. Tôi biết rằng bạn sẽ chế nhạo – đó là một trong những ranh mãnh của người không chín chắn, chế nhạo một điều gì đó và phớt lờ nó đi. Người vợ của bạn không chia sẻ trách nhiệm của bạn, người vợ của bạn không chia sẻ tài sản của bạn, cô ấy không có đến một nửa của những thứ bạn sở hữu bởi vì bạn đánh giá người đàn bà thấp kém hơn bạn, một thứ gì đó được giữ gìn và được dùng cho việc ái ân thuận tiện khi ham muốn tình dục của bạn đòi hỏi nó. Vì vậy bạn đã sáng chế ra những từ ngữ quyền lợi và bốn phận; và khi người đàn bà phản kháng, bạn quăng cho cô ấy những từ ngữ này. Chính một xã hội cố định, một xã hội thoái hóa, xã hội đó nói đến bốn phận và những quyền lợi. Nếu bạn thực sự tra xét kỹ lưỡng quả tim và cái trí của bạn, bạn sẽ phát giác rằng bạn không có tình yêu.

*Ngày 14 tháng tư*

### ***Một sự việc của cái trí***

Điều gì chúng ta gọi là tình yêu của chúng ta là một sự việc của cái trí. Hãy quan sát chính các bạn. Thừa các anh, và thừa các chị, và các anh chị sẽ hiểu rằng điều gì tôi đang nói rõ ràng đúng sự thật; nếu ngược lại như thế, sống của chúng ta, hôn nhân của chúng ta, những liên hệ của chúng ta, sẽ hoàn toàn khác hẳn, chúng ta sẽ có một xã hội mới mẻ. Chúng ta trói buộc chúng ta vào một người khác, không qua hiệp thông, nhưng lại qua hợp đồng, mà được gọi là tình yêu, hôn nhân. Tình yêu không kích động, điều chỉnh – nó không thuộc cá thể hay không cá thể, nó là một trạng thái của đang là. Người mà ham muốn hợp nhất vào một điều gì đó to tát hơn, kết hợp anh ấy với một người khác, đang lần tránh đau khổ, rối loạn; nhưng cái trí vẫn còn phân chia, mà là không hiệp thông. Tình yêu không biết đến hợp nhất lẫn không hợp nhất, nó cũng không thuộc cá thể hay không cá thể, nó là một trạng thái của đang là mà cái trí không thể tìm ra; cái trí có thể diễn tả nó, tặng cho nó một thuật ngữ, một cái tên, nhưng từ ngữ, sự miêu tả, không là tình yêu. Chỉ khi nào cái trí yên lặng nó sẽ biết tình yêu, và yên lặng đó không là một sự việc để được vun quén.

*Ngày 15 tháng tư*

### ***Thâm nhập chuyện hôn nhân***

Có lẽ chúng ta đang cố gắng hiểu rõ vấn đề hôn nhân, mà trong đó hàm ý sự liên hệ về ái ân, tình yêu, tình bè bạn, hiệp thông. Rõ ràng, nếu không có tình yêu, hôn nhân trở thành một ô nhục, đúng chứ? Rồi thì nó chỉ trở thành sự thỏa mãn. Thương yêu là một trong những sự việc khó khăn nhất, đúng chứ? Tình yêu có thể hiện diện, có thể tồn tại chỉ khi nào cái tôi không còn. Không có tình yêu, liên hệ là một đau khổ; dù thỏa mãn đến bao nhiêu chăng nữa, hay hời hợt nhiều bao nhiêu chăng nữa, nó đều dẫn đến nhàm chán, đến lè thối, đến thói quen cùng mọi phức tạp rồi ren của nó. Rồi thì, những vấn đề ái ân trở thành quan trọng nhất. Khi thâm nhập chuyện hôn nhân, dù rằng nó cần thiết hay không, đầu tiên người ta phải hiểu rõ tình yêu. Chắc chắn, tình yêu là trong trắng, nếu không có tình yêu bạn không thể trong trắng; bạn có thể là một người độc thân, dù là nam hay nữ, nhưng đó không phải là trong trắng, đó không phải là thuần khiết, nếu không có tình yêu. Nếu bạn có một lý tưởng về trong trắng, đó là nếu bạn muốn trở thành trong trắng, cũng không có tình yêu trong nó bởi vì nó chỉ là ham muốn để trở thành một sự việc gì đó mà bạn nghĩ là cao quý, mà bạn nghĩ sẽ giúp bạn tìm được sự thật; ở đó chẳng có tình yêu gì cả. Buông thả không phải là trong trắng, nó chỉ dẫn đến sự mất phẩm giá, đến đau khổ. Và theo đuổi một lý tưởng cũng giống như thế. Cả hai đều loại trừ tình yêu, cả hai đều hàm ý đang trở thành một sự việc gì đó, buông thả vào một sự việc gì đó và do vậy bạn trở thành quan trọng và nơi mà bạn quan trọng, tình yêu không hiện diện.

*Ngày 16 tháng tư*

## ***Tình yêu không có khả năng điều chỉnh***

Tình yêu không là một sự việc của cái trí, đúng chứ? Tình yêu không chỉ là một hành động ái ân, đúng chứ? Tình yêu là một điều gì đó mà cái trí không thể suy nghĩ. Tình yêu là một điều gì đó mà không thể được tạo thành một công thức. Và nếu không có tình yêu, bạn trở thành bị liên hệ; nếu không có tình yêu, bạn lập gia đình. Rồi thì trong hôn nhân đó, bạn “điều chỉnh chính bản thân mình” cho phù hợp lẫn nhau. Cụm từ thật đáng yêu! Các bạn điều chỉnh chính các bạn cho phù hợp lẫn nhau, mà lại nữa là một qui trình thuộc trí năng, đúng chứ? Sự điều chỉnh này rõ ràng là một qui trình thuộc tinh thần. Tất cả những điều chỉnh đều như thế. Nhưng, chắc chắn, tình yêu không có khả năng điều chỉnh. Bạn biết rồi, thưa các bạn, đúng chứ? Rằng là, nếu bạn thương yêu người khác, không có “sự điều chỉnh”. Chỉ có sự hiệp thông trọn vẹn. Chỉ khi nào không có tình yêu, lúc đó chúng ta mới bắt đầu điều chỉnh. Và sự điều chỉnh này được gọi là hôn nhân. Vì lý do đó, hôn nhân thất bại, bởi vì nó chính là cái nguồn của xung đột, một trận chiến giữa hai con người. Nó là một vấn đề phức tạp lạ lùng, giống như tất cả những vấn đề, nhưng nhiều hơn thế nữa bởi vì những ham muốn dục vọng, những thôi thúc, lại rất mạnh mẽ. Vì vậy, một cái trí chỉ đang điều chỉnh chính nó không bao giờ có thể trong trắng. Một cái trí đang tìm kiếm hạnh phúc qua ái ân không bao giờ có thể trong trắng. Mặc dù trong động thái đó bạn có lẽ trải qua một tích tắc trạng thái từ bỏ chính bạn, trạng thái quên bằng chính bạn. Chính sự theo đuổi hạnh

phúc đó, mà thuộc về cái trí, làm cho cái trí trở thành không trong trắng. Trong trắng chỉ hiện diện nơi nào có tình yêu.

*Ngày 17 tháng tư*

### ***Tình yêu là trong trắng***

Vấn đề tình dục này không đơn giản và nó không thể giải quyết được ở mức độ riêng của nó. Cố gắng giải quyết nó thuần túy theo sinh học là một điều ngớ ngẩn; và tiếp cận nó qua tôn giáo hoặc cố gắng giải quyết nó như thể nó chỉ là một vấn đề của sự điều chỉnh thuộc cơ thể, của hành động thuộc các hạch, tuyến, hoặc bao bọc nó bằng những điều cấm kỵ hay những chê trách, tất cả những điều đó đều quá không chín chắn, non nớt, và xuẩn ngốc. Nó đòi hỏi thông minh tột đỉnh của trật tự. Hiểu rõ về chính chúng ta trong liên hệ với người khác đòi hỏi thông minh còn nhạy bén và tinh tế nhiều hơn thông minh dùng để hiểu rõ bản chất tự nhiên. Nhưng chúng ta lại tìm kiếm sự hiểu rõ mà không có thông minh; chúng ta muốn hành động lập tức, một giải pháp cấp tốc, và cái vấn đề trở thành mỗi lúc một quan trọng hơn . . . Tình yêu không là suy nghĩ; những suy nghĩ chỉ là hoạt động bên ngoài của bộ não. Tình yêu thâm thẳm hơn nhiều, thâm thúy hơn nhiều, và sự thâm thúy của sống chỉ có thể khám phá trong tình yêu. Nếu không có tình yêu, sống không còn ý nghĩa và đó là phần buồn thảm trong sự hiện diện của chúng ta. Chúng ta tàn tạ trong khi vẫn còn không chín chắn; cơ thể của chúng ta trở nên già cỗi, béo phệ và xấu xí, và chúng ta vẫn còn không chín chắn. Mặc dầu, chúng ta đọc và kể về nó, chúng ta không bao giờ biết được hương thơm của sống. Chỉ đọc và diễn tả bằng lời nói thể hiện một trống vắng hoàn toàn của

một quả tim nồng nhiệt dùng để tạo ra sự phong phú cho sống; và nếu không có chất lượng tình yêu đó, dù bạn làm gì chăng nữa, tham gia bất kỳ tổ chức nào, tạo ra bất kỳ luật lệ nào, bạn sẽ không giải quyết được vấn đề này. Tình yêu là trong trắng. Thuần túy lý luận không là trong trắng. Các người cố gắng trong trắng trong suy nghĩ, không trong trắng, bởi vì anh ấy không có tình yêu. Chỉ có con người thương yêu mới trong trắng, tinh khiết, vô nhiễm.

*Ngày 18 tháng tư*

### ***Suy nghĩ liên tục là một lãng phí năng lượng***

**H**ầu hết chúng ta đều trải qua sống trong nỗ lực, trong đấu tranh; và nỗ lực đó, đấu tranh đó, phần đấu đó, là một lãng phí năng lượng. Con người xuyên suốt dòng lịch sử của nhân loại đã nói rằng muốn tìm được sự thật hay Thượng đế – bất kỳ danh hiệu nào mà anh ấy gọi nó – bạn phải trong trắng; đó là, bạn chấp nhận một lời thề sống trong trắng và kiểm chế, kiểm soát, đấu tranh với bản thân không ngưng nghỉ hết cả sống của bạn, để giữ lời thề đó. Hãy quan sát sự lãng phí năng lượng đó! Buông thả cũng là sự lãng phí năng lượng. Và lãng phí còn bộc lộ nhiều hơn nữa khi bạn kiểm chế. Nỗ lực đã sử dụng trong kiểm chế, trong kiểm soát, trong khước từ ham muốn này gây biến dạng cái trí của bạn, và qua sự biến dạng đó bạn đạt được một ý nghĩa nào đó của sự mộc mạc mà trở thành khắc khổ. Làm ơn lắng nghe. Hãy quan sát nó trong chính bạn và quan sát những người chung quanh bạn. Và quan sát sự lãng phí năng lượng này, cuộc chiến đấu. Không phải những phức tạp của ái ân, không phải động thái thực sự, nhưng những lý tưởng, những hình ảnh,



khoái lạc – suy nghĩ liên tục về chúng là một lãng phí năng lượng. Và hầu hết mọi người lãng phí năng lượng của họ hoặc qua khước từ, hoặc qua một lời thề sống trong trắng, hoặc trong suy nghĩ liên tục về chúng.

*Ngày 19 tháng tư*

### ***Người lý tưởng không thể biết tình yêu***

Những người đang cố gắng sống trong trắng cho mục đích tìm được Thượng đế đều không trong trắng vì họ đang tìm kiếm hay đạt được một kết quả và vì vậy đang thay thế cái cứu cánh, cái kết quả, vào vị trí của ái ân – mà là sợ hãi. Quả tim của họ không có tình yêu, và không thể có sự trong trắng, và duy nhất một quả tim trong trắng mới có thể khám phá sự thật. Một quả tim bị khép vào kỷ luật, một quả tim bị kiềm chế, không thể biết tình yêu là gì. Nó không thể biết tình yêu nếu nó bị trói buộc vào thói quen, vào cảm xúc – thuộc tôn giáo hay vật chất, thuộc tâm lý hay cảm giác. Người lý tưởng là một người bắt chước và vì vậy anh ấy không thể biết được tình yêu. Anh ấy không thể quảng đại, dâng hiến bản thân hoàn toàn mà không có sự suy nghĩ về chính anh ấy. Chỉ khi nào cái trí cất đi gánh nặng của sợ hãi, của sự đều đều của những thói quen cảm giác, khi có sự quảng đại và từ bi, có tình yêu. Tình yêu như thế là trong trắng.

*Ngày 20 tháng tư*

## ***Hiểu rõ đam mê***

**M**ục đích một sống tôn giáo là tự trừng phạt chính mình hay sao? Hành hạ thể xác hay tinh thần là một thể hiện của hiểu rõ hay sao? Khổ hạnh là một phương pháp dẫn đến sự thật hay sao? Trong trắng là từ bỏ hay sao? Bạn nghĩ rằng bạn có thể thăng hoa qua từ bỏ hay sao? Bạn thực sự nghĩ rằng có thể tìm được hòa bình qua xung đột hay sao? Phương tiện không quan trọng hơn cứu cánh à? Cứu cánh có lẽ là, nhưng phương tiện là. Thực tế, cái gì là phải được hiểu rõ và không bị bao kín bởi những khẳng định, những lý tưởng và những giải thích khôn khéo. Đau khổ không là phương cách của hạnh phúc. Cái sự việc được gọi là đam mê phải được hiểu rõ chứ không phải bị kiềm chế hay được lý tưởng, và chẳng tốt lành gì khi tìm kiếm điều gì đó để thay thế nó. Dù có lẽ bạn làm gì chẳng nữa, bạn sáng chế ra bất kỳ phương tiện nào chẳng nữa, sẽ chỉ củng cố thêm cái sự việc đã không được thương yêu và không được hiểu rõ. Muốn thương yêu điều gì chúng ta gọi là đam mê là hiểu rõ nó. Thương yêu là trong hiệp thông trực tiếp; và bạn không thể thương yêu một sự việc gì đó nếu bạn bức bối nó, nếu bạn có những ý tưởng, những kết luận về nó. Làm thế nào bạn có thể thương yêu và hiểu rõ đam mê nếu bạn đã có lời thề chống lại nó? Một lời thề là một hình thức kháng cự, và việc gì bạn kháng cự theo căn bản chinh phục lại bạn. Sự thật không phải được chinh phục; bạn không thể hùng hổ tấn công nó; nó sẽ luôn lách qua ngón tay của bạn nếu bạn cố gắng nắm bắt nó. Sự thật đến khe kẽ, và bạn không biết được. Điều gì bạn biết không

là sự thật, nó chỉ là một ý tưởng, một biểu tượng. Cái bóng không là sự thật.

*Ngày 21 tháng tư*

### ***Phương tiện và cứu cánh là một***

**M**uốn nhận được sự giải thoát, không cần thứ gì cả. Bạn không thể nhận được nó qua thương lượng, qua hy sinh, qua loại bỏ; nó không là một vật bạn có thể mua được. Nếu bạn làm những việc này, bạn sẽ nhận được một vật của chợ búa, do đó không ~~thực~~ sự. Sự thật không thể mua được, không có phương ~~tiện~~ dẫn đến sự thật; nếu có một phương tiện, cứu cánh sẽ không là sự thật, bởi vì phương tiện và cứu cánh là một, chúng không tách rời. Sử dụng trong trắng như một phương tiện dẫn đến giải thoát, dẫn đến sự thật, là một phủ nhận sự thật. Trong trắng không đáng một đồng tiền xu để bạn có thể dùng mua sự thật . . .

Tại sao chúng ta nghĩ trong trắng lại cốt yếu như vậy? Ý của chúng ta là gì qua từ ngữ ái ân? Không phải động thái ái ân nhưng suy nghĩ về nó, cảm giác về nó, mong chờ nó, chạy trốn nó – đó là vấn đề của chúng ta. Vấn đề của chúng ta là cảm giác, muốn nhiều hơn nữa và nhiều hơn nữa. Hãy quan sát bạn, đừng quan sát người hàng xóm. Tại sao những suy nghĩ của bạn lại đầy ắp từ ngữ ái ân như thế? Trong trắng chỉ có thể hiện diện khi có tình yêu, và nếu không có tình yêu không có trong trắng. Nếu không có tình yêu, trong trắng chỉ là ham muốn trong một hình thức khác. Trở thành trong trắng là trở thành một sự việc nào đó khác nữa; nó giống như một con người trở nên uy quyền, thành công như một luật sư, một

người chính trị nổi tiếng, hay bất kỳ điều gì khác – sự thay đổi cùng trên một mức độ. Đó không là trong trắng nhưng chỉ là kết quả cuối cùng của một giấc mộng, kết quả của sự kháng cự liên tục đến một ham muốn đặc biệt . . . Vì vậy, trong trắng không còn là một vấn đề nơi nào có tình yêu. Rồi thì sống không là một vấn đề, sống là sống trọn vẹn trong tràn đầy của tình yêu, và cách mạng đó sẽ sáng tạo một thế giới mới mẻ.

*Ngày 22 tháng tư*

### ***Từ bỏ hoàn toàn***

Có lẽ bạn chưa bao giờ trải nghiệm trạng thái của cái trí mà trong đó có từ bỏ hoàn toàn mọi thứ, một buông bỏ trọn vẹn. Và bạn không thể buông bỏ mọi thứ nếu không có đam mê thăm thẳm, đúng chứ? Bạn không thể từ bỏ mọi thứ theo trí năng và theo cảm xúc. Chắc chắn, có sự từ bỏ hoàn toàn chỉ khi nào có đam mê mãnh liệt. Đừng bị sợ hãi bởi từ ngữ đó bởi vì một con người không đam mê, không mãnh liệt, không bao giờ có thể hiểu rõ hay cảm thấy chất lượng của vẻ đẹp. Cái trí ôm ấp một sự việc gì đó để dự trữ, cái trí có một quyền lợi được bảo đảm, cái trí bám vào vị trí, uy quyền, thanh danh, cái trí được kính trọng, là một kinh hoàng – cái trí như thế không bao giờ có thể tự từ bỏ chính nó.

*Ngày 23 tháng tư*

### ***Ngọn lửa thuần khiết của đam mê***

**H**ầu hết chúng ta đều có rất ít đam mê. Chúng ta có lẽ đầy ham muốn, chúng ta có lẽ đang mong mỏi một sự việc gì đó, chúng ta có lẽ đang muốn trốn tránh một sự việc gì đó, và tất cả việc này cho người ta một mảnh liệt nào đó. Nhưng nếu chúng ta không tỉnh táo và thâm nhập cẩn thận vào ngọn lửa đam mê không một nguyên nhân này, chúng ta sẽ không đủ khả năng hiểu rõ điều chúng ta gọi là đau khổ. Muốn hiểu rõ một điều gì đó bạn phải có đam mê, mảnh liệt của chú ý tổng thể. Nơi nào có đam mê vì một điều gì đó, sẽ sinh ra mâu thuẫn, xung đột, ngọn lửa thuần khiết của đam mê này không thể hiện diện; và ngọn lửa thuần khiết của đam mê này phải hiện diện để kết thúc đau khổ, xóa sạch nó hoàn toàn.

*Ngày 24 tháng tư*

### ***Vẻ đẹp vượt khỏi cảm thấy***

**N**ếu không có đam mê làm thế nào có thể có được vẻ đẹp? NÝ của tôi không phải về vẻ đẹp của những bức tranh, những tòa nhà, những phụ nữ trên tranh, và mọi sự việc như thế. Chúng có những hình thức riêng của chúng về vẻ đẹp. Một vật được tạo dựng bởi con người, như một thánh đường, một ngôi đền, một bức tranh, một bài thơ hay một bức tượng có lẽ đẹp hay có lẽ không đẹp. Nhưng có một vẻ đẹp vượt khỏi cảm thấy và suy nghĩ và không thể nhận biết được,

không thể hiểu rõ được, hoặc không thể thấy được nếu không có đam mê. Vì vậy đừng hiểu lầm từ ngữ đam mê. Nó không là một từ ngữ xấu xa; nó không là một vật bạn có thể mua bán nơi chợ búa hay kẻ lẻ lảng mạn về nó. Nó không liên quan gì đến cảm xúc, cảm giác. Nó không là một sự việc được kính trọng; nó là một ngọn lửa tiêu hủy bất kỳ thứ gì giả dối. Và chúng ta luôn luôn quá sợ hãi không dám cho phép ngọn lửa đó tiêu hủy những sự việc mà chúng ta quý báu, những sự việc mà chúng ta gọi là quan trọng.

*Ngày 25 tháng tư*

### ***Một đam mê cho mọi thứ***

**Đ**ối với chúng ta, đam mê được sử dụng chỉ khi nào có liên quan đến một việc, ái ân; hay là bạn trải qua một đau khổ rất mãnh liệt và cố gắng giải quyết đau khổ đó. Nhưng tôi đang sử dụng từ ngữ đam mê theo ý nghĩa một trạng thái của cái trí, một trạng thái của đang hiện diện, một trạng thái của phần cốt lõi phía bên trong, nếu có một trạng thái như thế, mà cảm thấy rất mãnh liệt, rất nhạy cảm – nhạy cảm như nhau với bản thủ, với thấp hèn, với nghèo khổ, và với giàu có lẫn thói nát khủng khiếp, với vẻ đẹp của một cái cây, của một con chim, với dòng chảy của nước, và với một cái ao có bầu trời hoàng hôn phản ánh trên nó. Cảm thấy tất cả việc này mãnh liệt, hùng hực, là rất cần thiết. Bởi vì nếu không có đam mê, ổng trở nên trống rỗng, chật hẹp, và không có nhiều ý nghĩa. Nếu bạn không thể thấy được vẻ đẹp của một cái cây và thương yêu cái cây đó đến bạn không thích nó mãnh liệt, bạn không đang sống.

***Tôi bảo đảm với bạn, tình yêu là đam mê***

**B**ạn không thể nhạy cảm nếu bạn không đam mê. Đừng kinh hãi từ ngữ đam mê đó. Hầu hết những quyển sách tôn giáo, hầu hết những vị đạo sư, những thầy dạy giáo lý, những chức sắc lãnh đạo, và tất cả những người còn lại trong số họ, đều khuyên rằng, “Đừng có đam mê”. Nhưng nếu bạn không có đam mê, làm thế nào bạn có thể nhạy cảm với những vật xấu xí, với những vật đẹp đẽ, với những lá cây đang xào xạc, với hoàng hôn, với một nụ cười, với một tiếng khóc? Làm thế nào bạn có thể nhạy cảm nếu không có một ý thức đam mê mà trong đó có buông bỏ? Thưa các bạn, làm ơn hãy lắng nghe tôi, và đừng hỏi rằng làm thế nào có được đam mê. Tôi biết rằng tất cả các bạn đều dư thừa đam mê khi tìm một việc làm tốt, hay khi thù ghét một con người tội nghiệp nào đó, hay khi ganh tị ai đó; nhưng tôi đang nói về một điều gì hoàn toàn khác hẳn – một đam mê mà thương yêu. Tình yêu là một trạng thái trong đó không có “cái tôi”; tình yêu là một trạng thái trong đó không có chỉ trích, không nói rằng ái ân là đúng hay sai, rằng điều này tốt lành và điều kia xấu xa. Tình yêu không thuộc những mâu thuẫn này. Mâu thuẫn không hiện diện trong tình yêu. Và làm thế nào người ta có thể thương yêu nếu người ta không đam mê? Nếu không đam mê, làm thế nào người ta có thể nhạy cảm? Nhạy cảm là cảm giác được người hàng xóm đang ngồi kế bên bạn; nhạy cảm là cảm thấy được sự xấu xa của thị trấn cùng đờ bần của nó, thô tục của nó, nghèo khổ của nó, và cảm thấy vẻ đẹp của con sông, biển cả, bầu trời. Nếu bạn không đam mê, làm thế nào bạn có thể nhạy cảm với tất cả việc đó? Làm thế

nào bạn cảm thấy một nụ cười, một giọt nước mắt? Tôi bảo đảm với bạn, tình yêu là đam mê.

*Ngày 27 tháng tư*

### ***Một cái trí đam mê đang thâm nhập***

**R**õ ràng là phải có đam mê, và câu hỏi là làm thế nào làm sống lại đam mê đó. Chúng ta đừng hiểu lầm nhau. Tôi có ý nói đam mê trong mọi giác quan, không phải đam mê ái ân mà là một việc rất nhỏ nhoi. Và hầu hết chúng ta đều thỏa mãn bởi việc đó bởi vì mọi đam mê khác đã bị hủy diệt – trong văn phòng, trong cơ xưởng, qua sự theo đuổi một công việc, một bản phận nào đó, học hành những phương pháp kỹ thuật – vì vậy không còn sót lại chút đam mê nào; không còn một cảm giác thôi thúc và bùng nổ có tính sáng tạo nào cả. Do đó ái ân trở thành quan trọng đối với chúng ta, và ở đó chúng ta mất hút trong sự đam mê tầm thường mà trở thành một vấn đề khủng khiếp cho cái trí đạo đức, nông cạn, hay khác hơn nữa chẳng mấy chốc nó trở thành một thói quen và chết. Tôi đang sử dụng từ ngữ đam mê như một sự việc tổng thể. Một con người đam mê cảm thấy sự hùng hực của không thỏa mãn bởi một công việc nhỏ nhoi nào – dầu rằng nó là công việc của một thủ tướng, hay của một người đầu bếp, hay của nghề gì bạn muốn. Một cái trí đam mê đang thâm nhập, đang học hành, đang quan sát, đang nhìn ngắm, đang nghi ngờ, không phải đang cố gắng làm hài lòng sự bất mãn của nó bằng một sự việc nào đó mà nó có thể tự thỏa mãn và chìm trong mê mội. Một cái trí đam mê đang thâm nhập, đang khám phá, đang bùng nổ, không đang chấp nhận bất kỳ truyền thống nào; nó không là một cái trí đã quyết định,



không là một cái trí đã đến, nhưng nó là một cái trí hồn nhiên luôn luôn đang đến.

*Ngày 28 tháng tư*

### ***Cái trí nhỏ nhen***

Lúc này, làm thế nào một cái trí như thế có thể hiện diện được? Nó phải hiện diện. Chắc chắn, một cái trí nhỏ nhen không thể làm công việc đó được. Một cái trí nhỏ nhen đang cố gắng trở thành đăm mê sẽ chỉ ép buộc mọi sự việc vào tình trạng nhỏ nhen riêng của nó. Nó phải hiện diện, và nó chỉ có thể hiện diện khi cái trí thấy sự nhỏ nhen riêng của nó và tuy nhiên lại không cố gắng làm bất cứ việc gì về nó. Tôi đang giải thích rõ ràng phải không? Có thể không. Nhưng như tôi đã nói từ trước, bất kỳ cái trí bị kiềm hãm nào, dù nó có nhiệt tình bao nhiêu, sẽ vẫn còn nhỏ nhen và chắc chắn điều đó rất rõ ràng. Một cái trí nhỏ nhen, mặc dù nó có thể đi lên mặt trăng, mặc dù nó có thể đạt được một kỹ thuật, mặc dù nó có thể tranh luận và biện hộ khôn khéo, vẫn còn là một cái trí nhỏ nhen. Vì thế khi cái trí nhỏ nhen nói, “Tôi phải đăm mê làm một việc gì đó xứng đáng,” hiển nhiên đăm mê của nó sẽ rất nhỏ nhen, đúng chứ? – giống như bị tức giận về một bất công nhỏ nhen nào đó, hay nghĩ rằng toàn thế giới đang thay đổi bởi vì một đổi mới nhỏ nhen, tầm thường nào đó được thực hiện trong một ngôi làng bé tí bởi một cái trí nhỏ nhen, tầm thường. Nếu cái trí nhỏ nhen hiểu rõ tất cả điều đó, ngay lúc đó chính nhận biết rằng nó nhỏ nhen đã là quá đủ; rồi thì toàn hoạt động của nó trải qua một thay đổi.

*Ngày 29 tháng tư*

### ***Đam mê không còn nữa***

**T**ừ ngữ không là sự việc. Từ ngữ đam mê không là đam mê. Cảm thấy sự việc đó và được cuốn hút trong nó mà không còn bất kỳ ý nguyện, hay chi phối nào, hay mục đích nào, lắng nghe cái sự việc được gọi là ham muốn này, lắng nghe những ham muốn riêng tư mà bạn có, đa số trong chúng, yếu ớt hay mạnh mẽ – khi bạn làm công việc đó, bạn sẽ hiểu rõ rằng bạn gây tổn hại khủng khiếp như thế nào khi bạn kiềm chế ham muốn, khi bạn bóp méo nó, khi bạn muốn đạt được nó, khi bạn muốn làm một việc gì đó về nó, khi bạn có một quan điểm về nó.

Hầu hết mọi người đã mất đi đam mê này. Có lẽ lúc trước một người đã có nó trong tuổi thanh niên – trở thành một người giàu có, đạt được danh vọng và hưởng một sống trường giả hay được kính trọng; có lẽ một đam mê mơ hồ về điều đó. Và xã hội – mà là cái gì bạn là – kiềm chế nó. Và vì vậy một người phải điều chỉnh chính mình theo các bạn mà không còn sinh khí, mà được kính trọng, mà thậm chí không còn cả một tia lửa đam mê; và rồi thì người ta trở thành một bộ phận của các bạn, và tiếp đó mất đi đam mê này.

*Ngày 30 tháng tư*

### ***Đam mê không có một nguyên nhân***

**T**rong đam mê không ột n nguyên nhân có ự mãnh liệt thoát khỏi tất cả quyền luyến; nhưng khi đam mê có một

nguyên nhân, sẽ có quyền luyện, và quyền luyện là khởi đầu của đau khổ. Hầu hết chúng ta đều bị quyền luyện, chúng ta bám vào một người, vào một quốc gia, vào một niềm tin, vào một ý tưởng, và đến lúc cái vật của sự quyền luyện của chúng ta bị lấy mất đi hay ngược lại mất đi ý nghĩa của nó, chúng ta phát giác rằng chính chúng ta bị trống rỗng, thiếu thốn. Do trống rỗng này chúng ta cố gắng lấp đầy nó bằng cách bám vào một sự việc nào khác, và lại nữa trở thành cái vật của niềm đam mê của chúng ta.

Hãy thâm nhập quả tim và cái trí riêng của bạn. Tôi chỉ là một tấm gương trong đó bạn đang nhìn ngắm chính bạn. Nếu bạn không muốn nhìn ngắm, điều đó cũng được thôi; nhưng nếu bạn muốn nhìn ngắm, vậy thì hãy nhìn ngắm chính bạn thật rõ ràng, thật khất khe, thật mãnh liệt – không phải trong hy vọng làm biến mất đi những đau khổ của bạn, những lo âu của bạn, cảm giác tội lỗi của bạn, nhưng với mục đích hiểu rõ đam mê lạ thường này mà luôn luôn dẫn đến sầu khổ.

Khi đam mê có một nguyên nhân nó trở thành thèm khát. Khi có một đam mê về một sự việc gì đó – về một người, về một ý tưởng, về một loại thành tựu nào đó – rồi thì từ đam mê đó xuất hiện mâu thuẫn, xung đột, nỗ lực. Bạn gắng sức đạt được hay duy trì một trạng thái đặc biệt, hay nắm bắt lại một trạng thái đã nếm trải và không còn nữa. Nhưng đam mê tôi đang nói không ~~vung~~ phải mâu thuẫn, xung đột. Nó hoàn toàn không liên quan đến một nguyên nhân, và vì vậy nó không là một kết quả.

---

## THÁNG NĂM

*Ngày 1 tháng năm*

### *Một cái trí dư thừa hồn nhiên*

Cần lý, Thượng đế thực sự – Thượng đế thực sự, không phải Thượng đế mà con người đã dựng lên – không muốn một cái trí đã bị hủy hoại, nhỏ mọn, nông cạn, chật hẹp, bị giới hạn. Nó cần một cái trí lành mạnh để biết trân trọng nó; nó cần một cái trí phong phú – phong phú, không phải dư thừa hiểu biết, nhưng dư thừa hồn nhiên – một cái trí không bao giờ có một dấu vết của trải nghiệm, một cái trí được tự do khỏi thời gian. Thần thánh mà bạn đã sáng chế vì những thanh thân và an ủi riêng của bạn chấp nhận sự hành hạ; họ chấp nhận một cái trí đang bị biến thành dốt nát. Nhưng thần thánh thật sự không muốn việc đó; họ muốn một con người tổng thể, nguyên vẹn mà quả tim của người đó phong phú, dồi dào, trong sáng, thừa khả năng có cảm thấy mãnh liệt, thừa khả năng nhìn ngắm vẻ đẹp của một cái cây, nụ cười của một em bé, và nỗi khốn khổ của một phụ nữ chưa từng có một bữa cơm no đủ.

Bạn phải có cảm thấy lạ thường này, nhạy cảm này với mọi thứ – với thú vật, với con mèo đang đi bên kia bức tường, với sự nhếch nhác, sự dơ dáy, sự bản thủ của những con người trong nghèo khổ, trong vô vọng. Bạn phải nhạy

cảm – mà là phải cảm thấy mãnh liệt, không trong phương hướng đặc biệt nào, không là một cảm xúc đến rồi đi, nhưng phải nhạy cảm bằng những dây thần kinh của bạn, bằng hai mắt của bạn, bằng cơ thể của bạn, bằng hai tai của bạn, bằng giọng nói của bạn. Bạn phải luôn luôn nhạy cảm trọn vẹn. Nếu bạn không nhạy cảm trọn vẹn, không có thông minh. Thông minh hiện diện cùng nhạy cảm và nhìn ngắm.

*Ngày 2 tháng năm*

### ***Cảm giác có vai trò gì trong sống?***

Những cảm giác hiện diện bằng cách nào? Rất đơn giản. Chúng hiện diện qua kích thích, qua hệ thần kinh. Bạn đâm một cái kim vào tôi, tôi nhảy chồm lên; bạn nịnh nọt tôi và tôi hài lòng; bạn sỉ nhục tôi và tôi bực dọc. Qua những giác quan của chúng ta cảm giác hiện diện. Và hầu hết chúng ta đều hoạt động qua cảm giác về vui thú của chúng ta; chắc chắn như thế, thưa bạn. Bạn thích được công nhận như một người theo Ấn giáo. Do đó bạn lệ thuộc vào một nhóm, vào một cộng đồng, vào một truyền thống, dù cổ lỗ đến chừng nào; và bạn thích việc đó, với kinh Gita, với kinh Upanishads và những truyền thống cổ xưa, chất cao như núi. Và người Hồi giáo lại thích những sự việc của anh ấy và vân vân. Những cảm giác của chúng ta đã hiện diện qua kích thích, qua môi trường sống và vân vân. Điều đó khá rõ ràng.

Cảm giác có vai trò gì trong sống? Cảm giác có là sống không? Bạn hiểu chứ? Vui thú là tình yêu à? Ham muốn là tình yêu hay sao? Nếu cảm giác là tình yêu, có một điều gì

đó mà luôn luôn thay **đổi**. Đúng chứ? Bạn không biết tất cả việc đó à?

. . . Vì vậy người ta phải thấy rằng những cảm xúc, cảm tính, nhiệt thành, cảm giác về tốt lành, và tất cả sự việc đó không có liên quan gì đến từ bi, tình yêu thực sự. Tất cả cảm xúc, cảm tính phải liên quan đến suy nghĩ và vì vậy dẫn đến vui thú và đau khổ. Tình yêu không có thương đau, không sâu khổ, bởi vì nó không là kết quả của vui thú và ham muốn.

*Ngày 3 tháng năm*

### ***Cảm thấy thông minh***

**N**ếu tôi được phép đề nghị, việc đầu tiên phải làm là khám phá tại sao bạn đang suy nghĩ một cách nào đó, và tại sao bạn đang cảm thấy một cách nào đó. Đừng cố gắng thay đổi nó, đừng cố gắng phân tích những suy nghĩ của bạn và những cảm giác của bạn; nhưng hãy nhận biết tại sao bạn đang suy nghĩ trong một khe rãnh riêng biệt và bạn hành động từ động cơ gì. Mặc dù bạn có thể tìm được động cơ đó qua phân tích, mặc dù bạn có thể tìm ra một điều gì đó qua phân tích, nó sẽ không thực sự; nó sẽ thực sự chỉ khi nào bạn nhận biết mãnh liệt ngay tại khoảnh khắc có sự vận hành của suy nghĩ và cảm xúc; ngay lúc đó bạn sẽ thấy sự tinh tế lạ thường của chúng, sự tinh xảo li ti của chúng. Chừng nào bạn còn có một “phải” và một “không phải,” trong cương bách này bạn sẽ không bao giờ khám phá sự lang thang lạnh lẽo của suy nghĩ và cảm xúc đó. Và tôi chắc chắn rằng bạn đã được rèn luyện trong thói quen của “phải” và “không phải” và vì lý do đó bạn đã

hủy hoại suy nghĩ và cảm thấy. Bạn đã bị trói buộc và bị thoái hóa bởi những hệ thống, những phương pháp, bởi những người thầy của bạn. Vì vậy hãy gạt đi tất cả những cái “phải” và “không phải” kia. Điều này không có nghĩa nhất thiết phải có sự buông thả, nhưng hãy nhận biết một cái trí luôn luôn đang nói, “Tôi phải,” và “Tôi không phải.” Và rồi giống như một bông hoa nở rộ của một buổi sáng, cũng như thể thông minh bùng lên, hiện diện, đang vận hành, đang sáng tạo hiểu rõ.

*Ngày 4 tháng năm*

### ***Trí năng không là thông minh***

**R**èn luyện trí năng không gạt hái được thông minh. Trái lại, thông minh hiện diện khi người ta hành động trong sự hiệp thông tuyệt đối, cả trí năng lẫn cảm xúc. Có một khác biệt to lớn giữa trí năng và thông minh. Trí năng chỉ là suy nghĩ hoạt động độc lập khỏi cảm xúc. Khi mà trí năng, bất chấp cảm xúc, được rèn luyện trong bất kỳ hướng dẫn đặc biệt nào, người ta có lẽ có được trí năng vĩ đại, nhưng người ta không có thông minh, bởi vì trong thông minh có cái khả năng bẩm sinh để cảm thấy cũng như để lý luận; trong thông minh cả hai khả năng này đều hiện diện bằng nhau, mãnh liệt và hiệp thông.

. . . Nếu bạn mang những cảm xúc của bạn vào kinh doanh, bạn nói rằng, kinh doanh không thể được quản lý bằng hoàng hay ngay thẳng. Thế là bạn phân chia cái trí của bạn thành những cái ngăn: trong một ngăn bạn giữ sự thích thú tôn giáo của bạn, trong ngăn khác những cảm xúc của

bạn, trong một ngăn thứ ba sự ham mê kinh doanh của bạn mà chẳng liên quan gì đến sống thuộc về cảm xúc và trí năng của bạn. Cái đầu óc kinh doanh của bạn đối xử với sống chỉ như là một phương tiện kiếm tiền với mục đích để hiện diện. Vậy là sự hiện diện hỗn loạn này, sự phân chia về sống của bạn này vẫn tiếp tục. Giả sử rằng nếu bạn thực sự sử dụng thông minh của bạn trong kinh doanh, đó là, nếu những cảm xúc của bạn và suy nghĩ của bạn đang hành động hiệp thông, công việc kinh doanh của bạn có lẽ thất bại. Nó có thể sẽ như vậy. Và có thể bạn sẽ cho phép nó thất bại khi bạn thực sự cảm thấy sự lỗi bịch, sự tàn bạo và sự bóc lột liên quan trong lối sống này.

Nếu bạn không thực sự hiệp thông mọi khía cạnh của sống bằng thông minh của bạn, thay vì chỉ bằng trí năng của bạn, không hệ thống nào trong thế giới sẽ cứu thoát con người khỏi sự lao dịch không ngưng nghỉ để tìm kiếm miếng cơm manh áo.

*Ngày 5 tháng năm*

### ***Cảm xúc và cảm tính nuôi dưỡng sự tàn nhẫn***

**N**gười ta có thể thấy rằng cả cảm xúc lẫn cảm tính không có vị trí nơi nào tình yêu hiện diện. Cảm xúc và cảm tính chỉ là những phản ứng của ưa thích hay ghét bỏ. Tôi thích bạn và tôi rất nhiệt tình với bạn – tôi thích nơi này, ôi, nó thật là đáng yêu và tất cả những tán tụng khác, sẽ hàm ý rằng tôi không thích nơi khác và vân vân. Vậy cảm xúc và cảm tính nuôi dưỡng sự tàn nhẫn. Bạn có khi nào quan sát nó không? Đồng hóa cùng một miếng vải được gọi là lá cờ quốc



gia là một yếu tố cảm xúc và cảm tính và để ủng hộ yếu tố đó bạn sẵn lòng giết chết một người khác – và điều đó được gọi là tình yêu ổ quốc của bạn, tình yêu người láng giềng . . . ? Người ta có thể thấy rằng nơi nào cảm xúc và cảm tính có mặt, tình yêu biến mất. Chính do bởi cảm xúc và cảm tính đã nuôi dưỡng sự tàn nhẫn của ưa thích và ghét bỏ. Và người ta cũng có thể thấy rằng nơi nào có ganh ghét, chắc chắn nơi đó không có tình yêu. Tôi ganh ghét bạn bởi vì bạn có một chức vụ tốt hơn, một công việc tốt hơn, ngôi nhà đẹp hơn, bạn nhìn đẹp hơn, thông minh hơn, tinh táo hơn và tôi ganh ghét bạn. Thật ra tôi không nói rằng tôi ganh ghét bạn, nhưng tôi ganh đua cùng bạn, mà là một hình thức của ganh ghét, đố kỵ. Vì vậy ganh ghét, đố kỵ không là tình yêu và tôi xóa sạch chúng; tôi không ép tục bạn về phương pháp xóa sạch chúng và trong khi ấy lại tiếp tục đố kỵ bạn – tôi thực sự xóa sạch chúng như cơn mưa rửa sạch chiếc lá không còn bụi bặm của nhiều ngày, tôi chỉ xóa sạch chúng.

*Ngày 6 tháng năm*

***Chúng ta phải chết đi  
tất cả những cảm xúc của chúng ta***

Chúng ta có ý gì qua từ ngữ cảm xúc? Liệu nó là một cảm giác, một phản ứng, một đáp trả của những giác quan? Cảm hận, hiến dâng, cảm giác thương yêu hay thông cảm với một người khác – tất cả chúng đều là những cảm xúc. Một số, như thương yêu và thông cảm, chúng ta gọi là tích cực, trái lại một số khác, như cảm hận, chúng ta gọi là tiêu cực và muốn loại bỏ nó. Tình yêu đối nghịch cảm hận hay sao? Và

tình yêu là một cảm xúc, một cảm giác, một cảm t ính được vươn ra từ ký ức hay sao?

. . . Vì thế, chúng ta ý nói gì qua từ ngữ tình yêu? Chắc chắn, tình yêu không là ký ức. Chúng ta hiểu rõ điều đó rất khó khăn bởi vì đối với hầu hết chúng ta, tình yêu là ký ức. Khi bạn nói rằng bạn thương yêu người vợ của bạn hay người chồng của bạn, bạn có ý gì quadiều đó? Liệu bạn thương yêu cái người mà khiến cho bạn vui thú? Liệu bạn thương yêu cái người mà bạn có thể đồng hóa mình cùng nó và cái người mà bạn công nhận như lệ thuộc vào bạn? Xin vui lòng, đây là nhữ ng sự kiện; tôi không đang sáng chế bất kỳ điều gì thêm, vì vậy đừng nhìn kinh hãi như thế.

. . . Chính cái hình ảnh, cái biểu tượng của “người vợ của tôi” hay “người chồng của tôi” mà chúng ta thương yêu, hay nghĩ rằng chúng ta thương yêu, không phải cái cá thể đang sống. Tôi không biết người vợ của tôi hay người chồng của tôi chút xíu nào cả; và tôi không bao giờ có thể biết con người đó chừng nào biết còn có nghĩa công nhận. Vì sự công nhận được đặt nền tảng trên ký ức – ký ức của vui thú và đau khổ, ký ức của những sự việc mà tôi đã sống vì nó, khổ sở bởi nó, những sự việc mà tôi sở hữu và qua chúng tôi bị quyến luyến. Làm thế nào tôi có thể thương yêu khi có sợ hãi, đau khổ, cô độc, cái bóng của thất vọng? Làm thế nào một con người tham vọng lại có thể thương yêu? Và ắt cả chúng ta đều rất tham vọng, dù được kính trọng bao nhiêu chăng nữa.

Vì thế, muốn thực sự khám phá tình yêu là gì, chúng ta phải chết đi quá khứ, chết đi tất cả những cảm xúc của chúng ta, những điều tốt lành và những điều xấu xa – chết đi

mà không dùng nỗ lực, giống như chúng ta sẽ chết đi một sự việc độc hại bởi vì chúng ta hiểu rõ nó.

*Ngày 7 tháng năm*

### ***Người ta phải có những cảm thấy mãnh liệt***

**T**rong thế giới hiện đại nơi có quá nhiều vấn đề, người ta có khuynh hướng mất đi cảm thấy mãnh liệt. Qua từ ngữ cảm thấy, tôi có ý nói, không là cảm xúc, không là cảm tính, không là hưng phấn, nhưng là chất lượng của nhận biết đó, chất lượng của nghe, lắng nghe, chất lượng của cảm thấy, một con chim đang hót trên một cái cây, chuyển động của một chiếc lá trong ánh mặt trời. Muốn cảm thấy những điều này tường tận, thăm thẳm, thấu suốt, rất khó khăn cho hầu hết chúng ta bởi vì chúng ta có quá nhiều vấn đề. Dường như bất kỳ điều gì chúng ta tiếp xúc đều biến thành một vấn đề. Và, hiển nhiên, không có kết thúc cho những vấn đề của con người, và con người có vẻ hoàn toàn không thể giải quyết được chúng bởi vì vấn đề càng hiện diện nhiều bao nhiêu, những cảm thấy càng trở nên ít ỏi bấy nhiêu. Qua từ ngữ “cảm thấy”, tôi muốn nói về sự thương thức đường cong của một cành cây, sự dơ bẩn, bụi bặm trên con đường, nhạy cảm đến đau khổ của một người khác, có trạng thái ngây ngất khi chúng ta nhìn ngắm một cảnh hoàng hôn. Đây không là những cảm xúc, đây không là những cảm tính. Cảm xúc và cảm tính hay cảm giác dễ biến thành tàn nhẫn, chúng có thể bị sử dụng bởi xã hội; và khi có cảm xúc, cảm tính, vậy thì người ta trở thành một nô lệ cho xã hội. Nhưng người ta phải có những cảm thấy mãnh liệt. Cảm thấy về vẻ đẹp, cảm thấy về một từ ngữ, khoảng yên lặng giữa hai từ ngữ, và nghe rõ

ràng một âm thanh – tất cả việc đó sinh ra cảm thấy. Và người ta phải có những cảm thấy mãnh liệt, bởi vì chỉ có những cảm thấy mới khiến cho cái trí nhảy cảm cực độ.

*Ngày 8 tháng năm*

### ***Quan sát không có suy nghĩ***

**K**hông có cảm thấy mà không có suy nghĩ; và đằng sau suy nghĩ là vui thú; thế là những sự việc đó kết hợp cùng nhau: vui thú, từ ngữ, suy nghĩ, cảm thấy; chúng không tách rời. Quan sát không có suy nghĩ, không có cảm thấy, không có từ ngữ là năng lượng. Năng lượng bị lãng phí bởi từ ngữ, liên tưởng, suy nghĩ, vui thú và thời gian; vì vậy, không còn năng lượng để quan sát.

*Ngày 9 tháng năm*

### ***Tánh tổng thể của cảm thấy***

**C**ảm thấy là gì vậy? Cảm thấy giống như suy nghĩ. Cảm thấy là một cảm xúc. Tôi trông thấy một bông hoa và tôi phản ứng đến bông hoa đó; tôi thích nó hay tôi không thích nó. Thích hay không thích bị ra lệnh bởi suy nghĩ của tôi, và suy nghĩ là sự phản hồi của nền ký ức. Vì thế, tôi nói rằng, “Tôi thích bông hoa đó,” hay “Tôi không thích bông hoa đó,” “Tôi thích cảm thấy này,” hay “Tôi không thích cảm thấy kia.” . . . Lúc này, tình yêu có liên quan đến cảm thấy không? Cảm thấy là cảm xúc, hiển nhiên – cảm xúc của thích hay không thích, của tốt lành hay xấu xa, của thị hiếu về cái đẹp.

Liệu cảm thấy đó liên quan đến tình yêu? . . . Liệu có khi nào bạn nhìn đường phố của bạn, liệu có khi nào bạn quan sát cách bạn đang sống trong nhà, cách bạn ngồi, cách bạn nói chuyện? Và liệu có khi nào bạn quan sát tất cả những vị thánh mà bạn tôn sùng? Đối với họ đam mê là dục vọng, và vì vậy họ phủ nhận đam mê, vì vậy họ phủ nhận vẻ đẹp – phủ nhận trong ý nghĩa gạt bỏ chúng đi. Vậy là, với cảm xúc bạn đã gạt bỏ tình yêu bởi vì bạn nói rằng, “Cảm xúc sẽ làm cho tôi trở thành một tù nhân, tôi sẽ là một nô lệ cho dục vọng – ham muốn; do đó tôi phải cắt đứt nó.” Vậy là bạn đã biến dục vọng thành một vấn đề to lớn . . . Khi bạn đã hiểu rõ cảm thấy một cách tổng thể, không phải từng phần, khi bạn đã thực sự hiểu rõ tánh tổng thể của cảm thấy, rồi thì bạn sẽ biết tình yêu là gì. Khi bạn có thể thấy vẻ đẹp của một cái cây, khi bạn có thể thấy vẻ đẹp của một nụ cười, khi bạn có thể thấy cảnh hoàng hôn đằng sau những bức tường của thị trấn bạn đang ở – thấy tổng thể – lúc đó bạn sẽ hiểu rõ tình yêu là gì.

*Ngày 10 tháng năm*

### ***Nếu bạn không đặt tên cảm thấy đó***

**K**hi bạn quan sát một cảm thấy, cảm thấy đó chấm dứt. Nhưng dấu rằng cảm thấy đó chấm dứt, nếu còn có một người quan sát, một khán giả, một người kiểm duyệt, một người suy nghĩ tách rời cảm thấy, vậy thì vẫn còn có một mâu thuẫn. Vì vậy hiểu rõ cách chúng ta quan sát một cảm thấy là điều rất quan trọng.

Ví dụ, hãy quan sát một cảm thấy rất thông thường: ganh ghét. Tất cả chúng ta đều biết ganh ghét có nghĩa là gì. Lúc này, bạn nhìn ganh ghét như thế nào? Khi bạn nhìn cảm thấy ganh ghét đó bạn là người quan sát sự ganh ghét như một vật gì đó tách rời bạn. Bạn cố gắng thay đổi ganh ghét, làm giảm bớt nó, hay bạn cố gắng giải thích tại sao bạn lại bênh vực sự ganh ghét, vân vân và vân vân. Thế là, có một người, một người kiểm duyệt, một thực thể tách khỏi ganh ghét để quan sát nó. Trong chốc lát ganh ghét có lẽ biến mất, nhưng nó quay lại; và nó quay lại bởi vì bạn thực sự không thấy rằng ganh ghét là bộ phận của bạn.

. . . Điều gì tôi đang nói là ngay khoảnh khắc bạn cho một cái tên, một nhãn hiệu đến cảm thấy đó, bạn đã mang nó vào cái khung ủa cũ kỹ; và cũ kỹ là người quan sát, một thực thể tách rời được tạo thành bởi những từ ngữ, những ý tưởng, những quan niệm về điều gì đúng và điều gì sai . . . Nhưng nếu bạn không đặt tên cảm thấy đó – mà đòi hỏi sự nhận biết lạ thường, rất nhiều hiểu rõ tức khắc – lúc đó bạn sẽ thấy rằng không có người quan sát, không có người suy nghĩ, không có trung tâm từ đó bạn đang đánh giá, và bạn sẽ thấy rằng bạn không khác biệt cảm thấy đó. Không còn “bạn” mà cảm thấy nó.

*Ngày 11 tháng năm*

### ***Những cảm xúc không dẫn đến đau cả***

**D**ù bạn được hướng dẫn bởi những cảm xúc của bạn hay được hướng dẫn bởi trí năng của bạn, nó đều dẫn đến

thất vọng bởi vì nó không dẫn đến nơi nào cả. Nhưng bạn phải hiểu rõ rằng tình yêu không là vui thú, tình yêu không là ham muốn.

Bạn biết vui thú là gì rồi, thưa bạn? Khi bạn nhìn một vật gì đó hay khi bạn có một cảm thấy, suy nghĩ về cảm thấy đó, sống liên tục với cảm thấy đó cho bạn vui thú, và bạn muốn vui thú đó nên bạn lặp đi lặp lại nó. Khi một con người rất tham vọng hay một chút ít tham vọng, điều đó cho anh ấy vui thú. Khi một người đang tìm kiếm uy quyền, địa vị, thanh danh trong danh nghĩa của một quốc gia, trong danh nghĩa của một ý tưởng, và tất cả những chuyện như vậy, điều đó cho anh ấy vui thú. Anh ấy không có tình yêu gì cả, và vì vậy anh ấy tạo ra bất ổn trong thế giới. Anh ấy tạo ra chiến tranh cả bên trong lẫn bên ngoài.

Vì vậy người ta phải hiểu rõ rằng những cảm xúc, cảm tính, nhiệt tình, cảm thấy về tốt lành và tất cả việc đó không có liên quan chút xíu nào đến tình yêu thực sự. Mọi cảm xúc, cảm tính phải liên quan đến suy nghĩ và vì vậy dẫn đến vui thú lẫn đau khổ. Tình yêu không có đau khổ, không có phiền muộn, bởi vì nó không là kết quả của vui thú hay ham muốn.

*Ngày 12 tháng năm*

### ***Ký ức khước từ tình yêu***

**L**ieu có thể thương yêu mà không có suy nghĩ? Bạn có ý gì qua từ ngữ suy nghĩ? Suy nghĩ là một phản hồi từ những kỷ niệm của vui thú và đau khổ. Không có suy nghĩ nếu

không có những căn bã do trải nghiệm không trọn vẹn để lại. Tình yêu khác hẳn cảm xúc và cảm thấy. Tình yêu không thể được mang vào lãnh vực của suy nghĩ; trái lại cảm xúc và cảm thấy có thể được mang vào lãnh vực của suy nghĩ. Tình yêu là một ngọn lửa không có khói, luôn luôn trong sáng, sáng tạo, vui tươi. Tình yêu như thế là hiểm họa cho xã hội, cho liên hệ. Thế là, suy nghĩ chen vào, bổ sung, hướng dẫn nó, làm hợp lý nó, hướng nó khỏi hiểm họa; rồi thì người ta có thể sống cùng nó. Bộ bạn không biết rằng khi bạn thương yêu ai đó, bạn thương yêu toàn thể nhân loại hay sao? Bộ bạn không biết rằng nó sẽ nguy hiểm đến chừng nào khi thương yêu con người hay sao? Lúc đó, không có hàng rào, không có quốc tịch; lúc đó, không có thèm khát để tìm kiếm uy quyền hay địa vị, và mọi thứ không còn khoác vào những giá trị của chúng. Một con người như thế là một hiểm họa cho xã hội.

Nếu muốn tình yêu hiện diện, qui trình của ký ức phải kết thúc. Ký ức hiện diện chỉ khi nào trải nghiệm không được hiểu rõ trọn vẹn, tổng thể. Ký ức chỉ là những căn bã của trải nghiệm; nó là kết quả của một thách thức không được hiểu rõ trọn vẹn. Sống là một tiến hành của thách thức và đáp lại. Thách thức luôn luôn mới mẻ nhưng đáp lại luôn luôn cũ kỹ. Đáp lại này, mà đang bị quy định, mà là kết quả của quá khứ, phải được hiểu rõ nhưng không bị trừng phạt hay chỉ trích. Điều đó có nghĩa là sống mỗi ngày mới mẻ lại, trọn vẹn và tổng thể. Sống trọn vẹn này chỉ có thể được khi có tình yêu, khi quả tim của bạn tràn đầy, không phải bằng những từ ngữ hoặc bằng những sự việc bị tạo tác bởi cái trí. Chỉ nơi nào có tình yêu, ký ức kết thúc; sau đó mỗi chuyển động là một tái sinh.



*Ngày 13 tháng năm*

### ***Đừng đặt tên một cảm thấy***

**Đ**iều gì xảy ra khi bạn không đặt tên? Bạn quan sát một cảm xúc, một cảm thấy, trực tiếp nhiều hơn và vì vậy có một liên hệ với nó hoàn toàn khác hẳn, giống như bạn có với một bông hoa khi bạn không đặt tên nó. Bạn bị bắt buộc quan sát nó mới mẻ lại. Khi bạn không đặt tên một nhóm người, bạn bị bắt buộc nhìn mỗi bộ mặt cá thể mà không còn cư xử với tất cả họ như một tập thể. Do đó bạn cảnh giác nhiều hơn, nhận xét nhiều hơn, hiểu rõ nhiều hơn; bạn có một nhận biết thăm thẳm về thương tâm, tình yêu; nhưng nếu bạn cư xử với tất cả họ như một tập thể, mọi việc đều chấm dứt.

Nếu bạn không đặt tên, bạn phải chú ý mọi cảm thấy khi nó nảy sinh. Khi bạn đặt tên, cảm thấy khác hẳn cái tên, đúng chứ? Hay cái tên đánh thức cảm thấy? . . . Nếu tôi không đặt tên một cảm thấy, điều đó có nghĩa nếu suy nghĩ không đang vận hành chỉ bởi vì những từ ngữ hay nếu tôi không suy nghĩ dựa vào những từ ngữ, những hình ảnh hay những biểu tượng, mà hầu hết chúng ta đều thực hiện – vậy thì việc gì xảy ra? Chắc chắn, lúc đó cái trí không là người quan sát. Khi cái trí không đang suy nghĩ dựa vào những từ ngữ, những biểu tượng, những hình ảnh, không có người suy nghĩ tách rời vật được suy nghĩ, mà là cái từ ngữ. Vậy thì, cái trí yên lặng, đúng chứ? Không phải được làm yên lặng, nó yên lặng. Khi cái trí thực sự yên lặng, lúc đó những cảm thấy nảy sinh có thể được xử lý ngay tức khắc. Chỉ khi nào bạn gọi những cảm thấy bằng những tên tuổi và vì vậy cũng có chúng thêm nữa thì lúc đó những cảm thấy kia mới có sự tiếp tục; chúng được cất lại trong trung tâm, mà từ đó chúng ta

đặt thêm những cái tên, hoặc để củng cố thêm nữa hoặc để truyền đạt chúng.

*Ngày 14 tháng năm*

### ***Ở lại cùng một cảm thấy và quan sát điều gì xảy ra***

**B**ạn không bao giờ ở lại cùng bất kỳ cảm thấy nào, thật thuần khiết và đơn sơ, nhưng lại luôn luôn vây quanh nó bằng những linh tinh của từ ngữ. Từ ngữ làm biến dạng cảm thấy; suy nghĩ, quay cuông quanh nó, quăng nó vào cái bóng của quá khứ, áp đảo nó bằng những sợ hãi và những ao ước chất chồng như núi. Bạn không bao giờ chịu ở lại cùng một cảm thấy, và không thêm một điều gì cả: ở cùng cảm hận, hay ở cùng cảm thấy lạ thường của vẻ đẹp. Khi cảm thấy cảm hận nảy sinh, bạn nói rằng nó xấu xa đến chừng nào; có một thúc bách, một tranh đấu để chiến thắng nó, một rối loạn của suy nghĩ vây quanh nó . . . Hãy thử ở lại cùng cảm thấy cảm hận đó, cùng cảm thấy đố kỵ đó, ganh ghét đó, cùng cảm thấy cay nghiệt của tham vọng đó; bởi vì rốt cuộc, đó là những gì bạn trải qua trong sống hàng ngày, mặc dù bạn có lẽ muốn sống cùng tình yêu, hay cùng từ ngữ “tình yêu”. Vì bạn có cảm thấy cảm hận, cảm thấy muốn gây tổn thương ai đó bằng một cử chỉ hay bằng một từ ngữ độc địa, hãy xem thử liệu bạn có thể ở lại cùng cảm thấy đó. Bạn làm được không? Có khi nào bạn đã thử làm chưa? Hãy cố gắng ở lại cùng cảm thấy đó và quan sát việc gì xảy ra. Bạn sẽ phát giác rằng khó khăn lắm. Cái trí của bạn sẽ không cho phép cảm thấy được ở một mình; nó đổ xô vào bằng những ghi nhớ của nó, những liên tưởng của nó, những điều làm và không làm của nó, những huyền thuyên vô tận của nó. Hãy nhặt một vỏ sò lên.

Liệu bạn có thể nhìn ngắm nó, bị ngạc nhiên bởi vẻ đẹp tinh tế của nó, mà không cần nói nó đẹp làm sao, hay loại sò nào đã tạo ra nó? Liệu bạn có thể quan sát không có sự chuyển động của cái trí? Liệu bạn có thể sống cùng cảm thấy ở đằng sau từ ngữ, không còn cảm thấy mà từ ngữ dựng lên? Nếu bạn thực hiện được, ngay lúc đó bạn sẽ khám phá một sự việc lạ thường, một chuyển động vượt khỏi sự đo lường của thời gian, một mùa xuân chưa từng nếm trải mùa hè.

*Ngày 15 tháng năm*

### ***Hiểu rõ những từ ngữ***

Tôi không hiểu có khi nào bạn suy nghĩ kỹ càng hay thâm nhập toàn qui trình của sự bày tỏ bằng từ ngữ, của đặt một cái tên này. Nếu bạn đã từng làm như thế, nó thực sự là một điều kinh ngạc nhất và một điều rất lý thú lẫn hào hứng. Khi chúng ta đặt một cái tên cho bất kỳ điều gì mà chúng ta trải nghiệm, nhìn thấy hay là cảm thấy, từ ngữ đó trở nên quan trọng cực kỳ; và từ ngữ là thời gian. Thời gian là không gian và từ ngữ đó là trung tâm của nó. Tất cả suy nghĩ là diễn tả bằng từ ngữ, bạn suy nghĩ trong những từ ngữ. Và liệu cái trí có thể được tự do khỏi những từ ngữ không? Đùng g nói rằng, “Làm thế nào tôi có thể được tự do.” Điều đó không có ý nghĩa gì cả. Nhưng hãy đặt câu hỏi đó cho chính bạn và xem thử bạn bị nô lệ như thế nào vào những từ ngữ như Ấn độ, Gita, cộng sản, người Thiên chúa giáo, người Nga, người Mỹ, người Anh, giai cấp dưới bạn và giai cấp trên bạn. Từ ngữ tình yêu, từ ngữ Thượng đế, từ ngữ thiên định – chúng ta đã trao quá nhiều quan trọng cho những từ ngữ này và chúng ta cũng bị nô lệ quá nhiều vào những từ ngữ này.

*Ngày 16 tháng năm*

### ***Ký ức che phủ nhận biết***

**C**ó phải bạn đang suy đoán, hay bạn thực sự đang trải nghiệm trong khi chúng ta đang bàn luận? Bạn không biết cái trí tôn giáo là gì, đúng chứ? Từ điều gì bạn vừa nói, bạn không biết nó có nghĩa gì; bạn có lẽ chỉ có một chút rung động hay một thoáng lơ mơ về nó, giống như bạn trông thấy bầu trời trong xanh rõ ràng và đẹp dễ khi đám mây bị vệt ra, nhưng ngay khoảnh khắc bạn vừa nhận biết bầu trời xanh, bạn có một kỷ niệm của nó, bạn muốn nhiều hơn nữa về nó và thế là bạn bị chìm đắm trong nó; bạn càng cần từ ngữ để lưu trữ nó như một trải nghiệm nhiều hơn bao nhiêu, bạn càng chìm đắm trong nó nhiều hơn bấy nhiêu.

*Ngày 17 tháng năm*

### ***Những từ ngữ tạo ra những giới hạn***

**L**iệu có một suy nghĩ không còn từ ngữ? Khi cái trí không bị nhồi nhét đầy từ ngữ, lúc đó suy nghĩ không là suy nghĩ như chúng ta biết; nhưng nó là một hoạt động không còn từ ngữ, không còn biểu tượng; vì vậy nó không có biên giới – từ ngữ là biên giới. Từ ngữ tạo ra giới hạn, biên giới. Và một cái trí không đang hoạt động trong những từ ngữ, không có giới hạn; nó không có những biên giới; nó không bị hạn chế . . . Hãy sử dụng thử từ ngữ tình yêu và nhận xét xem nó đánh **trực** điều gì trong bạn, hãy quan sát chính bạn; khoảnh khắc tôi đề cập từ ngữ đó, bạn đang bắt đầu mím

cười và bạn ngồi thẳng lên, bạn cảm thấy. Thế là từ ngữ tình yêu đánh thức mọi loại những ý tưởng, mọi loại những phân chia như đục vọng, tinh thần, thô tục, vô hạn, và tất cả những chuyện như thế. Nhưng hãy khám phá tình yêu là gì. Thưa bạn, chắc chắn muốn khám phá tình yêu là gì cái trí phải được tự do khỏi từ ngữ đó và tầm quan trọng của từ ngữ đó.

*Ngày 18 tháng năm*

### ***Vượt khỏi những từ ngữ***

**M**uốn hiểu rõ nhau, tôi nghĩ rất cần thiết cho chúng ta không nên bị trói buộc trong những từ ngữ; bởi vì, ví dụ như từ ngữ Thượng đế, có lẽ có một ý nghĩa đặc biệt cho bạn, trong khi với tôi nó có lẽ đại diện một ý nghĩa hoàn toàn khác hẳn, hay không có ý nghĩa gì cả. Vì vậy hầu như không thể chuyển tải lẫn nhau nếu cả hai chúng ta không có ý định hiểu rõ và vượt khỏi chính những từ ngữ. Từ ngữ tự do thông thường hàm ý được tự do khỏi điều gì đó, đúng chứ? Nói chung nó có nghĩa được tự do khỏi tham lam, ganh ghét, khỏi tinh thần quốc gia, khỏi tức giận, khỏi điều này hay điều kia. Trái lại tự do còn có một ý nghĩa hoàn toàn khác hẳn, đó là một ý thức của tự do, và tôi nghĩ hiểu rõ ý nghĩa này rất quan trọng.

. . . Xét cho cùng, cái trí được tạo thành bởi những từ ngữ, trong số những sự việc khác. Lúc này, liệu cái trí có thể được tự do khỏi từ ngữ “ganh ghét”? Thử nghiệm từ ngữ ganh ghét này và bạn sẽ hiểu rõ rằng những từ ngữ như Thượng đế, chân lý, căm hận, ganh ghét có một ảnh hưởng sâu đậm vào cái trí. Và liệu cái trí có thể vừa thuộc thần kinh

lẫn thuộc tâm lý được tự do khỏi những từ ngữ này? Nếu nó không được tự do khỏi chúng, nó không có khả năng đối diện sự kiện ganh ghét. Khi cái trí có thể quan sát hiệp thông sự kiện được gọi là “ganh ghét”, lúc đó chính sự kiện tự nó hành động còn mau lẹ hơn sự gắng sức của cái trí để làm một điều gì đó về sự kiện. Chừng nào cái trí còn đang suy nghĩ cách gạt bỏ ganh ghét qua lý tưởng của không ganh ghét, và vân vân, nó còn bị xao nhãng, nó không đang đối diện sự kiện; và chính từ ngữ ganh ghét là một xao nhãng khỏi sự kiện. Qui trình của công nhận đều qua từ ngữ; và khoảnh khắc tôi công nhận cảm thấy qua từ ngữ, tôi trao tặng sự tiếp tục cho cảm thấy đó.

*Ngày 19 tháng năm*

### ***Đang thấy lạ thường***

Như từ khởi đầu, vậy thì chúng ta đang hỏi, liệu cái trí có thể đến được đang thấy lạ thường đó, không từ chu vi, không từ phía bên ngoài, không từ đường giới hạn, nhưng bất ngờ bắt gặp nó mà không có bất kỳ tìm kiếm nào? Và bất ngờ bắt gặp nó mà không có bất kỳ tìm kiếm nào là phương cách duy nhất để khám phá nó. Bởi vì khi bất ngờ bắt gặp nó một cách không ý thức, sẽ không có nỗ lực, không có tìm kiếm, không có tải nghiệm; và có được sự phủ nhận toàn bộ của những rèn luyện thông thường để đạt được trung tâm đó, đạt được tinh túy đó. Thế là cái trí được mài bén, nhận biết mau lẹ, và không còn lệ thuộc vào bất kỳ trải nghiệm nào để khiến cho chính nó nhận biết.

Khi người ta tự hỏi chính mình, người ta có lẽ hỏi bằng từ ngữ; với hầu hết mọi người, theo tự nhiên, nó phải bằng từ ngữ. Và người ta phải hiểu rõ rằng từ ngữ không là sự vật – như từ ngữ “cái cây,” không là cái cây đó, không là sự kiện thực tế. Sự kiện thực tế là khi người ta hiệp thông nó, không nhờ vào từ ngữ nhưng khi người ta thực sự hiệp thông trực tiếp nó. Lúc đó nó là một thực tế – mà có nghĩa từ ngữ đã không còn uy quyền để mê hoặc con người nữa. Ví dụ, từ ngữ Thượng đế đã bị nhồi nhét quá nhiều và nó đã mê hoặc con người nhiều đến nỗi họ sẽ chấp nhận hay phủ nhận, và vận hành giống như một con sóc trong một cái lồng! Vì vậy từ ngữ và biểu tượng phải được gạt đi.

*Ngày 20 tháng năm*

### ***Nhận biết sự thật xảy ra tức khắc***

Tình trạng bằng từ ngữ đã được thiết lập cần thận qua hàng thế kỷ, trong sự liên hệ giữa cá thể và xã hội; vì vậy từ ngữ, tình trạng bằng từ ngữ là một tình trạng xã hội cũng như tình trạng cá thể. Muốn truyền đạt như chúng ta đang làm, tôi cần ký ức, tôi cần những từ ngữ, tôi phải biết tiếng Anh, và bạn phải biết tiếng Anh; nó đã có được từ thế kỷ sang thế kỷ. Từ ngữ không chỉ đang được phát triển trong những liên hệ xã hội, nhưng còn là một phản ứng trong liên hệ xã hội đó đối với cá thể; từ ngữ rất cần thiết. Câu hỏi là: đã phải mất quá nhiều thời gian, thế kỷ sang thế kỷ, để thiết lập được tình trạng biểu tượng, tình trạng bằng từ ngữ, và liệu việc đó có thể được quét sạch ngay tức khắc? . . . Qua thời gian liệu chúng ta sẽ loại bỏ được ngục tù bằng từ ngữ của cái trí, mà đã được thiết lập hàng thế kỷ hay không? Hay nó phải bị cắt

đứt ngay tức khắc? Lúc này, bạn có lẽ nói rằng, “Việc đó phải mất thời gian, tôi không thể thực hiện nó ngay tức khắc.” Điều này có nghĩa bạn phải có nhiều ngày, điều này có nghĩa một tiếp tục của điều gì đã là, mặc dù nó được bổ sung trong khi **đi** hành, cho đến khi bạn đến được một chặng đường nơi mà không còn đi xa thêm được nữa. Bạn có thể thực hiện việc đó được không? Bởi vì chúng ta sợ hãi, chúng ta lười biếng, chúng ta không muốn phấn đấu, chúng ta nói rằng “Tại sao lại phải băn khoăn về tất cả việc này? Nó khó khăn quá”; hay “Tôi không **biết** phải làm gì đây” – vậy là bạn trì hoãn, trì hoãn, trì hoãn. Nhưng bạn phải thấy được sự thật của sự tiếp tục và sự biến đổi của từ ngữ. Nhận biết sự thật của bất kỳ điều gì là ngay tức khắc – không phải trong thời gian. Liệu cái trí có thể khám phá ngay tức khắc, ngay lúc này khám phá? Liệu cái trí có thể thấy được rào cản của từ ngữ, hiểu rõ ý nghĩa của từ ngữ trong một lóe sáng và ở trong trạng thái khi cái trí không còn bị trói buộc trong thời gian? Chắc là bạn đã trải nghiệm sự việc này; tuy nhiên nó là một sự việc rất hiếm hoi cho hầu hết chúng ta.

*Ngày 21 tháng năm*

### ***Sự thật tinh tế***

**B**ạn có lóe sáng của hiểu rõ, sự mau lẹ lạ thường của thấu triệt đó, khi cái trí **lật** động, khi suy nghĩ vắng mặt, khi cái trí không còn **cất** nặng những huyền thuyên riêng của nó. Vì vậy, hiểu rõ bất kỳ điều gì – về một bức tranh thời nay, về một đứa trẻ, về người vợ của bạn, về người hàng xóm của bạn, hay hiểu rõ sự thật trong mọi sự việc – chỉ có thể xảy ra khi cái trí bất động. Nhưng bất động như thế không



thể được vun quén bởi vì nếu bạn vun quén một cái trí bất động, nó không là một cái trí bất động, nó là một cái trí chết rồi, không còn sinh khí.

. . . Bạn quan tâm điều gì đó càng mãnh liệt bao nhiêu, ý định để hiểu rõ điều gì đó của bạn càng thăm thẳm bao nhiêu, cái trí được hồn nhiên, rõ ràng và tự do càng nhiều bấy nhiêu. Lúc đó sự thể hiện bằng từ ngữ bật tằm. Suy cho cùng, suy nghĩ là từ ngữ, và chính từ ngữ mà can thiệp vào. Chính bức màn của những từ ngữ, mà là ký ức, đã can thiệp giữa thách thức và đáp lại. Chính từ ngữ đang đáp lại đến thách thức, mà chúng ta gọi là sự tiến hành của trí năng hay suy nghĩ. Vì vậy, một cái trí đang huyền thuyên, đang diễn tả bằng từ ngữ, không thể hiểu rõ sự thật – sự thật trong liên hệ, không phải một sự thật trừu tượng. Không có sự thật trừu tượng. Nhưng sự thật rất tinh tế. Chính bởi sự tinh tế nên theo đuổi nó khó khăn lắm. Nó không trừu tượng. Nó hiện diện rất lạnh lẽ, rất kín đáo, nó không thể nắm giữ được bởi cái trí. Giống như một kẻ trộm đột nhập vào ban đêm, nó đến rất lặng lẽ, đầy kỳ bí, không phải vào thời điểm bạn chuẩn bị sẵn sàng để thấu nhận nó. Thấu nhận của bạn chỉ là sự mời mọc của tham lam. Vì vậy một cái trí bị trói buộc trong mạng lưới những từ ngữ không thể hiểu rõ sự thật.

*Ngày 22 tháng năm*

### ***Mọi suy nghĩ đều không tổng thể***

**B**ạn và tôi nhận ra rằng chúng ta đều bị quy định. Giống như một số người, nếu bạn nói rằng bị quy định là điều không thể tránh khỏi, vậy thì không còn vấn đề nào cả; bạn là

một nô lệ, và thế là kết thúc. Nhưng nếu bạn bắt đầu tự hỏi chính mình liệu có thể phá hủy cái giới hạn này, tình trạng bị quy định này, rồi thì có một vấn đề; bạn sẽ phải thâm nhập kỹ càng toàn qui trình của suy nghĩ, đúng chứ? Nếu bạn chỉ nói rằng, “Tôi phải nhận biết tình trạng bị quy định của tôi, tôi phải suy nghĩ về nó, phân tích nó với mục đích hiểu rõ và xóa sạch nó,” vậy là bạn đang áp đặt một cường bách. Suy nghĩ của bạn, phân tích của bạn vẫn còn là kết quả thuộc nền quá khứ của bạn, vì vậy qua suy nghĩ của bạn hiển nhiên bạn không thể xóa sạch tình trạng bị quy định mà trong đó nó là một bộ phận.

Trước hết chỉ cần thấy vấn đề, đừng hỏi điều gì là đáp án, giải pháp. Sự kiện là chúng ta bị quy định, và mọi suy nghĩ để hiểu rõ tình trạng bị quy định này sẽ luôn luôn không tổng thể; do đó không bao giờ có được một hiểu rõ tổng thể, và chỉ có được tự do trong hiểu rõ tổng thể nguyên qui trình của suy nghĩ. Sự khó khăn xảy ra là chúng ta luôn luôn đang vận hành trong lãnh vực của cái trí, mà là dụng cụ của suy nghĩ, dầu hợp lý hay vô lý; và như chúng ta đã biết, suy nghĩ luôn luôn không tổng thể.

*Ngày 23 tháng năm*

### ***Tự do khỏi cái tôi***

**M**uốn khiến cho cái trí tự do khỏi tất cả quy định, bạn phải thấy tổng thể của nó mà không có suy nghĩ. Đây không là vấn đề học búa; hãy thử nghiệm nó và bạn sẽ thấy rõ. Bạn chưa có lần nào thấy bất kỳ điều gì mà không có suy nghĩ hay sao? Bạn chưa có lần nào lắng nghe, nhìn ngắm, mà

không mang vào toàn bộ qui trình của phản hồi này hay sao? Bạn sẽ nói rằng không thể thấy mà không có suy nghĩ; bạn sẽ nói rằng không có một cái trí nào có thể không bị quy định. Khi bạn nói như vậy, bạn đã tự khóa chặt chính mình bởi suy nghĩ, vì sự thật rằng bạn không hiểu rõ.

Vì vậy liệu tôi có thể quan sát, liệu cái trí có thể nhận biết tình trạng bị quy định của nó? Tôi nghĩ rằng nó có thể thực hiện được. Làm ơn hãy thử nghiệm xem. Liệu bạn có thể nhận biết rằng bạn là một người Ấn giáo, một người chủ nghĩa xã hội, một người cộng sản, người này hay người kia, chỉ cần nhận biết mà không nói rằng nó đúng hay sai, được không? Bởi vì chỉ thấy là một công việc cực kỳ khó khăn, chúng ta nói rằng không thể thực hiện được. Tôi khẳng định rằng chỉ khi nào bạn nhận biết tổng thể toàn thân tâm của bạn này mà không có bất kỳ phản ứng nào để kéo theo tình trạng bị quy định, một cách toàn bộ, một cách thăm thẳm – đó thực sự là tự do khỏi cái tôi.

*Ngày 24 tháng năm*

### ***Nhận biết có lẽ thiêu rụi những vấn đề***

**R**õ ràng là mọi suy nghĩ đều bị quy định; không có sự việc được gọi là suy nghĩ tự do. Suy nghĩ không bao giờ có thể được tự do, nó là kết quả của tình trạng bị quy định của chúng ta, của nền quá khứ của chúng ta, của văn hóa của chúng ta, của xu hướng chung của chúng ta, của nền chính trị, kinh tế, xã hội của chúng ta. Chính những quyển sách bạn đọc và chính những thói quen bạn làm đều được thiết lập trong nền quá khứ, và bất kỳ suy nghĩ nào đều là kết quả của

nền tảng đó. Vì vậy nếu chúng ta có thể nhận biết – và ngay lúc này chúng ta có thể thâm nhập điều gì nó hiển thị, điều gì nó gây ý nghĩa, nhận biết – có lẽ chúng ta sẽ có thể tháo gỡ cho cái trí, mà không có sự tiến hành của ý muốn, mà không có sự quả quyết để tháo gỡ cho cái trí. Bởi vì ngay khoảnh khắc bạn quả quyết, có một thực thể ao ước, một thực thể nói rằng, “Tôi phải tháo gỡ cho cái trí.” Chính thực thể đó là thành quả của ham muốn đạt được một kết quả nào đó của chúng ta, thế là một xung đột đã hiện diện ở đó rồi. Vì vậy liệu có thể nhận biết tình trạng bị quy định của chúng ta, chỉ nhận biết thôi – trong đó không có xung đột gì cả. Chính nhận biết đó, nếu được cho phép, có lẽ tiêu rụi những vấn đề.

*Ngày 25 tháng năm*

***Không có tình trạng bị quy định tốt lành hơn  
hay cao quý hơn***

**K**hông phải sự thôi thúc của cái trí muốn làm tự do chính nó khỏi tình trạng bị quy định đã vận hành một khuôn mẫu khác của kháng cự và bị quy định hay sao? Đã nhận biết cái mô hình hay cái khuôn mẫu trong đó bạn đã lớn lên, bạn muốn được tự do khỏi nó; nhưng liệu ham muốn được tự do này có quy định cái trí vào một cách sống khác nữa hay không? Cái khuôn mẫu cũ khẳng khẳng đòi bạn tuân theo uy quyền, và lúc này bạn đang hình thành một khuôn mẫu mới khẳng định rằng bạn không được tuân theo; vậy là bạn có hai khuôn mẫu, cái này xung đột cái kia. Chừng nào còn có mâu thuẫn phía bên trong này, tình trạng bị quy định thêm nữa phải xảy ra . . .

Có thôi thúc cố gắng tuân theo, và có thôi thúc được tự do. Hai thôi thúc này có vẻ khác biệt nhiều lắm, nhưng theo căn bản chúng không giống nhau à? Và nếu theo căn bản chúng giống nhau, vậy thì sự theo đuổi tự do của bạn là hảo huyền, vì bạn sẽ chỉ thay đổi từ một khuôn mẫu này đến một khuôn mẫu khác, không ngưng nghỉ. Không có tình trạng bị quy định tốt lành hơn hay cao quý hơn, và bạn phải hiểu rõ ham muốn này.

*Ngày 26 tháng năm*

### ***Tự do khỏi tình trạng bị quy định***

**H**am muốn làm tự do chính mình khỏi tình trạng bị quy định chỉ làm tăng thêm bị quy định. Nhưng nếu, thay vì cố gắng kiềm chế ham muốn, người ta hiểu rõ toàn qui trình của ham muốn, trong chính hiểu rõ đó nảy sinh tự do khỏi bị quy định. Tự do khỏi bị quy định không là một kết quả trực tiếp. Bạn hiểu rõ không? Nếu tôi có ý tiến hành làm tự do mình khỏi tình trạng bị quy định của tôi, sự ham muốn đó tạo ra quy định riêng của nó. Tôi có lẽ phá vỡ được một hình thức bị quy định, nhưng tôi lại bị trói buộc vào một hình thức bị quy định khác. Trái lại, nếu có một hiểu rõ của chính ham muốn, gồm cả ham muốn được tự do, vậy thì chính hiểu rõ đó phá vỡ tất cả quy định. Tự do khỏi bị quy định là một kết quả phụ; nó không quan trọng. Việc quan trọng là hiểu rõ điều gì tạo ra tình trạng bị quy định.

Ngày 27 tháng năm

## ***Nhận biết đơn giản, hồn nhiên***

**C**hắc chắn rằng bất kỳ hình thức tích lũy nào, dù thuộc chiều biết hay trải nghiệm, bất kỳ hình thức lý tưởng nào, bất kỳ chiều rọi nào của cái trí, bất kỳ rèn luyện kiên quyết nào để tạo khuôn mẫu cho cái trí – cái trí nên là gì và không nên là gì – tất cả sự việc này rõ ràng đang làm tê liệt sự tiến hành của thâm nhập và khám phá . . .

Vì vậy tôi nghĩ rằng sự thâm nhập của chúng ta không phải để có được giải pháp cho những vấn đề ngay lập tức của chúng ta nhưng trái lại để khám phá liệu cái trí – cái trí tầng ý thức bên ngoài cũng như cái trí tầng ý thức bên trong mà cất giữ mọi truyền thông, kỷ niệm, những thừa hưởng thuộc hiểu biết chủng tộc – liệu tất cả những sự việc đó có thể bị loại bỏ. Tôi nghĩ rằng điều đó chỉ có thể thực hiện được nếu cái trí có khả năng nhận biết, không có bất kỳ đòi hỏi nào, không có bất kỳ áp lực nào – chỉ nhận biết. Tôi nghĩ rằng đó là một trong những sự việc khó khăn nhất – nhận biết tổng thể – bởi vì chúng ta bị trói buộc trong vấn đề ngay lập tức và trong giải pháp ngay lập tức của nó, và vì thế sống của chúng ta rất hời hợt. Mặc dù người ta có lẽ đi đến tất cả những người phân tích, đọc tất cả những quyển sách, có được thật nhiều hiểu biết, thường xuyên đi nhà thờ, cầu nguyện, trầm tư, rèn luyện những hệ thống kỷ luật khác nhau, tuy nhiên, sống của chúng ta rõ ràng rất nông cạn bởi vì chúng ta không biết làm thế nào để nhận biết tổng thể. Tôi nghĩ rằng sự hiểu rõ, con đường của thấu triệt, làm thế nào để thâm nhập rất sâu, rất sâu, nằm trong trạng thái nhận biết – chỉ nhận biết những

cảm thấy và những suy nghĩ của chúng ta, không chỉ trích, không so sánh, chỉ quan sát. Nếu bạn muốn thử nghiệm, bạn sẽ thấy rằng việc đó khó khăn cực kỳ, bởi vì toàn bộ sự đào tạo của chúng ta đều dành cho sự chỉ trích, chấp thuận, so sánh.

*Ngày 28 tháng năm*

***Không một hóc hểm nào  
của cái trí lại không bị quy định***

Cái trí của bạn bị quy định khắp mọi nơi; không còn chỗ nào trong bạn không bị quy định. Đó là một sự thật, dù bạn thích nó hay không. Bạn có lẽ nói rằng nó là một phần của bạn – người quan sát, siêu linh hồn, đại ngã – mà không bị quy định; nhưng bởi vì bạn suy nghĩ về nó, nó vẫn còn trong lãnh vực của suy nghĩ, vì vậy nó bị quy định. Bạn có thể sáng chế vô số lý thuyết về nó, nhưng rành rành sự thật là cái trí của bạn bị quy định khắp mọi nơi, cả tầng ý thức bên ngoài lẫn bên trong, và mọi nỗ lực nó thực hiện để được tự do vẫn còn bị quy định. Vậy thì cái trí phải làm gì đây? Hay nói khác đi, trạng thái của cái trí khi nó biết rằng nó bị quy định và hiểu rõ rằng mọi nỗ lực nó thực hiện để tự tháo gỡ chính nó vẫn còn bị quy định là gì vậy?

Lúc này, khi bạn nói rằng, “Tôi biết tôi bị quy định,” bạn có thực sự biết nó, hay đó chỉ là một câu phát biểu của từ ngữ? Bạn biết được nó bằng mãnh liệt như bạn trông thấy một con rắn hổ mang hay không? Khi bạn trông thấy một con rắn và biết nó là một con rắn hổ mang, liền có hành động ngay tức khắc, không suy tính trước; và khi bạn nói rằng,

“Tôi biết tôi bị quy định,” liệu nó có cùng tầm quan trọng sống còn như nhận biết của bạn về con rắn hổ mang hay không? Hay nó chỉ là sự thừa nhận hời hợt về sự kiện, và không phải hiểu rõ về sự kiện? Khi tôi hiểu rõ sự kiện rằng tôi bị quy định, sẽ có hành động ngay tức khắc. Tôi không phải tạo ra một nỗ lực để tháo gỡ chính mình. Chính sự kiện rằng tôi bị quy định và hiểu rõ sự kiện đó, mang lại một rõ ràng tức khắc. Sự khó khăn là không nhận ra nó trong ý nghĩa của hiểu rõ tất cả những ẩn ý liên quan của nó, của thấy rằng tất cả suy nghĩ, dù tinh tế như thế nào chẳng nữa, dù thông thạo hay triết lý như thế nào chẳng nữa, đều bị quy định.

*Ngày 29 tháng năm*

### ***Gánh nặng của tầng ý thức bên trong***

**Ở** phía bên trong, tầng ý thức bên trong, có sự ảnh hưởng lớn lao của quá khứ xô đẩy bạn trong một phương hướng nào đó . . .

Lúc này, làm thế nào người ta có thể lau sạch tất cả việc đó? Làm thế nào tầng bên trong được xóa sạch ngay tức khắc không còn quá khứ? Người phân tích nghĩ rằng tầng bên trong có thể từng phần hay thậm chí hoàn toàn lau sạch qua phân tích – qua tìm hiểu căn kẽ, thăm dò kỹ càng, thừa nhận, diễn giải những giấc mộng và vân vân – để cho ít ra bạn cũng trở thành một con người “bình thường”, có thể điều chỉnh chính mình đến môi trường sống hiện tại. Nhưng trong khi phân tích luôn luôn có người phân tích và vật được phân



tích, người quan sát đang diễn giải vật được quan sát, mà là một phân hai, một nguồn xung đột.

Vì thế tôi hiểu rõ rằng chỉ phân tích tầng bên trong sẽ không dẫn đến đâu cả. Nó có lẽ giúp tôi ít căng thẳng hơn, tử tế hơn chút ít với người vợ của tôi, người hàng xóm của tôi, hay một việc hời hợt nào đó giống như vậy; nhưng đó không là điều gì chúng ta đang bàn luận. Tôi hiểu rõ rằng cái qui trình phân tích đó – mà bao hàm thời gian, diễn giải, chuyển động của suy nghĩ như người quan sát đang phân tích vật được quan sát – không thể làm tự do tầng bên trong; thế là tôi bác bỏ hoàn toàn qui trình phân tích đó. Khoảnh khắc tôi nhận biết sự kiện rằng dưới bất kỳ tình huống nào sự phân tích không thể quét sạch gánh nặng của tầng bên trong, tôi thoát khỏi sự phân tích. Tôi không còn phân tích nữa. Vì vậy chuyện gì đã xảy ra? Bởi vì không còn có một người phân tích tách khỏi cái vật anh ấy phân tích, anh ấy là cái vật đó. Anh ấy không còn là một thực thể tách khỏi nó. Vậy là người ta khám phá rằng tầng bên trong chẳng quan trọng bao nhiêu.

*Ngày 30 tháng năm*

### ***Khoảng ngừng giữa những suy nghĩ***

Lúc này tôi nói ằng chắc chắn cái trí có thể được tự do khỏi tất cả tình trạng bị quy định – không phải rằng bạn cần chấp nhận uy quyền của tôi. Nếu bạn chấp nhận nó bởi uy quyền, bạn sẽ không bao giờ khám phá, nó sẽ là một thay thế khác và điều đó sẽ chẳng có ý nghĩa gì cả . . . Hiểu rõ toàn qui trình của bị quy định không đến với bạn qua phân tích hay xem xét ội tâm, bởi vì cái khoảnh khắc bạn có

người phân tích thì chính người phân tích đó lại là bộ phận của nền quá khứ và vì vậy sự phân tích của anh ấy không còn ý nghĩa.

. . . Làm thế nào có thể khiến cho cái trí được tự do? Muốn được tự do, cái trí không những phải thấy và hiểu rõ sự dao động giống như quả lắc giữa quá khứ và tương lai mà còn phải nhận biết khoảng ngừng giữa những suy nghĩ . . .

Nếu bạn canh chừng rất cẩn thận, bạn sẽ thấy rằng mặc dù sự phản hồi, chuyển động của suy nghĩ, dường như rất mau lẹ, đều có những khoảng trống, đều có những khoảng ngừng giữa những suy nghĩ. Giữa hai suy nghĩ đều có một khoảng yên lặng không liên quan đến qui trình của suy nghĩ. Nếu bạn quan sát bạn sẽ hiểu rõ rằng khoảng yên lặng đó, khoảng ngừng đó, không thuộc thời gian và khám phá khoảng ngừng đó, trải nghiệm trọn vẹn khoảng ngừng đó, giải phóng bạn khỏi tình trạng bị quy định – hay nói khác đi nó không giải phóng “bạn” nhưng có giải phóng khỏi bị quy định . . . Chỉ khi nào cái trí không cho sự tiếp tục đến suy nghĩ, khi nó vẫn còn ở cùng một bất động mà không bị lôi kéo, mà không có lát kỳ tác nhân nào – chỉ đến lúc đó mới có được tự do khỏi nền quá khứ.

*Ngày 31 tháng năm*

### ***Quan sát những thói quen được hình thành ra sao***

**N**ếu không có tự do khỏi quá khứ sẽ không có tự do gì cả, bởi vì cái trí không bao giờ mới mẻ, hồn nhiên, vô tư. Chỉ có cái trí hồn nhiên, vô tư mới tự do. Tự do không liên

quan đến tuổi tác, nó không liên quan đến trải nghiệm; và đôi với tôi có vẻ rằng bản thể của tự do nằm trong hiểu rõ toàn cơ cấu máy móc của thói quen, cả ý tầng ý thức bên ngoài lẫn bên trong. Không phải chấm dứt thói quen, nhưng hiểu rõ hoàn toàn cơ cấu của thói quen. Bạn phải quan sát những thói quen được hình thành ra sao, và một thói quen khác được hình thành ra sao qua sự chối từ hay kháng cự một thói quen. Điều gì phải quan tâm là nhận biết hoàn toàn thói quen; vì ngay lúc đó, bạn sẽ khám phá cho chính mình rằng không còn sự hình thành của thói quen nữa. Kháng cự lại thói quen, chiến đấu với nó, chối từ nó, chỉ tạo ra sự tiếp tục cho thói quen. Khi bạn chiến đấu với một thói quen đặc biệt bạn trao sự sống cho thói quen đó và tiếp theo chính hành động chiến đấu với nó trở thành một thói quen thêm nữa. Nhưng nếu bạn chỉ nhận biết toàn cơ cấu của thói quen mà không kháng cự, vậy thì bạn sẽ thấy rằng có tự do khỏi thói quen, và trong tự do đó một sự việc mới mẻ xảy ra.

Chỉ có một cái trí lơ đãng, hôn trầm mới tạo ra và bám vào thói quen. Một cái trí tỉnh táo chú ý từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc – chú ý đến điều gì nó đang nói, chú ý đến chuyển động của hai bàn tay của nó, của những suy nghĩ của nó, của những cảm thấy của nó – sẽ khám phá rằng sự hình thành của những thói quen thêm nữa được kết thúc. Hiểu rõ điều này quan trọng vô cùng, bởi vì chừng nào cái trí còn đang phá vỡ một thói quen, và chính trong qui trình đó lại tạo ra một thói quen khác, hiển nhiên nó không bao giờ được tự do; và chỉ có cái trí tự do mới có thể nhận biết một sự việc gì đó vượt khỏi chính nó.

---

## THÁNG SÁU

*Ngày 1 tháng sáu*

### ***Năng lượng tạo ra kỷ luật riêng của nó***

**K**hám phá sự thật cần có năng lượng vô biên; và nếu con người không đang làm việc đó, anh ấy lãng phí năng lượng của anh ấy trong những lối sống tạo ra bất ổn, và vì vậy xã hội phải kiểm soát anh ấy. Lúc này, liệu chúng ta có thể giải phóng năng lượng trong khám phá Thượng đế hay chân lý và, trong tiến hành của khám phá điều gì là sự thật, là một người công dân mà hiểu rõ những vấn đề căn bản của sống và là con người mà xã hội không thể hủy hoại?

Bạn hiểu rõ rồi, con người là năng lượng, và nếu con người không khám phá sự thật, năng lượng này trở thành phá hoại; do đó xã hội kiểm soát và tạo khuôn cá thể, mà dồn nén năng lượng này . . . Và có lẽ bạn đã thấy rõ một yếu tố rất đơn giản và lý thú khác nữa: rằng là ngay khoảnh khắc bạn thực sự muốn làm một điều gì đó, bạn có năng lượng để thực hiện nó . . . Chính năng lượng đó trở thành phương tiện của kiểm soát chính nó, vì vậy bạn không cần kỷ luật bên ngoài. Trong khám phá sự thật, năng lượng sáng tạo kỷ luật riêng của nó. Con người đang khám phá sự thật cùng lúc trở thành loại công dân đúng đắn, mà không lệ thuộc vào khuôn mẫu của bất kỳ xã hội hay chính phủ đặc biệt nào.

### **Có hai tạo ra xung đột**

**X**ung đột thuộc bất kỳ loại nào – vật chất, tâm lý, trí năng – là sự lãng phí năng lượng. Làm ơn, sẽ khó khăn lạ lùng để hiểu rõ và để được tự do khỏi xung đột bởi vì hầu hết chúng ta đều được nuôi dưỡng để đấu tranh, để tạo ra nỗ lực. Khi chúng ta ở trường, đó là điều đầu tiên chúng ta được dạy dỗ – phải có nỗ lực. Và đấu tranh đó, nỗ lực đó được mang theo suốt sống – đó là, muốn trở nên tốt lành bạn phải đấu tranh, bạn phải chiến đấu với tội lỗi, bạn phải kháng cự, kiềm chế. Vì vậy, theo giáo dục, theo xã hội, theo tôn giáo, con người được dạy dỗ để đấu tranh. Bạn được bảo rằng muốn tìm được Thượng đế bạn phải làm việc, kỷ luật, rèn luyện, ép buộc và hành hạ quả tim của bạn, cái trí của bạn, thân xác của bạn, từ bỏ, kiềm chế; rằng là bạn không được nhìn; rằng là bạn phải chiến đấu, chiến đấu, chiến đấu tại một mức độ tạm gọi là tinh thần nào đó – mà chẳng là mức độ tinh thần gì cả. Rồi thì, theo xã hội mỗi con người đều đeo đuổi một điều gì đó cho chính mình, cho gia đình.

. . . Vậy là, toàn bộ sống, chúng ta đang lãng phí năng lượng. Và trong bản thể, sự lãng phí năng lượng đó là xung đột: xung đột giữa “Tôi nên” và “Tôi không nên”, “Tôi phải” và “Tôi không phải”. Ngay khi đã tạo ra có hai, rõ ràng xung đột là không tránh khỏi. Vì thế người ta phải hiểu rõ toàn qui trình có hai này – không phải rằng không có đàn ông và đàn bà, xanh và đỏ, sáng và tối, cao và thấp; tất cả việc đó là những sự kiện. Nhưng trong nỗ lực đi vào phân chia này giữa sự kiện và ý tưởng, có sự lãng phí năng lượng.

*Ngày 3 tháng sáu*

### ***Khuôn mẫu của một ý tưởng***

**N**ếu bạn nói rằng, “Tôi phải làm thế nào để tiết kiệm năng lượng?” vậy thì bạn đã tạo ra một khuôn mẫu của một ý tưởng – làm thế nào để tiết kiệm nó – và sau đó định hình sống của bạn theo khuôn mẫu đó; thế là lại bắt đầu một mâu thuẫn. Trái lại nếu bạn nhận biết cho chính bạn nơi những năng lượng của bạn đang bị lãng phí, bạn sẽ thấy rằng sức mạnh chủ yếu gây ra sự lãng phí là xung đột – đó là đang có một vấn đề và không bao giờ giải quyết nó, đang sống với một kỷ niệm chết của một sự kiện gì đó đã qua rồi, đang sống trong truyền thống. Người ta phải hiểu rõ bản chất của sự lãng phí năng lượng, và hiểu rõ sự lãng phí năng lượng không phụ thuộc vào thiên đàng, Phật hay vị thánh nào đó, nhưng vào sự quan sát thực sự của xung đột hàng ngày trong sống của người ta. Vì vậy sự lãng phí chính của năng lượng là xung đột – mà không có nghĩa rằng bạn ngồi ngẩn người ra và nhàn nhã. Xung đột sẽ luôn luôn hiện diện chừng nào ý tưởng còn quan trọng hơn sự kiện.

*Ngày 4 tháng sáu*

### ***Nơi nào có mâu thuẫn nơi đó có xung đột***

**B**ạn thấy rằng hầu hết chúng ta đều ở trong xung đột, sống một sống của mâu thuẫn, không những ở bên ngoài, mà còn ở bên trong. Mâu thuẫn hàm ý nỗ lực . . . Nơi nào có nỗ lực, nơi đó có sự thất thoát – có một lãng phí năng lượng.

Nơi nào có mâu thuẫn, nơi đó có xung đột. Nơi nào có xung đột, nơi đó có nỗ lực để vượt qua xung đột đó – mà là một hình thức khác của kháng cự. Và nơi nào bạn kháng cự, nơi đó cũng có một hình thức nào đó của năng lượng được sinh ra – bạn biết rằng khi bạn kháng cự điều gì đó, chính sự kháng cự đó tạo ra năng lượng . . .

Tất cả hành động đều được đặt nền tảng trên sự xung đột “Tôi phải” và “Tôi không phải” này. Và hình thức chống đối này, hình thức xung đột này, cũng sinh ra năng lượng; nhưng năng lượng đó, nếu bạn quan sát kỹ càng, lại rất hủy hoại; nó không sáng tạo . . . Hầu hết mọi người đều ở trong mâu thuẫn. Và nếu họ có một thiên tài, một tài năng để viết hay vẽ hay làm việc này việc kia, sự căng thẳng của mâu thuẫn đó cho họ năng lượng để diễn tả, để sáng tạo, để viết, để là. Căng thẳng càng nhiều bao nhiêu, xung đột càng to lớn bao nhiêu, tác phẩm thực hiện được càng vĩ đại bấy nhiêu, và đó là điều gì chúng ta gọi là sáng tạo. Nhưng nó không là sáng tạo gì cả. Nó chỉ là kết quả của xung đột. Đối diện sự kiện bạn bị xung đột, bạn bị mâu thuẫn, sẽ mang lại chất lượng của năng lượng đó mà không là kết quả của kháng cự, chống đối.

*Ngày 5 tháng sáu*

### ***Năng lượng sáng tạo***

Lúc này câu hỏi đặt ra là: Liệu có một năng lượng không ở trong lãnh vực của suy nghĩ, không là kết quả của năng lượng ép buộc, tự mâu thuẫn, tự thỏa mãn và thất vọng? Bạn hiểu rõ câu hỏi chứ? Tôi hy vọng tôi đang trình bày rõ ràng. Bởi vì, nếu chúng ta không thấy rằng chất lượng của năng

lượng đó khác hẳn cái sản phẩm của suy nghĩ mà từng chút một tạo ra năng lượng nhưng còn có tính máy móc; hành động là hủy hoại, đầu rằng chúng ta thực hiện đổi mới xã hội, viết những cuốn sách xuất sắc, rất khôn ngoan trong kinh doanh, hay tạo ra những phân chia quốc gia và tham gia vào những hoạt động chính trị khác và vân vân.

Lúc này, câu lời là liệu có một năng lượng như thế, không phải lý thuyết – bởi vì khi bạn đối diện những sự kiện, để giới thiệu những lý thuyết là ấu trĩ, không chín chắn. Nó giống như trường hợp của một người bị bệnh ung thư và phải được giải phẫu; sẽ rất vô ích khi bàn cãi những loại dụng cụ nào phải được sử dụng và mọi chuyện quanh nó; bạn phải đối diện cái sự kiện anh ấy phải được giải phẫu. Vì vậy, cũng tương tự như thế, một cái trí phải hiểu rõ hay ở trong trạng thái cái trí không là một nô lệ cho suy nghĩ. Rốt cuộc, tất cả suy nghĩ trong thời gian đều là sáng chế; tất cả những máy móc nhỏ, máy phản lực, tủ lạnh, hỏa tiễn, việc khảo sát tỉ mỉ nguyên tử, không gian, tất cả chúng đều là kết quả của hiểu biết, suy nghĩ. Tất cả sự việc này không sáng tạo; sáng chế không là sáng tạo, năng lực không là sáng tạo; suy nghĩ không bao giờ có thể sáng tạo bởi vì suy nghĩ luôn luôn bị quy định và không bao giờ có thể được tự do. Chỉ khi nào có năng lượng đó mà không là sản phẩm của suy nghĩ mới có sáng tạo.

*Ngày 6 tháng sáu.*

### ***Chất lượng tốt đỉnh của năng lượng***

**M**ột ý tưởng về năng lượng hoàn toàn khác hẳn sự kiện của chính năng lượng. Chúng ta có những công thức hay



những khái niệm của làm thế nào tạo ra được một chất lượng của năng lượng mà thuộc về chất lượng tốt đỉnh. Nhưng cái công thức hoàn toàn khác hẳn chất lượng đang hồi sinh và mới mẻ lại của chính năng lượng.

. . . Chất lượng tốt đỉnh của năng lượng này, ưu việt, là trạng thái của cái trí khi nó không có ý tưởng, không có suy nghĩ, không có ý thức của một phương hướng hay một động cơ – đó là năng lượng tinh khiết. Và chất lượng của năng lượng đó không thể được tìm ra. Bạn không thể nói, “Được rồi, hãy chỉ cho tôi làm thế nào có được nó, cái phương pháp, cái phương thức.” Không có cách nào đạt được nó. Muốn khám phá cho chúng ta bản chất của năng lượng này, chúng ta phải bắt đầu hiểu rõ năng lượng hàng ngày bị lãng phí – năng lượng khi chúng ta nói chuyện, khi chúng ta nghe một con chim hót, một tiếng nói, khi chúng ta nhìn một con sông, bầu trời mênh mông và những người dân làng, bản thỉu, không được chăm sóc đầy đủ, lưng lửng đói, và cái cây khép kín khi đêm xuống không còn ánh sáng ban ngày. Chính sự quan sát mọi thứ này là năng lượng. Và năng lượng này chúng ta có được nhờ vào thực phẩm, nhờ vào những tia nắng mặt trời. Năng lượng vật lý, hàng ngày này mà người ta có được, rõ ràng có thể làm tăng lên được, làm mạnh mẽ thêm được, bằng loại thực phẩm thích hợp và vân vân. Hiển nhiên, điều đó là cần thiết. Nhưng cùng năng lượng đó mà trở thành năng lượng của tinh thần – đó là, suy nghĩ – khoảnh khắc năng lượng đó có bất kỳ mâu thuẫn nào trong chính nó, năng lượng đó là một lãng phí của năng lượng.

Ngày 7 tháng sáu

***Động thái lắng nghe  
một sự kiện sẽ làm tự do cái trí***

Một người nào đó đang kể cho bạn một câu chuyện, bạn lắng nghe. Chính động thái lắng nghe đó là động thái giải thoát. Khi bạn thấy sự kiện, chính nhận biết sự kiện đó là giải thoát khỏi sự kiện đó. Chính động thái lắng nghe, chính động thái thấy một việc gì đó như một sự kiện, có một ảnh hưởng lạ thường mà không còn nỗ lực của suy nghĩ.

. . . Chúng ta hãy quan sát thử một sự kiện, ví dụ như tham vọng. Chúng ta đã thâm nhập đầy đủ những gì nó gây ra, những ảnh hưởng của nó ra sao. Một cái trí tham vọng không bao giờ có thể biết được nó sẽ ra sao khi thông cảm, khi thương xót, khi thương yêu. Một cái trí tham vọng là một cái trí độc ác – dù thuộc tinh thần hay bên ngoài hay bên trong. Bạn đã nghe điều đó rồi. Bạn nghe nó; khi bạn nghe điều đó, bạn diễn giải nó và nói rằng, “Làm thế nào tôi có thể sống được trong cái thế giới được xây dựng trên tham vọng này? Do đó, bạn đã không lắng nghe. Bạn đã đáp lại, bạn đã phản ứng đến một câu phát biểu, đến một sự kiện; vì vậy bạn không đang nhìn ngắm một sự kiện. Bạn chỉ đang diễn giải sự kiện hay đang đưa ra một ý kiến về sự kiện hay đang đáp lại sự kiện; vì vậy bạn không đang nhìn ngắm sự kiện . . . Nếu người ta lắng nghe – trong ý nghĩa không còn mọi đánh giá, phản ứng, nhận xét – chắc chắn ngay lúc đó, sự kiện sáng tạo năng lượng đó mà hủy diệt, lau sạch sẽ, quét đi tham vọng gây nên xung đột.

*Ngày 8 tháng sáu*

### ***Chú ý không kháng cự***

**B**ạn biết không gian là gì rồi. Có không gian trong căn phòng này. Khoảng cách giữa nơi này và phòng trọ của bạn, giữa cây cầu và ngôi nhà của bạn, giữa bờ bên này và bờ bên kia của con sông – tất cả khoảng cách đó là không gian. Lúc này, cũng có không gian trong cái trí của bạn, đúng chứ? Hay cái trí của bạn nghẹt cứng đến độ không còn chút không gian nào trong nó? Nếu cái trí của bạn có không gian, vậy thì trong không gian đó có bất động – và từ bất động đó mọi thứ khác sẽ hiện diện, vì lúc đó bạn có thể lắng nghe, bạn có thể chú ý mà không còn kháng cự. Đó là lý do tại sao lại rất quan trọng phải có được không gian trong cái trí. Nếu cái trí không bị nghẹt cứng, không bị bận rộn liên tục, lúc đó nó có thể lắng nghe con chó kia đang sủa, âm thanh của một chiếc xe lửa đang băng qua cây cầu xa xa, và cũng cùng lúc nhận biết trọn vẹn điều gì đang được nói bởi một người đang nói ở đây. Rồi thì cái trí là một vật đang sống, nó không chai lì, chết rồi.

*Ngày 9 tháng sáu*

### ***Chú ý được tự do khỏi nỗ lực***

**L**iệu có chú ý mà không có bất kỳ điều gì đang thu hút cái trí? Liệu có chú ý mà không tập trung vào một mục tiêu? Liệu có chú ý mà không còn mọi động cơ, ảnh hưởng, ép buộc? Liệu cái trí có thể hoàn toàn chú ý mà không có bất kỳ ý thức loại trừ nào? Chắc chắn cái trí làm được, và đó là

trạng thái duy nhất của chú ý; những trạng thái khác hoàn toàn là buông thả, hay những ảo ảnh của cái trí. Nếu bạn có thể hoàn toàn chú ý mà không bị thu hút vào bất kỳ điều gì và không có bất kỳ ý thức loại trừ nào, lúc đó bạn sẽ hiểu được thiên định là gì; bởi vì trong chú ý đó không có nỗ lực, không có phân chia, không có tranh đấu, không có tìm kiếm một kết quả. Vì vậy thiên định là một tiến hành làm tự do cái trí khỏi những hệ thống, và là một tiến hành của chú ý không bị thu hút, không tạo ra một nỗ lực để tập trung.

*Ngày 10 tháng sáu*

### ***Một chú ý không loại trừ***

Tôi nghĩ rằng có một khác biệt giữa chú ý hướng về một mục tiêu, và chú ý không mục tiêu. Chúng ta có thể tập trung vào một mục tiêu, niềm tin, ý tưởng đặc biệt – mà là một qui trình loại trừ; và cũng có một chú ý, một nhận biết, mà không loại trừ. Tương tự như vậy, có một bất mãn mà không có động cơ, không là kết quả của một thất vọng nào đó, không thể đưa về một khuôn mẫu nào, không thể chấp nhận bất kỳ thành tựu nào. Có lẽ tôi không đang sử dụng từ ngữ đúng cho điều đó, nhưng tôi nghĩ rằng bất mãn lạ thường đó là điều cốt lõi. Nếu không có điều đó, mọi hình thức bất mãn khác chỉ trở thành một phương cách dẫn đến sự thỏa mãn.

*Ngày 11 tháng sáu*

### ***Chú ý là không giới hạn, không biên giới***

**T**rong khai quang cái trí, trọng tâm của chúng ta không nên đặt vào tập trung, nhưng vào chú ý. Tập trung là một qui trình của cưỡng bách cái trí thu hẹp vào một điểm, trái lại chú ý không có những biên giới. Trong qui trình tập trung đó cái trí luôn luôn bị giới hạn bởi một biên giới hay một vùng giới hạn, nhưng khi sự quan tâm của chúng ta là hiểu rõ tổng thể của cái trí, thuần túy tập trung trở thành một cản trở. Chú ý không giới hạn, không có những biên giới của hiểu biết. Hiểu biết có được nhờ tập trung, và bất kỳ mở rộng nào của hiểu biết vẫn còn trong những biên giới riêng của nó. Trong trạng thái chú ý cái trí có thể và vẫn sử dụng hiểu biết khi cần thiết, mà tất nhiên chỉ là kết quả của tập trung; nhưng mảnh không bao giờ là tổng thể, và cộng tất cả nhiều mảnh lại không là nhận biết của tổng thể. Hiểu biết, mà là qui trình thêm vào của tập trung, không mang lại hiểu rõ cái bao la vô hạn. Tổng thể không bao giờ ở trong những nhóm phân loại của cái trí bị tập trung.

Vì vậy chú ý có âm quan trọng bậc nhất, nhưng nó không xảy ra nhờ vào nỗ lực của tập trung. Chú ý là một trạng thái trong đó cái trí luôn luôn đang học hành không còn một trung tâm mà quanh nó hiểu biết lượm lặt như trải nghiệm được tích lũy. Một cái trí bị tập trung vào chính nó sử dụng hiểu biết như một phương tiện dành cho sự bành trướng riêng của nó; và hoạt động như thế trở thành tự mâu thuẫn và chống đối xã hội.

## Chú ý tổng thể

Chúng ta muốn nói gì qua từ ngữ chú ý? Liệu rằng có chú ý khi tôi đang ép buộc cái trí của tôi phải chú ý. Khi tôi nói với mình, “Tôi phải chú ý, tôi phải điều khiển cái trí của tôi và xua đuổi đi tất cả những suy nghĩ khác,” bạn gọi việc đó là chú ý à? Chắc chắn đó không là chú ý. Chuyện gì xảy ra khi cái trí ép buộc chính nó phải chú ý? Nó tạo ra một kháng cự dùng ngăn cản những suy nghĩ khác không cho lên vào; nó quan tâm đến kháng cự, đến xua đuổi; vì vậy nó mất đi khả năng chú ý. Điều đó đúng, phải không? Muốn hiểu rõ một việc gì đó trọn vẹn bạn phải hướng chú ý tổng thể của bạn vào nó. Nhưng chẳng mấy chốc bạn sẽ phát giác rằng làm việc đó cực kỳ khó khăn, bởi vì cái trí của bạn quá quen thuộc với xao nhãng rồi, thế là bạn nói rằng, “Ồ, chú ý tốt lắm chứ, nhưng tôi sẽ phải thực hiện nó như thế nào đây?” Điều đó có nghĩa, bạn quay lại sự ham muốn để kiếm được cái gì đó, vậy là bạn sẽ không bao giờ chú ý tổng thể . . . Ví dụ, khi bạn nhìn thấy một cái cây hay một con chim, chú ý tổng thể không phải nói rằng, “Đó là một cây sồi,” hay “Đó là một con vẹt,” và rảo bước đi. Khi cho nó một cái tên bạn đã không còn chú ý rồi . . . Trái lại, nếu bạn hoàn toàn nhận biết, hoàn toàn chú ý khi bạn thấy cái gì đó, lúc đó bạn sẽ thấy rằng một thay đổi trọn vẹn xảy ra, và chú ý tổng thể đó là tốt lành. Không có một phương pháp nào khác, và bạn không thể có được chú ý tổng thể bằng rèn luyện. Bằng rèn luyện bạn có được sự tập trung, điều đó có nghĩa là, bạn xây dựng những bức tường kháng cự, và ở trong những bức

tường kháng cự đó là người tập trung, nhưng nó là loại trừ nên không là chú ý.

*Ngày 13 tháng sáu*

### ***Loại bỏ sợ hãi là bắt đầu chú ý***

**S**áng tạo tình trạng chú ý bằng cách nào? Nó không thể vun quén được nhờ vào thuyết phục, so sánh, tưởng thưởng hay trừng phạt, tất cả điều đó là những hình thức ép buộc. Loại bỏ sợ hãi là bắt đầu chú ý. Sợ hãi phải hiện diện chừng nào còn có một thôi thúc để là hay để trở thành, mà chính là sự theo đuổi thành công, cùng tất cả những mâu thuẫn quanh co và những thất vọng của nó. Bạn có thể dạy sự tập trung, nhưng chú ý không thể dạy được, giống như bạn không thể dạy tự do từ sợ hãi, và khi hiểu rõ những nguyên nhân này có loại bỏ sợ hãi. Vì vậy chú ý hiện diện một cách tự nhiên khi quanh em học sinh có một bầu không khí hạnh phúc, khi em có cảm giác an toàn, có cảm giác thoải mái, và nhận biết hành động vô tư mà theo cùng tình yêu. Tình yêu không so sánh, và thế là sự ganh tỵ và hành hạ của “đang trở thành” chấm dứt.

*Ngày 14 tháng sáu*

### ***Không có một nơi đến***

**K**hiêm tốn có thể rèn luyện được không? Chắc chắn, khi biết bạn khiêm tốn, không phải là khiêm tốn. Bạn muốn biết rằng bạn đã đến. Điều này thể hiện rõ ràng, đúng chứ,

rằng bạn đang lắng nghe với ý định đạt được một tình trạng đặc biệt, một nơi bạn sẽ không bao giờ bị quấy rầy, một nơi bạn sẽ tìm được hạnh phúc vĩnh cửu, ơn lành thường hằng. Nhưng như tôi đã nói lúc trước, không có chuyện động đến, chỉ có chuyện động học hành – và đó là vẻ đẹp của sự sống. Nếu bạn đã đến, không còn gì nữa. Và tất cả các bạn đã đến, hay bạn muốn đến, không chỉ trong kinh doanh, mà còn trong mọi thứ bạn làm; thế là bạn không hài lòng, vỡ mộng, đau khổ. Thưa các bạn, không có nơi nào để đến cả, chỉ có cái chuyện động học hành này mà trở thành đau khổ khi có sự tích lũy. Một cái trí lắng nghe bằng chú ý tổng thể, sẽ không bao giờ tìm kiếm một kết quả bởi vì cái trí đó đang bền bỉ phơi bày; giống như một con sông, nó luôn luôn chuyển động. Cái trí như thế hoàn toàn không nhận biết hoạt động riêng của nó, trong ý nghĩa rằng không có vĩnh viễn một cái tôi, một “cái tôi lệ thuộc”, đang tìm kiếm để đạt được một mục đích.

*Ngày 15 tháng sáu*

### ***Hiểu biết không là nhận biết***

**N**hận biết là trạng thái của cái trí quan sát một điều gì đó không chỉ trích và bênh vực, nhưng chỉ đối diện điều đó như nó hiện diện. Khi bạn nhìn ngắm một bông hoa không còn hiểu biết thực vật học, lúc đó bạn thấy được tổng thể bông hoa đó; nhưng nếu cái trí của bạn choán đầy hiểu biết thực vật học của bông hoa đó là gì, bạn hoàn toàn không đang nhìn ngắm bông hoa gì cả. Mặc dù có lẽ bạn hiểu biết về bông hoa đó, nhưng nếu sự hiểu biết đó nắm toàn nền tảng



của cái trí, toàn lãnh vực hoạt động của cái trí, lúc đó bạn hoàn toàn không đang nhìn ngắm bông hoa gì cả.

Vì vậy, thấy một sự kiện là nhận biết. Trong trạng thái nhận biết đó, không chọn lựa, không chỉ trích, không ưa thích hay ghét bỏ. Nhưng hầu hết chúng ta không có khả năng làm việc này bởi vì theo truyền thống, theo nghề nghiệp, theo mọi cách, chúng ta không có khả năng đối diện sự kiện mà không có nền quá khứ. Chúng ta phải nhận biết cái nền quá khứ đó. Chúng ta phải nhận biết tình trạng bị quy định của chúng ta, và tình trạng bị quy định đó tự bộc lộ chính nó khi chúng ta quan sát một sự kiện; và do bởi bạn quan tâm đến quan sát sự kiện mà không quan tâm đến nền quá khứ, nền quá khứ đó bị gạt đi. Khi sự quan tâm chính là hiểu rõ duy nhất sự kiện, và khi bạn thấy rằng nền quá khứ ngăn cản bạn không cho hiểu rõ sự kiện, vậy thì sự quan tâm mãnh liệt vào sự kiện quét dọn sạch sẽ nền quá khứ.

*Ngày 16 tháng sáu*

### ***Xem xét nội tâm không có tánh tổng thể***

**T**rong trạng thái nhận biết chỉ có hiện tại – đó là, nhận biết, bạn thấy cái qui trình quá khứ của ảnh hưởng mà điều khiến hiện tại và bổ sung tương lai. Nhận biết là một tiến hành hiệp thông, không phải một qui trình phân chia. Ví dụ, nếu tôi đưa ra câu hỏi, “Tôi có tin tưởng Thượng đế không,” – trong ngay qui trình dò hỏi đó, tôi có thể quan sát, nếu tôi nhận biết, điều gì đang khiến tôi đưa ra câu hỏi đó; nếu tôi nhận biết tôi có thể nhận biết điều gì đã là và điều gì là những lực lượng đang vận hành mà đang thúc ép tôi đưa ra câu hỏi

đó. Do đó tôi nhận biết vô số hình thức sợ hãi – những người thuộc tổ tiên của tôi đã tạo ra một ý tưởng nào đó về Thượng đế và đã truyền xuống tôi, và kết hợp ý tưởng của họ với những phản ứng hiện nay của tôi, tôi đã bổ sung hay thay đổi khái niệm về Thượng đế. Nếu tôi nhận biết có nghĩa tôi nhận biết toàn qui trình này của quá khứ, sự ảnh hưởng của nó trong hiện tại và trong tương lai, một cách hiệp thông, như một tổng thể.

Nếu người ta nhận biết, người ta hiểu rõ ý tưởng về Thượng đế của người ta nảy sinh bằng cách nào qua sự sợ hãi; hay có lẽ rằng có một người đã có một trải nghiệm nguyên gốc không sao chép về sự thật hay về Thượng đế và đã truyền đạt nó cho một người khác và vì quá thiết tha người đó đã biến nó thành của riêng, và tạo động lực thúc đẩy đến qui trình của mô phỏng. Nhận biết là tiến hành của tổng thể, và xem xét nội tâm là không tổng thể. Kết quả của sự xem xét nội tâm là đau khổ, phiền muộn, trái lại nhận biết là nhiệt thành và hân hoan.

*Ngày 17 tháng sáu*

### ***Thấy tổng thể***

**B**ạn nhìn một cái cây như thế nào? Bạn có thấy tổng thể cái cây không? Nếu bạn không thấy nó như một tổng thể, bạn chẳng nhìn cái cây gì cả. Bạn có lẽ đi qua nó và nói rằng, “Có một cái cây, nó đẹp làm sao đâu!” hay nói rằng, “Đó là một cây xoài,” hay “Tôi không biết những cây kia tên gì; chúng có lẽ là những cây me.” Nhưng khi bạn đứng lại và quan sát – tôi đang nói sự thật, thực tế – bạn không bao giờ

quan sát tổng thể cái cây; và nếu bạn không thấy tổng thể cái cây, bạn không thấy cái cây. Cùng một cách như thế là nhận biết. Nếu bạn không thấy những vận hành của cái trí của bạn một cách trọn vẹn, một cách tổng thể theo ý nghĩa đó – như bạn thấy một cái cây – bạn không nhận biết. Cái cây được cấu thành bởi những cái rễ, thân cây, những cái nhánh, những nhánh to và những nhánh nhỏ và cái nhánh rất mảnh khảnh đang nhú lên ở đó; và chiếc lá khô, chiếc lá đang rơi, cái quả, bông hoa – tất cả những thứ đó bạn thấy như một tổng thể khi bạn nhìn cái cây. Cùng một cách như thế, trong thấy những vận hành của cái trí của bạn đó, trong nhận biết đó, có ý thức của bạn về chỉ trích, ưng thuận, phủ nhận, đấu tranh, dửng dưng, tuyệt vọng, thất vọng; nhận biết bao gồm tất cả những trạng thái tâm lý đó, không phải chỉ một trạng thái. Vậy là, liệu bạn có nhận biết, ý thức cái trí của bạn theo cái ý nghĩa rất đơn giản đó, giống như thấy tổng thể một bức tranh – không phải là một góc của bức tranh và hỏi rằng, “Ai đã vẽ bức tranh đó?”

*Ngày 18 tháng sáu*

### ***Nhận biết không thể bị khép vào kỷ luật***

Nếu nhận biết bị rèn luyện, bị chuyển thành một thói quen, vậy thì nó trở nên nhàm chán và đau khổ. Nhận biết không thể bị khép vào kỷ luật. Trạng thái bị rèn luyện không còn là nhận biết nữa, vì trong sự rèn luyện được hàm ý sự tạo tác của thói quen, sự tác động của nỗ lực và ý chí. Nỗ lực gây biến dạng sự kiện. Không chỉ nhận biết những sự vật bên ngoài – đường bay của chim chóc, những cái bóng, biển động, cây cối và cơn gió, người ăn mỳ và những chiếc xe

sang trọng đang chạy qua – nhưng cũng còn nhận biết sự tiến hành thuộc tâm lý, sự căng thẳng và xung đột bên trong. Bạn không chỉ trích một con chim đang bay; bạn quan sát nó, bạn thấy vẻ đẹp của nó. Nhưng khi bạn chú ý đến sự xung đột bên trong riêng tư của bạn, bạn lại chỉ trích nó hay bào chữa nó. Bạn không thể quan sát sự xung đột bên trong này mà không có chọn lựa hay xét đoán.

Nhận biết suy nghĩ và cảm thấy của bạn mà không có sự nhận dạng hay khước từ không là nhầm chán và đau khổ, trái lại khi tìm kiếm một kết quả, một mục đích sẽ phải đạt được, xung đột bị tăng lên và sự nhầm chán của xung đột bắt đầu.

*Ngày 19 tháng sáu*

### ***Cho phép một suy nghĩ nở hoa***

**N**hận biết là trạng thái của cái trí thấy mọi thứ – những con quạ đang bay ngang bầu trời, những bông hoa trên những cái cây, những người đang ngồi trước mặt, những màu sắc quần áo họ đang mặc – nhận biết cực độ, mà cần quan sát, nhìn ngắm, thấy hình thể của chiếc lá, hình thể của thân cây, hình thể của cái đầu một người khác, anh ấy đang làm gì. Nhận biết cực độ và từ đó hành động – đó chính là nhận biết tổng thể toàn thân tâm đang hiện diện riêng của một con người. Khi có một chất lượng nhận biết từng phần, một phân chia của chất lượng hay chất lượng bị phân chia và theo đuổi chất lượng đó đồng thời nhận được trải nghiệm nhờ chất lượng giới hạn đó – việc đó khiến cho chất lượng của cái trí trở nên tầm thường, giới hạn, nông cạn. Nhưng một nhận biết

tổng thể toàn thân tâm đang hiện diện riêng của một con người, được hiểu rõ qua nhận biết mỗi suy nghĩ và mỗi cảm thấy, và không bao giờ giới hạn nó, cho phép mỗi suy nghĩ và mỗi cảm thấy được nở hoa, và thế là nhận biết – việc đó hoàn toàn khác hẳn hành động hay tập trung mà chỉ là chất lượng nhận biết từng phần và do đó bị giới hạn.

Muốn cho phép một suy nghĩ được nở hoa hay một cảm thấy được nở hoa cần sự chú ý – không phải sự tập trung. Tôi có ý nói rằng nhờ vào nở hoa của một suy nghĩ sẽ trao cho nó sự tự do để thấy điều gì xảy ra, điều gì đang nảy nở trong suy nghĩ của bạn, trong cảm thấy của bạn. Bất kỳ thứ gì muốn nở hoa phải có tự do, phải có ánh sáng; nó không thể bị kiềm hãm. Bạn không thể áp đặt bất kỳ giá trị nào cho nó, bạn không thể nói rằng, “Điều này đúng, điều kia sai; điều này nên là, điều kia không nên là” – lúc đó, bạn giới hạn nở hoa của suy nghĩ. Và nó chỉ nở hoa được trong nhận biết này. Vậy là, nếu bạn có thể thâm nhập nó thật thắm thẳm, bạn sẽ phát giác rằng nở hoa của suy nghĩ này là kết thúc của suy nghĩ.

*Ngày 20 tháng sáu*

### ***Nhận biết thụ động***

**T**rong nhận biết không có trở thành, không có một mục đích phải đạt được.

Có quan sát bất động không chọn lựa và chỉ trích, từ đó hiểu rõ hiện diện. Trong tiến hành quan sát bất động này khi suy nghĩ và cảm thấy đang tự phơi bày rõ ràng chính nó,

mà chỉ có thể được khi không có cả đạt được lẫn công nhận, ngay lúc đó có một nhận biết lan rộng và tất cả những tầng ý thức bị che giấu lẫn ý nghĩa của chúng đều bị lộ mặt. Nhận biết này bộc lộ trống không sáng tạo đó mà không thể tưởng tượng hay lập thành công thức được. Nhận biết lan rộng này và trống không sáng tạo là một tiến hành tổng thể và không là những qui trình riêng biệt. Khi bạn quan sát một cách bất động một vấn đề mà không chỉ trích, không bênh vực, kia kia nhận biết thụ động hiện diện. Trong nhận biết thụ động này, vấn đề đó được hiểu rõ và bị tan biến. Trong nhận biết có nhạy cảm tốt đỉnh, mà trong nó là hình thức cao nhất của suy nghĩ phủ nhận. Khi cái trí đang lập thành công thức, đang tạo tác, không thể nào có sáng tạo. Chỉ khi nào cái trí bất động và trống không, chỉ khi nào cái trí không đang tạo ra một vấn đề – trong nhận biết thụ động đó, có sáng tạo. Sáng tạo chỉ có thể xảy ra trong tiêu cực, mà không là đối nghịch của tích cực. Không là gì cả không phải là đối nghịch của là một điều gì đó. Một vấn đề hiện diện được chỉ khi nào có một tìm kiếm kết quả. Khi sự tìm kiếm kết quả kết thúc, chỉ đến lúc đó mới không còn vấn đề nào cả.

*Ngày 21 tháng sáu*

### ***Điều gì được hiểu rõ sẽ không tự lập lại***

**T**rong nhận biết về chính mình không cần thiết phải thú tội, vì nhận biết tạo ra cái gương trong đó tất cả sự việc được phản ảnh không bị biến dạng. Mỗi một cảm thấy-suy nghĩ đều được chiếu rọi, như nó đã là, lên bức màn của nhận biết để được quan sát, được thâm nhập và được hiểu rõ; nhưng sự lưu thông của hiểu rõ này bị chặn lại khi có chỉ trích hay

bên vực, phán đoán hay nhận dạng. Bức màn này càng được quan sát và hiểu rõ nhiều bao nhiêu – không phải như một bồn phận hay một rèn luyện bị ép buộc, nhưng bởi vì đau khổ và tuyệt vọng đã tạo ra sự đam mê không thể thỏa mãn được mà sáng tạo kỷ luật riêng của nó – cường độ của nhận biết càng mãnh liệt bấy nhiêu, và đáp lại việc này có hiểu rõ cao độ.

. . . Bạn có thể theo dõi một vật nếu nó chuyển động chậm chạp; một cái máy chạy nhanh phải giảm tốc độ lại nếu một người muốn thâm nhập những chuyển động của nó. Tương tự như thế, những cảm thấy-suy nghĩ có thể được thâm nhập và được hiểu rõ chỉ khi nào cái trí có khả năng tiến hành chậm chạp nhưng ngay khi nó đã thức dậy cái khả năng này, nó có thể chuyển động tại vận tốc cao, mà vận tốc đó khiến cho nó rất êm ả. Khi quay tròn tại tốc độ cao những cánh rời của một cái quạt có vẻ là một phiến kim loại rắn chắc. Khó khăn của chúng ta là phải làm cho cái trí chuyển động chậm lại để cho mỗi một cảm thấy-suy nghĩ đều có thể theo dõi và hiểu rõ được. Điều gì được hiểu rõ thăm thẳm sẽ không tự lặp lại.

*Ngày 22 tháng sáu*

### ***Bạo lực***

C chuyện gì xảy ra nếu chúng ta chú ý tổng thể vào cái sự việc mà chúng ta gọi là bạo lực? – bạo lực không chỉ là điều gì tách rời những con người, qua niềm tin, tình trạng bị quy định, và vân vân, nhưng còn là điều gì hiện diện khi chúng ta đang tìm kiếm sự an toàn riêng tư, hay sự an toàn

của cá thể qua một khuôn mẫu xã hội. Liệu bạn có thể quan sát bạo lực đó bằng chú ý tổng thể? Và khi bạn thấy bạo lực đó bằng chú ý tổng thể, chuyện gì xảy ra? Khi bạn chú ý tổng thể vào bất kỳ việc gì – việc học môn sử hay môn toán của bạn, nhìn ngắm người vợ của bạn hay người chồng của bạn – chuyện gì xảy ra? Tôi không hiểu liệu bạn đã từng thực hiện chưa – có thể hầu hết chúng ta không bao giờ chú ý tổng thể vào bất kỳ việc gì cả – nhưng khi bạn làm như vậy, chuyện gì xảy ra? Thưa các bạn, chú ý là gì? Chắc chắn rằng khi bạn đang chú ý ông thể có chăm sóc ân cần, và bạn không thể chăm sóc ân cần nếu bạn không có thương yêu, không có tình yêu. Và khi bạn chú ý tổng thể trong đó có tình yêu, liệu còn bạo lực hay không? Bạn đang theo kịp chứ? Thông thường tôi chỉ trích bạo lực, tôi lẩn tránh nó, tôi bênh vực nó, tôi nói rằng điều đó là tự nhiên. Tất cả những việc này là không chú ý. Nhưng khi tôi chú ý đến sự việc tôi đã gọi là bạo lực – và trong chú ý đó có chăm sóc ân cần, thương yêu, tình yêu – không gian ở đâu dành cho bạo lực nữa đây?

*Ngày 23 tháng sáu*

### ***Liệu có thể kết thúc bạo lực này?***

**K**hi bạn nói về bạo lực, bạn có ý gì qua từ ngữ đó? Nó thực sự là một câu hỏi khá lý thú, nêu bạn thâm nhập nó thăm thẳm, để dò xét thử liệu một con người, đang sống trong thế giới này, có thể hoàn toàn kết thúc được bạo lực. Những tổ chức, những cộng đồng tôn giáo, đã cố gắng không giết hại động vật. Một số thậm chí đã nói rằng, “Nếu bạn không muốn giết động vật, còn thực vật thì sao đây?” Bạn có thể diễn tả nó kéo dài đến mức độ mà bạn sẽ không còn hận



diện. Bạn gạch một vạch giới hạn ở đâu? Liệu có một vạch giới hạn tùy tiện độc đoán dựa vào lý tưởng của bạn, dựa vào ưa thích của bạn, dựa vào quy tắc của bạn, dựa vào tính khí của bạn, dựa vào tình trạng bị quy định của bạn, và bạn nói rằng, “Tôi sẽ đi thẳng lên đó nhưng không vượt khỏi nó?” Liệu có một khác biệt giữa sự tức giận cá thể, cùng hành động bạo lực thuộc công việc của cá thể, và sự hận thù có tổ chức của một xã hội mà nuôi dưỡng và thành lập một lực lượng quân đội để hủy diệt một xã hội khác? Nơi nào, ở mức độ nào, và phần bạo lực nào mà bạn đang bàn cãi, hay bạn muốn bàn cãi về vấn đề liệu con người có thể được tự do khỏi tất cả bạo lực, không phải một phần đặc biệt mà anh ấy gọi là bạo lực hay không?

Chúng ta biết rõ bạo lực là gì mà không cần giải thích bằng từ ngữ, bằng những cụm từ, bằng hành động. Là một con người mà trong nó tánh thú vật vẫn còn rất mạnh mẽ, bất kể những thế kỷ tạm gọi là văn minh, tôi sẽ bắt đầu từ chỗ nào đây? Có phải tôi sẽ bắt đầu tại chu vi, mà là xã hội, hay tại trung tâm, mà là chính bản thân tôi? Bạn bảo với tôi rằng không được bạo lực, bởi vì nó xấu xa lắm. Bạn giảng giải cho tôi tất cả những lý do và tôi thấy rằng bạo lực là một điều khủng khiếp trong những con người, cả bên ngoài lẫn bên trong. Liệu có thể kết thúc bạo lực này?

*Ngày 24 tháng sáu*

### ***Nguyên nhân chính của xung đột***

**Đ**ừng nên nghĩ rằng bằng cách chỉ mong ước hòa bình, bạn sẽ có hòa bình, khi trong liên hệ của sống hàng ngày bạn

lại hung hăng, tham lợi, tìm kiếm sự an toàn thuộc tâm lý lúc này hay trong tương lai. Bạn phải hiểu rõ nguyên nhân chính của xung đột và đau khổ và khiến cho nó tan biến mà không phải nương tựa vào phía bên ngoài để tìm kiếm an bình. Nhưng bạn biết rồi, hầu hết chúng ta đều không thích phấn đấu. Chúng ta quá lười biếng không muốn kiểm soát bản thân chúng ta và hiểu rõ chính mình, và vì lười biếng, mà thực sự là một hình thức của tự cao, chúng ta nghĩ rằng những người khác sẽ giải quyết vấn đề này giúp chúng ta và trao tặng cho chúng ta an bình, hay nghĩ rằng chúng ta nên giết chết một ít người có vẻ đang tạo tác những chiến tranh. Khi cá thể xung đột trong chính anh ấy rõ ràng anh ấy phải tạo ra xung đột bên ngoài, và chỉ khi nào anh ấy sáng tạo an bình cho chính anh ấy thì mới có được hòa bình trong thế giới, vì anh ấy là thế giới.

*Ngày 25 tháng sáu*

### ***Nhận ra bạn bạo lực***

**C**on thú có tánh bạo lực. Con người mà là thành quả của con thú, cũng có tánh bạo lực; đó là bộ phận của sự hiện diện của họ để sống bạo lực, giận dữ, ghen ghét, đố kỵ, tìm kiếm uy quyền, vị trí, thanh danh và những việc quanh nó, để thống trị, hung hăng. Con người có tánh bạo lực – điều này được thể hiện qua hàng ngàn chiến tranh – và anh ấy đã phát triển một học thuyết mà anh ấy gọi là “không bạo lực” . . . Và khi có bạo lực thực sự như một chiến tranh giữa quốc gia này và quốc gia kế bên, mọi người đều tham gia vào. Họ ưa thích việc đó. Lúc này, khi bạn bạo lực thực sự và bạn có một lý tưởng không bạo lực, bạn có một xung đột. Bạn luôn luôn

đang cố gắng để trở nên không bạo lực – mà là một phần của xung đột. Bạn tự khép mình vào kỷ luật với mục đích không còn bạo lực – mà, lại nữa, là một xung đột, đấu tranh. Vì thế khi bạn bạo lực và có lý tưởng không bạo lực, theo thực chất bạn cũng bạo lực. Thấy bạn bạo lực là điều đầu tiên phải thực hiện – không phải cố gắng để trở nên không bạo lực. Thấy bạo lực như nó là, không phải cố gắng diễn giải nó, không phải quy định nó, không phải khuất phục nó, không phải kiềm chế nó, nhưng nhìn thấy nó như thể bạn đang thấy nó lần đầu tiên – đó là thấy nó mà không có bất kỳ suy nghĩ nào. Tôi đã giải thích rõ ràng rằng chúng ta có ý nói gì khi thấy một cái cây bằng hồn nhiên – mà có nghĩa thấy nó không còn hình ảnh. Trong cùng cách đó, bạn phải thấy bạo lực không còn hình ảnh mà bị hàm ý trong chính từ ngữ bạo lực. Thấy nó mà không còn ~~ít~~ kỳ chuyển động nào của suy nghĩ là thấy nó như thể bạn đang thấy nó lần đầu tiên, và thế là thấy nó đầy hồn nhiên.

*Ngày 26 tháng sáu*

### ***Tự do khỏi bạo lực***

Vì vậy liệu bạn có thể thấy sự kiện bạo lực – sự kiện không chỉ ở bên ngoài bạn mà còn ở bên trong bạn – và không có bất kỳ khoảng thời gian nào giữa lắng nghe và hành động? Điều này có nghĩa qua chính động thái lắng nghe bạn được tự do khỏi bạo lực. Bạn được tự do hoàn toàn khỏi bạo lực bởi vì bạn không chấp nhận thời gian, một học thuyết mà nhờ đó bạn có thể loại bỏ bạo lực. Việc này đòi hỏi sự thâm nhập thăm thẳm, không chỉ là một đồng ý hay không đồng ý bằng từ ngữ. Chúng ta không bao giờ lắng nghe điều gì cả; những

cái trí của chúng ta, những tế bào não của chúng ta bị quy định đến một học thuyết về bạo lực sâu đậm đến nỗi chúng ta không bao giờ thấy sự kiện bạo lực. Chúng ta nhìn sự kiện bạo lực qua một học thuyết, và động thái nhìn bạo lực qua một học thuyết tạo ra một khoảng thời gian. Và khi bạn chấp nhận thời gian, không có kết thúc bạo lực, bạn tiếp tục biểu lộ bạo lực, tiếp tục rao giảng không bạo lực.

*Ngày 27 tháng sáu*

### ***Nguyên nhân chính của bạo lực***

Tôi nghĩ, nguyên nhân của bạo lực là rằng mỗi người chúng ta, ở bên trong, thuộc tâm lý, đang tìm kiếm sự an toàn. Trong mỗi người chúng ta sự thôi thúc có an toàn tâm lý – ý thức của an toàn bên trong đó – chiếu rọi sự đòi hỏi, sự đòi hỏi bên ngoài, phải có an toàn. Bên trong mỗi người chúng ta đều muốn được an toàn, bảo đảm, vĩnh cửu. Đó là lý do tại sao chúng ta lại có tất cả những điều luật hôn nhân này; để cho chúng ta có thể sở hữu một người phụ nữ, hay một người đàn ông, và vì thế được an toàn trong liên hệ của chúng ta. Nếu liên hệ đó bị tấn công chúng ta trở nên bạo lực, mà là sự đòi hỏi thuộc tâm lý, sự đòi hỏi bên trong, để có được vĩnh cửu về liên hệ của chúng ta đối với mọi thứ. Nhưng thật ra không có sự việc như an toàn, vĩnh cửu trong bất kỳ liên hệ nào. Ở bên trong, thuộc tâm lý, chúng ta cứ thích an toàn, nhưng không khi nào có một sự việc như an toàn vĩnh cửu . . .

Vì vậy tất cả những việc này là những nguyên nhân đóng góp vào bạo lực mà xảy ra thông thường, hoành hành,

khắp thế giới. Tôi nghĩ bất kỳ người nào mà đã quan sát, thậm chí chỉ một chút ít, điều gì đang xảy ra trong thế giới, và đặc biệt trong quốc gia bất hạnh này, cũng có thể, không cần nhiều thâm nhập thuộc trí năng lắm, thấy và khám phá trong chính anh ấy những sự việc đó mà, được chiếu rọi ở bên ngoài, là những nguyên nhân của sự tàn nhẫn, sự dửng dưng, sự nhẫn tâm, sự bạo lực lạ lùng này.

*Ngày 28 tháng sáu*

### ***Sự thật là chúng ta bạo lực***

**T**ất cả chúng ta đều hiểu rõ sự quan trọng phải chấm dứt bạo lực. Và bằng cách nào tôi, như một cá thể, được tự do khỏi bạo lực – không phải chỉ hời hợt, nhưng toàn bộ, hoàn toàn, thăm thẳm ở bên trong? Nếu lý tưởng không bạo lực sẽ không khiến cho cái trí được tự do khỏi bạo lực, vậy thì liệu sự phân tích nguyên nhân của bạo lực sẽ giúp đỡ làm tan biến bạo lực?

Rốt cuộc, đây là một trong những vấn đề chính của chúng ta, đúng chứ? Toàn thế giới bị cuốn hút vào bạo lực, trong những chiến tranh; tại căn bản, chính cấu trúc của xã hội tham lợi của chúng ta đã là bạo lực. Và nếu bạn và tôi như những cá thể có ý định được tự do khỏi bạo lực – tự do ở bên trong, hoàn toàn, không chỉ hời hợt hay bằng từ ngữ – vậy thì làm thế nào một người có thể khởi sự nó mà không trở thành tự cho mình là trung tâm?

Bạn hiểu rõ vấn đề đó, đúng chứ? Nếu sự quan tâm của tôi là khiến cho cái trí được tự do khỏi bạo lực và tôi lại

rèn luyện kỷ luật với mục đích kiểm soát bạo lực và thay đổi nó thành không bạo lực, chắc chắn điều đó tạo ra suy nghĩ và hoạt động tự cho mình là trung tâm, bởi vì cái trí của tôi lúc nào cũng bị tập trung vào việc loại bỏ một điều này và đạt được một điều khác. Và tuy nhiên tôi thấy được sự quan trọng của cái trí được tự do hoàn toàn khỏi bạo lực. Vì vậy, tôi sẽ phải làm gì đây? Chắc chắn đó không là câu hỏi của làm thế nào một người sẽ không bạo lực nữa. Sự thật là chúng ta bạo lực, và để hỏi rằng “Tôi sẽ không bạo lực bằng cách nào đây?” chỉ tạo ra lý tưởng, mà đối với tôi có vẻ hoàn toàn vô ích. Nhưng nếu người ta có thể thấy bạo lực và hiểu rõ nó, vậy thì có lẽ có một khả năng giải quyết hoàn toàn được nó.

*Ngày 29 tháng sáu*

### ***Xóa sạch hận thù***

**N**gày nay chúng ta nhìn **ấy** thế giới của hận thù đang gánh hậu quả. Thế giới của hận thù này đã được tạo ra bởi cha ông của chúng ta và bởi chúng ta. Vì vậy sự dốt nát vươn dài vô hạn về quá khứ. Nó không hiện diện một mình. Nó là hậu quả của sự dốt nát của con người, một chu trình của lịch sử, đúng chứ? Chúng ta như những cá thể đã hợp tác với tổ tiên của chúng ta mà, hợp cùng tổ tiên của họ, vận hành cái qui trình này của hận thù, sợ hãi, tham lam và vân vân. Lúc này, như **này** cá thể, chúng ta cùng tham gia trong thế giới của hận thù này chừng nào chúng ta, cá thể còn buông thả trong nó.

Vì vậy, thế giới là một mở rộng của chính bạn. Nếu bạn như một cá thể khao khát xóa sạch hận thù, vậy thì bạn như một cá thể phải chấm dứt hận thù. Muốn xóa sạch hận thù bạn phải cắt đứt chính bạn khỏi hận thù trong tất cả những hình thức tinh tế và thô thiển của nó, và chừng nào bạn còn bị trói buộc trong nó bạn vẫn còn là bộ phận của thế giới dốt nát và sợ hãi đó. Vì thế giới là phần mở rộng của chính bạn, chính bạn tạo ra bản sao và được sinh sôi thêm. Thế giới không hiện diện khi tách khỏi cá thể. Nó có lẽ hiện diện như một ý tưởng, như một trạng thái, như một tổ chức xã hội, nhưng để thực hiện ý tưởng đó, để khiến cho tổ chức tôn giáo hay xã hội vận hành, phải có cá thể. Sự dốt nát của anh ấy, sự tham lam của anh ấy, và sự sợ hãi của anh ấy duy trì cấu trúc của dốt nát, tham lam, và hận thù. Nếu cá thể thay đổi, liệu anh ấy có gây ảnh hưởng thế giới, thế giới của hận thù, tham lam, và vân vân? . . . Thế giới là phần mở rộng của chính bạn chừng nào bạn còn thiếu suy xét, bị trói buộc trong dốt nát, hận thù, tham lam, nhưng khi bạn nghiêm túc, thương yêu và ~~an~~ biết, không những có một vượt khỏi những nguyên nhân xấu xa kia mà tạo ra đau thương và sầu khổ, mà còn trong hiểu rõ đó có tổng thể, một nguyên vẹn.

*Ngày 30 tháng sáu*

### ***Điều bạn chống lại, bạn trở thành nó***

**C**hắc chắn, điều mà bạn chống lại bạn trở thành điều đó . . . Nếu tôi tức giận và bạn gặp gỡ tôi bằng sự tức giận thì kết quả ra sao? Càng giận dữ nhiều thêm. Bạn đã trở thành cái sự việc mà tôi là. Nếu tôi đòi bại và bạn chống đối tôi bằng những phương tiện đòi bại vậy thì bạn cũng trở thành

đòi bại, dù bạn có lẽ cảm thấy ngay thẳng như thế nào chẳng nữa. Nếu tôi hung dữ và bạn sử dụng những phương pháp hung dữ để chiến thắng tôi, vậy thì bạn cũng trở thành hung dữ giống như tôi. Và việc này chúng ta đã làm hàng ngàn năm rồi. Chắc chắn có một tiếp cận khác hẳn gặp gỡ hận thù bằng hận thù phải không? Nếu tôi sử dụng những phương pháp bạo lực để dập tắt sự giận dữ trong chính bản thân tôi, vậy thì tôi đang sử dụng phương tiện sai lầm để đạt được một kết cuộc đúng đắn, và do đó kết cuộc đúng đắn không hiện diện. Trong hành động này không có hiểu rõ; không có vượt khỏi giận dữ. Giận dữ phải được thâm nhập một cách khoan dung và hiểu rõ; nó không phải bị khuất phục qua phương tiện bạo lực. Giận dữ có lẽ là hậu quả của nhiều nguyên nhân và nếu không hiểu rõ chúng không có vượt khỏi sự giận dữ.

Chúng ta đã tạo ra kẻ thù, kẻ cướp, và chính chúng ta trở thành kẻ thù thì không thể nào dẫn đến một kết thúc cho sự hận thù. Chúng ta phải hiểu rõ nguyên nhân của hận thù và chấm dứt thỏa mãn nó bằng suy nghĩ, cảm thấy và hành động của chúng ta. Đây là một nhiệm vụ gian khổ đòi hỏi nhận biết kiên định và vận dụng hết thông minh, vì điều gì chúng ta là thì xã hội, chính thể là như thế. Kẻ thù và người bạn là kết quả của suy nghĩ và hành động của chúng ta. Chúng ta chịu trách nhiệm cho việc tạo ra hận thù và vì vậy nhận biết suy nghĩ và hành động của chúng ta còn quan trọng nhiều hơn là quan tâm đến kẻ thù và người bạn, vì suy nghĩ đúng đắn kết thúc phân chia. Tình yêu thắng hoa người bạn và kẻ thù.



---

## THÁNG BẢY

*Ngày 1 tháng bảy*

### ***Hạnh phúc trái ngược thỏa mãn***

Hầu hết chúng ta đang tìm kiếm điều gì? Mỗi người chúng ta ao ước điều gì? Đặc biệt trong thế giới bất ổn này, nơi mà mỗi người đang cố gắng tìm được một loại an bình nào đó, một loại hạnh phúc nào đó, một nơi ẩn náu, chắc chắn là hiểu rõ sự tìm kiếm đó rất quan trọng, đúng chứ? Đó là điều gì mà chúng ta đang cố gắng thâm nhập, đó là điều gì mà chúng ta đang cố gắng khám phá, đúng chứ? Có thể hầu hết chúng ta đang tìm kiếm một loại hạnh phúc nào đó, một loại an bình nào đó; trong một thế giới đầy dẫy hỗn loạn, chiến tranh, tranh giành, xung đột, chúng ta muốn một nơi ẩn náu mà có thể có được một chút an bình nào đó. Tôi nghĩ đó là điều gì hầu hết chúng ta đều ao ước. Vì vậy chúng ta theo đuổi, đi từ một người lãnh đạo này sang một người lãnh đạo khác, từ một tổ chức tôn giáo này sang một tổ chức tôn giáo khác, từ một người thầy này sang một người thầy khác.

Lúc này, chúng ta đang tìm kiếm hạnh phúc hay chúng ta đang tìm kiếm một loại thỏa mãn nào đó mà từ đó chúng ta hy vọng nhận được hạnh phúc? Có một khác biệt giữa hạnh phúc và thỏa mãn. Bạn có thể tìm được hạnh phúc hay sao? Có lẽ bạn có thể tìm được thỏa mãn nhưng chắc chắn bạn

không thể tìm được hạnh phúc. Hạnh phúc không có gốc rễ; nó là một trạng thái xảy ra bất ngờ. Vì vậy, trước khi chúng ta dành trọn cái trí và quả tim của chúng ta đến một điều gì đó mà đòi hỏi nhiều nghiêm túc, chú ý, thâm nhập, ân cần, chúng ta phải khám phá, đúng chứ, chúng ta đang tìm kiếm điều gì, liệu nó là hạnh phúc, hay thỏa mãn?

*Ngày 2 tháng bảy*

***Người ta phải thâm nhập thăm thẳm  
để khám phá hân hoan***

**K**hông có mấy người trong chúng ta tận hưởng bất cứ điều gì. Chúng ta đi qua quá ít hân hoan khi nhìn ngắm hoàng hôn, hay trăng tròn, hay một con người đẹp đẽ, hay một cái cây dễ thương, hay một con chim đang bay, hay một điệu múa. Chúng ta thực sự không tận hưởng bất kỳ điều gì cả. Chúng ta nhìn ngắm nó, chúng ta hời hợt vui cười hay thích thú nó, chúng ta có một cảm xúc mà chúng ta gọi là hân hoan. Nhưng tận hưởng hân hoan là điều gì đó thăm thẳm hơn nhiều mà phải được hiểu rõ và thâm nhập . . .

Khi chúng ta lớn lên, mặc dù chúng ta muốn tận hưởng mọi thứ, những hân hoan vô cùng đã không còn trong chúng ta; chúng ta đại muốn tận hưởng những loại cảm xúc khác – đam mê, dục vọng, uy quyền, chức vụ. Đây là tất cả những sự việc bình thường của sống, mặc dù chúng hời hợt; chúng không phải để bị chỉ trích, không phải để được bênh vực, nhưng phải được hiểu rõ và được dành cho một vị trí đúng đắn. Nếu bạn chỉ trích chúng như vô giá trị, như đây

xúc cảm, dốt nát và không thánh thiện, bạn hủy diệt toàn tiến hành của sự sống.

Muốn hiểu rõ hân hoan người ta phải thâm nhập thăm thẳm. Hân hoan không thuần túy là cảm xúc. Nó đòi hỏi sự tinh lọc lạ thường của cái trí, nhưng không phải sự tinh lọc của cái tôi mà lượm lặt mỗi lúc một nhiều hơn cho chính nó. Một cái tôi như thế, một con người như thế, không bao giờ có thể hiểu rõ hân hoan này mà trong đó người tận hưởng không hiện diện. Người ta phải hiểu rõ trạng thái lạ thường này; nếu không, sống trở nên nhỏ nhen, tầm thường, hời hợt – được sinh ra, học một ít sự việc, cam chịu đau khổ, nuôi nấng con cái, có những trách nhiệm, kiếm tiền, có một chút giải khuây trí óc rồi tiếp theo, chết.

*Ngày 3 tháng bảy*

### ***Hạnh phúc không thể được theo đuổi***

**B**ạn có ý gì qua từ ngữ hạnh phúc? Một số người sẽ nói rằng hạnh phúc cốt yếu là có được cái gì bạn muốn. Bạn muốn một chiếc xe hơi, và bạn có được nó, và bạn hạnh phúc. Tôi muốn có một miếng vải che thân hay một bộ quần áo và tôi có được nó, tôi hạnh phúc; tôi muốn đi Châu Âu và nếu tôi đi được, tôi hạnh phúc; tôi muốn là . . . một chính khách lỗi lạc, và nếu tôi thành công, tôi hạnh phúc; nếu tôi không đạt được, tôi đau khổ. Vì vậy điều gì bạn gọi là hạnh phúc có nghĩa rằng đạt được cái gì bạn mong muốn, thành đạt hay thành công, trở nên cao quý, có được bất kỳ điều gì bạn muốn. Khi bạn muốn cái gì đó, và bạn có thể đạt được nó, bạn cảm thấy hạnh phúc hoàn toàn; bạn không thất vọng,

nhưng nếu bạn không thể đạt được cái gì bạn muốn, thế là đau khổ bắt đầu. Tất cả chúng ta đều quan tâm đến điều này, không chỉ người giàu có mà cả người nghèo khổ. Tất cả người giàu có lẫn người nghèo khổ đều muốn có được một cái gì đó cho chính họ, cho gia đình họ, cho xã hội; và nếu họ bị ngăn cản, bị chặn lại, họ sẽ đau khổ. Chúng ta không đang tranh cãi, chúng ta không nói rằng người nghèo khổ không nên có cái gì họ muốn. Đó không là vấn đề. Chúng ta đang cố gắng khám phá hạnh phúc có nghĩa gì và liệu hạnh phúc là điều gì đó mà bạn ý thức được, nhận biết được? Khoảnh khắc bạn ý thức rằng bạn hạnh phúc, rằng bạn có quá nhiều, đó là hạnh phúc à? Khoảnh khắc bạn nhận biết rằng bạn hạnh phúc, nó không là hạnh phúc, đúng chứ? Vì vậy bạn không thể theo đuổi hạnh phúc. Khoảnh khắc bạn nhận biết rằng bạn khiêm tốn, bạn không khiêm tốn. Vì vậy hạnh phúc không là một việc để được theo đuổi; nó hiện diện. Nhưng nếu bạn tìm kiếm nó, nó sẽ lẫn tránh bạn.

*Ngày 4 tháng bảy*

### ***Hạnh phúc không là cảm xúc***

Cái trí không bao giờ có thể tìm được hạnh phúc. Hạnh phúc không là một việc để được theo đuổi và tìm được, không giống như cảm xúc. Cảm xúc có thể tìm được lặp đi và lặp lại, vì nó luôn luôn đang bị mất đi; nhưng hạnh phúc không thể tìm được. Hạnh phúc được nhớ lại chỉ là một cảm xúc, một phản ứng ủng hộ hay chống đối cái hiện tại. Điều gì đã qua rồi không là hạnh phúc; trải nghiệm của hạnh phúc đã qua rồi là cảm xúc, vì trạng thái nhớ lại là quá khứ và quá khứ là cảm xúc. Hạnh phúc không là cảm xúc.

. . . Điều gì bạn biết là quá khứ, không là hiện tại; và quá khứ là cảm xúc, phản hồi, ký ức. Bạn nhớ lại rằng bạn đã hạnh phúc; và liệu quá khứ có thể nói được hạnh phúc là gì sao? Nó có thể nhớ lại nhưng nó không thể hiện diện. Công nhận không là hạnh phúc; biết hạnh phúc là gì, không là hạnh phúc. Công nhận là phản hồi của ký ức; và liệu cái trí, sự phức tạp của những kỷ niệm, những trải nghiệm, có khi nào được hạnh phúc? Chính sự công nhận ngăn cản đang trải nghiệm.

Khi bạn nhận biết rằng bạn hạnh phúc, có hạnh phúc hay không? Khi có hạnh phúc, bạn nhận biết nó à? Nhận biết chỉ hiện diện cùng xung đột, xung đột của nhớ lại nhiều thêm nữa. Hạnh phúc không là nhớ lại nhiều thêm nữa. Nơi nào có xung đột, hạnh phúc không hiện diện. Xung đột hiện diện nơi cái trí hiện diện. Suy nghĩ tại mọi mức độ là sự phản hồi của ký ức, và vì vậy suy nghĩ luôn luôn nuôi dưỡng xung đột. Suy nghĩ là cảm xúc, và cảm xúc không là hạnh phúc. Những cảm xúc luôn luôn đang tìm kiếm những thỏa mãn. Kết thúc là cảm xúc, nhưng hạnh phúc không là một kết thúc; nó không thể được tìm kiếm.

*Ngày 5 tháng bảy*

### ***Hạnh phúc có thể tìm được nhờ vào bất kỳ thứ gì?***

**C**húng ta tìm kiếm hạnh phúc nhờ vào những sự việc, nhờ vào sự liên hệ, nhờ vào những suy nghĩ, những ý tưởng. Vì vậy những sự việc, sự liên hệ, và những ý tưởng trở thành quan trọng nhất chứ không phải hạnh phúc. Khi chúng ta tìm kiếm hạnh phúc nhờ vào một điều gì đó, vậy thì điều đó trở thành có giá trị lớn lao hơn chính hạnh phúc. Khi được giải

thích bằng cách này, vấn đề nghe ra đơn giản và nó đơn giản thật. Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc trong tài sản, trong gia đình, trong tên **tôi**; vậy thì tài sản, gia đình, ý tưởng trở thành quan **tọng** nhất, bởi vì lúc đó hạnh phúc được tìm kiếm qua một phương tiện, và thế là phương tiện hủy hoại sự kết thúc. Liệu hạnh phúc có thể tìm được qua bất kỳ phương tiện gì, qua bất cứ thứ gì được làm bằng bàn tay hay bằng cái trí? Rõ ràng là **những** sự việc, sự liên hệ, và những ý tưởng đều không vĩnh cửu, chúng ta luôn luôn bị chúng gây ra đau khổ . . . Những sự việc đều không vĩnh cửu, chúng tàn tạ và tiêu tan; sự liên hệ là xung đột liên tục và chết chóc đợi sẵn; những ý tưởng và những niềm tin không có sự ổn định, không có tánh vĩnh cửu. Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc trong chúng và tuy nhiên lại không nhận ra sự không vĩnh cửu của chúng. Vì vậy đau khổ trở thành bạn đồng hành bền bỉ của chúng ta và tràn ngập vấn đề của chúng ta.

Muốn khám phá ý nghĩa thực sự của hạnh phúc, chúng ta phải thâm nhập con sông của hiểu rõ về chính mình. Hiểu rõ về chính mình không là một kết thúc trong chính nó. Có một cái nguồn dẫn đến một con suối không? Mỗi giọt nước từ lúc bắt đầu đến khi kết thúc tạo thành con sông. Tưởng tượng rằng chúng ta sẽ tìm được hạnh phúc tại cái nguồn chắc chắn là bị lầm lẫn. Nó phải được khám phá nơi bạn đang ở trên con sông của hiểu rõ về chính mình.

*Ngày 6 tháng bảy*

### ***Hạnh phúc không thuộc cái trí***

**C**húng ta có thể chuyển động từ một tinh lọc này sang một tinh lọc khác, từ một tinh tế này sang một tinh tế khác, từ

một hưởng thụ này đến một hưởng thụ khác; nhưng tại trung tâm của tất cả việc đó, có “cái tôi” – “cái tôi” mà đang hưởng thụ, muốn nhiều hạnh phúc hơn nữa, “cái tôi” mà sục sạo, tìm kiếm, ao ước hạnh phúc, “cái tôi” mà tranh đấu, “cái tôi” mà trở nên mỗi lúc một được tinh lọc thêm nữa, nhưng lại không bao giờ thích đi đến một kết thúc. Chỉ khi nào “cái tôi” trong tất cả những hình thức tinh tế kết thúc, mới có một tình trạng của phước lành mà không thể tìm kiếm, một ngày ngắt, một hân hoan thực sự không còn đau khổ, không còn bị hủy hoại . . .

. . . Khi cái trí vượt khỏi sự suy nghĩ của “cái tôi”, người trải nghiệm, người quan sát, người suy nghĩ, lúc đó có thể có một tình trạng hạnh phúc không còn bị hủy hoại. Tình trạng hạnh phúc đó không thể vĩnh cửu, trong ý nghĩa chúng ta sử dụng từ ngữ đó. Nhưng, cái trí của chúng ta đang tìm kiếm hạnh phúc vĩnh cửu, một tình trạng nào đó mà sẽ kéo dài, mà sẽ tiếp tục. Chính khao khát cho sự tiếp tục đó là hủy hoại . . .

. . . Nếu chúng ta có thể hiểu rõ sự tiến hành của sống mà không chỉ trích, không nói rằng nó đúng hay sai, lúc đó, tôi nghĩ rằng, kia kìa một hạnh phúc sáng tạo hiện diện mà không là “hạnh phúc của bạn” hay “hạnh phúc của tôi”. Tình trạng sáng tạo đó giống như ánh sáng mặt trời. Nếu bạn muốn giữ gìn ánh sáng mặt trời cho riêng bạn, nó không còn là mặt trời cho sống âm áp và rõ ràng trong sáng nữa. Tương tự như thế, nếu bạn khao khát hạnh phúc bởi vì bạn đang chịu đựng đau khổ, hay bởi vì bạn đã mất một người nào đó, hay bởi vì bạn đã không thành công, vậy thì điều đó hoàn toàn là một phản ứng. Nhưng khi cái trí có thể vượt khỏi, ngay đó có một hạnh phúc không thuộc cái trí.

Ngày 7 tháng bảy

## *Hiểu rõ đau khổ*

Tại sao chúng ta lại tìm hiểu “hạnh phúc là gì”? Đó là sự tiếp cận đúng đắn à? Đó là sự thăm dò hợp lý à? Chúng ta không hạnh phúc. Nếu chúng ta được hạnh phúc, thế giới của chúng ta sẽ hoàn toàn khác hẳn; văn minh của chúng ta, văn hóa của chúng ta sẽ khác hẳn ngay tại căn bản, tổng thể. Chúng ta là những con người bất hạnh, nhỏ nhen, đau khổ, đấu tranh, trống rỗng, hão huyền, vây quanh chúng ta bởi những phù phiếm, vô dụng, được thỏa mãn bằng những tham vọng tầm thường, bằng tiền bạc, và chức vụ. Chúng ta là những con người bất hạnh, mặc dù chúng ta có lẽ có hiểu biết, mặc dù chúng ta có lẽ có tiền bạc, những ngôi nhà sang trọng, nhiều con cái, những chiếc xe hơi, trải nghiệm. Chúng ta là những con người đau khổ, bất hạnh, và bởi vì chúng ta đau khổ, chúng ta khao khát hạnh phúc, và thế là ngay lập tức bị dẫn dắt bởi những người mà hứa hẹn cái hạnh phúc này, thuộc xã hội, thuộc chính trị, hay thuộc tinh thần . . .

Nếu tôi đưa ra câu hỏi liệu có hạnh phúc khi tôi đang đau khổ hay không, câu hỏi đó có hay ho gì đâu? Liệu tôi có thể hiểu rõ đau khổ? Đó là vấn đề của tôi, không phải làm thế nào để có hạnh phúc. Tôi hạnh phúc khi tôi không đau khổ, nhưng ngay khoảnh khắc tôi nhận biết nó, nó không là hạnh phúc . . . Vì vậy tôi phải hiểu rõ đau khổ là gì. Liệu tôi có thể hiểu rõ đau khổ là gì khi một mảnh trong cái trí của tôi đang chạy trốn để tìm kiếm hạnh phúc, tìm kiếm một phương cách thoát khỏi đau khổ này? Vì vậy tôi không được làm như thế, nếu tôi có ý định hiểu rõ đau khổ, hãy hoàn toàn là một cùng nó, không khước từ nó, không bênh vực nó, không chỉ trích



nó, không so sánh nó, nhưng hãy hoàn toàn là một cùng nó và hiểu rõ nó, đúng chứ?

Sự thật của điều gì là hạnh phúc sẽ hiện diện nếu tôi biết cách lắng nghe. Tôi phải biết cách lắng nghe đau khổ; nếu tôi có thể lắng nghe đau khổ tôi có thể lắng nghe hạnh phúc bởi vì đó là cái gì tôi là.

*Ngày 8 tháng bảy*

***Đau khổ là đau khổ, không là đau khổ  
của bạn hay đau khổ của tôi***

**Đ**au khổ của bạn như một cá thể có khác biệt đau khổ của tôi, hay đau khổ của một người ở Châu Á, ở Mỹ, hay ở Nga, hay không? Những hoàn cảnh, những biến cố có lẽ khác biệt, nhưng trong bản chất đau khổ của một người khác cũng giống hệt như của bạn hay của tôi, đúng chứ? Đau khổ là đau khổ, chắc chắn thế, không phải của bạn hay của tôi. Vui thú không là vui thú của bạn hay vui thú của tôi – nó là vui thú. Khi bạn đói, nó không chỉ là cơn đói của bạn, nó cũng là cơn đói của toàn Châu Á nữa. Khi bạn bị thôi thúc bởi tham vọng, khi bạn nhần tâm, cũng cùng nhần tâm đó mà thôi thúc người chính khách, người đang nắm uy quyền, dù rằng anh ấy ở Châu Á, ở nước Mỹ hay ở Nga.

Bạn thấy không, đó là điều gì chúng ta phản đối. Chúng ta không hiểu rằng tất cả chúng ta là một loài người, bị ràng buộc trong những lãnh vực khác nhau của sống, trong những vùng đất khác nhau. Khi bạn thương yêu một người nào đó, nó không là tình yêu của bạn. Nếu nó là tình yêu của bạn, nó trở thành độc đoán, chiếm hữu, ghen tuông, lo âu, tàn

nhân. Tương tự như thế, đau khổ là đau khổ; nó không là đau khổ của bạn hay của tôi. Tôi không đang khiến cho nó thành khách quan, tôi không đang khiến cho nó trở nên trừu tượng. Khi người ta đau khổ, thì người ta đau khổ. Khi một con người không có lương thực, không có quần áo, không có chỗ ở, anh ấy đang đau khổ, dù anh ấy ở Châu Á, hay ở phương Tây. Những con người lúc này bị giết chết hay bị thương tật – người Việt hay người Mỹ – đang đau khổ. Muốn hiểu rõ đau khổ này – mà cũng không là đau khổ của bạn hay của tôi, không là khách quan hay trừu tượng, nhưng thực tế và tất cả chúng ta đều trải qua – đòi hỏi nhiều thâm nhập, hiểu rõ. Và kết thúc đau khổ này tự nhiên sẽ mang lại an bình, không những bên trong mà còn cả bên ngoài.

*Ngày 9 tháng bảy*

### ***Hiểu rõ đau khổ***

**T**ại sao tôi hay tại sao bạn lại dừng dừng với đau khổ của một người khác? Tại sao chúng ta lại vô tình với một người lao công đang khuân một đồng hàng nặng nề, với một người phụ nữ đang bế một em bé? Tại sao chúng ta lại dừng dừng như thế? Muốn hiểu rõ việc đó, chúng ta phải hiểu rõ tại sao đau khổ làm chúng ta vô cảm. Chắc chắn rằng, chính đau khổ đã khiến chúng ta dừng dừng; bởi vì chúng ta không hiểu rõ đau khổ, chúng ta trở nên thờ ơ với nó. Nếu tôi hiểu rõ đau khổ, lúc đó tôi trở nên nhạy cảm với đau khổ, nhận biết mọi thứ, không những bản thân, mà còn cả những người quanh tôi, người vợ của tôi, con cái của tôi, một con thú, một người ăn mày. Nhưng chúng ta không muốn hiểu rõ đau khổ, và sự tẩu thoát khỏi đau khổ làm cho chúng ta vô cảm và vì vậy chúng ta dừng dừng. Thưa bạn, vấn đề là đau khổ, khi

không được hiểu rõ, làm chai lì cái trí và quả tim; và chúng ta không hiểu rõ đau khổ bởi vì chúng ta muốn tẩu thoát nó, qua một vị đạo sư, qua một đấng cứu rỗi, qua những câu thần chú, qua thuyết luân hồi, qua những ý tưởng, qua nhậu nhẹt và mọi loại nghiện ngập khác – bất kỳ việc gì để tẩu thoát cái gì là . . .

Lúc này, hiểu rõ đau khổ không nằm trong tìm kiếm nguyên nhân là gì. Bất kỳ người nào cũng có thể biết nguyên nhân của đau khổ; sự thiếu suy xét riêng của anh ấy, sự dốt nát của anh ấy, sự nông cạn của anh ấy, sự hung ác của anh ấy và vân vân. Nhưng nếu tôi quan sát chính đau khổ mà không cần có một câu trả lời, vậy thì điều gì xảy ra? Vậy thì, vì tôi không đang tẩu thoát, tôi bắt đầu hiểu rõ đau khổ, cái trí của tôi cảnh giác, nhận biết rất tinh tường, mà có nghĩa rằng tôi trở nên nhạy cảm, và vì nhạy cảm, tôi nhận biết đau khổ của người khác.

*Ngày 10 tháng bảy*

### ***Có được những niềm tin ngăn cản đau khổ***

**Đ**au đớn thuộc cơ thể là một đáp trả thuộc thần kinh, nhưng đau khổ thuộc tinh thần nảy sinh khi tôi bám vào những sự việc cho tôi sự thỏa mãn, vì lúc đó tôi sợ hãi bất kỳ người nào hay bất kỳ ai có lẽ tước đoạt chúng khỏi tôi. Những tích lũy thuộc tinh thần ngăn cản đau khổ tâm lý chừng nào chúng còn không bị quấy rầy; điều đó có nghĩa, tôi là một mớ của những tích lũy, những trải nghiệm, mà ngăn cản bất kỳ hình thức quấy rầy nghiêm trọng nào – và tôi không muốn bị quấy rầy. Vì vậy tôi sợ hãi bất kỳ ai quấy rầy chúng. Vẫn vậy sợ hãi của tôi thuộc cái đã được biết; tôi sợ hãi những tích lũy, thuộc vật chất hay tinh thần, mà tôi đã

thâu lượm như một phương tiện ngăn cản đau đớn hay phòng ngừa đau khổ. Nhưng đau khổ nằm trong bản chất: qui trình của hành động tích lũy ngăn cản đau khổ thuộc tâm lý. Hiểu biết cũng trợ giúp phòng ngừa đau khổ. Giống như hiểu biết y khoa trợ giúp ngăn cản đau đớn thuộc cơ thể, cũng vậy những niềm tin trợ giúp ngăn cản đau khổ tinh thần, và đó là lý do tại sao tôi lại sợ hãi mất mát những niềm tin của tôi mặc dù tôi không có sự hiểu biết hoàn hảo hay chúng có cụ thể về sự thật của những niềm tin như thế. Tôi có lẽ phủ nhận một số những niềm tin truyền thống mà đã gắn ghép vào tôi bởi vì sự trải nghiệm riêng của tôi củng cố cho tôi sức mạnh, tự tin, sự hiểu biết; nhưng tại căn bản, những niềm tin như thế và sự hiểu biết mà tôi đã lượm lặt được đều giống hệt nhau – một phương tiện ngăn cản đau khổ.

*Ngày 11 tháng bảy.*

### *Hiểu rõ tổng thể*

**B**ạn có ý nói gì qua từ ngữ “đau khổ”? Nó là một thứ gì tách rời bạn à? Nó là một thứ gì nằm ngoài bạn, cả bên trong lẫn bên ngoài, mà bạn đang quan sát, mà bạn đang trải nghiệm hay sao? Bạn chỉ là người quan sát đang trải nghiệm à? Hay nó là một thứ gì khác hẳn? Chắc chắn, đó là một mấu chốt, đúng chứ? Khi tôi nói rằng “tôi đau khổ,” tôi có ý gì qua từ ngữ đó? Tôi khác biệt trạng thái đau khổ đó hay sao? Chắc chắn rằng đó là câu hỏi phải thâm nhập, đúng không? Chúng ta hãy khám phá.

Có đau khổ – tôi không được thương yêu, con trai của tôi bị chết, điều gì bạn sẽ là. Có một mảnh của tôi đang yêu cầu tại sao, đang yêu cầu sự giải thích, những lý do, những

nguyên nhân. Một mảnh khác của tôi đang đau khổ vì vô số lý do khác nhau. Và cũng có một mảnh khác của tôi muốn được tự do khỏi đau khổ, muốn thoát khỏi nó. Chúng ta là tất cả những sự việc này, phải không? Vì vậy, nếu một mảnh của tôi đang bác bỏ, đang kháng cự đau khổ, một mảnh khác của tôi đang tìm kiếm một giải thích, bị ràng buộc trong những lý thuyết, và một phần khác của tôi lại đang lẩn trốn sự kiện – vậy thì làm sao tôi có thể hiểu rõ tổng thể sự kiện đó được đây? Chỉ khi nào tôi có khả năng hiểu rõ tổng thể, không tách rời thì lúc đó mới có thể được tự do khỏi đau khổ. Nhưng nếu tôi bị xé nát trong những phương hướng khác nhau, vậy thì tôi không thấy sự kiện của nó . . . Lúc này, làm ơn hãy lắng nghe kỹ càng; và bạn sẽ thấy rằng khi có một sự kiện, một sự thật, chỉ có được hiểu rõ về nó khi tôi có thể trải nghiệm toàn sự kiện mà không bị phân chia – và không hiểu rõ khi có sự tách rời của “cái tôi” đang quan sát đau khổ. Đó là sự thật.

*Ngày 12 tháng bảy*

### ***Bạn là đau khổ***

**K**hi không có người quan sát đang bị đau khổ, trạng thái đau khổ đó có tách rời bạn hay không? Bạn là đau khổ, đúng chứ? Bạn không tách rời trạng thái đau khổ – bạn là đau khổ. Điều gì xảy ra? Không còn đặt nhãn hiệu, không còn cho nó một cái tên và do đó xua đuổi nó đi – bạn chỉ là trạng thái đau khổ đó, cảm thấy đó, ý thức của dấn vật đó. Khi bạn là việc đó, chuyện gì xảy ra? Khi bạn không đặt tên nó, khi không có sự hãi liên quan đến nó, vậy thì cái trung tâm có liên quan đến nó không? Nếu cái trung tâm có liên quan đến nó, vậy thì cái trung tâm sợ hãi nó. Rồi thì cái trung tâm phải hành động và làm một điều gì đó về nó. Nhưng nếu cái trung

tâm là việc đó, vậy thì bạn làm gì đây? Không có gì để làm, đúng chứ? Nếu bạn là việc đó và bạn không đang chấp nhận nó, không đang đặt tên nó, không đang xua đuổi nó – nếu bạn là việc đó, chuyện gì xảy ra? Lúc đó bạn nói rằng bạn đau khổ à? Chắc chắn, một thay đổi căn bản đã xảy ra. Lúc đó không còn “Tôi đau khổ” bởi vì không có cái trung tâm đau khổ, và cái trung tâm đau khổ bởi vì chúng ta đã không bao giờ thâm nhập cái trung tâm là gì. Chúng ta chỉ sống từ từ ngữ này qua từ ngữ khác, từ phản ứng này qua phản ứng khác.

*Ngày 13 tháng bảy*

### ***Đau khổ có cần thiết?***

**C**ó quá nhiều trạng thái khác nhau và những rắc rối cùng những mức độ của đau khổ. Tất cả chúng ta đều biết điều đó. Bạn biết nó rất rõ ràng, và chúng ta mang gánh nặng này theo suốt sống, gần như từ khoảnh khắc chúng ta được sinh ra đến khoảnh khắc chúng ta nằm xuống trong nấm mồ . . . Nếu chúng ta nói rằng điều đó không tránh khỏi, vậy thì không còn câu trả lời; nếu bạn chấp nhận nó, vậy thì bạn đã không còn thâm nhập nó. Bạn đã đóng lại cánh cửa để thâm nhập thăm thẳm hơn; nếu bạn lẩn tránh nó, bạn cũng đã đóng lại cánh cửa. Bạn có lẽ tẩu thoát vào một người đàn ông hay đàn bà, vào nhậu nhẹt, vui chơi, vào vô số hình thức của uy quyền, chức vụ, danh vọng, và sự huyền thuyên phía bên trong của trạng thái trống rỗng. Vậy là những tẩu thoát của bạn trở thành quan trọng nhất; những mục tiêu giúp bạn tẩu thoát đảm nhiệm sự quan trọng lớn lao. Vì vậy bạn cũng đóng cánh cửa vào sự đau khổ, và đó là điều gì hầu hết chúng ta đều làm . . . Lúc này liệu chúng ta có thể kết thúc mọi loại

tẩu thoát và quay trở lại đau khổ hay không? . . . Điều đó có nghĩa không tìm kiếm một giải pháp cho đau khổ. Có đau khổ thuộc cơ thể – đau răng, đau bụng, giải phẫu, những tai nạn, nhiều hình thức đau khổ cơ thể khác mà có câu trả lời riêng của chúng. Cũng có sự sợ hãi của đau khổ tương lai, mà sẽ gây ra đau khổ. Đau khổ liên quan gần gũi với sợ hãi, và nếu không có hiểu rõ hai yếu tố chính này trong sống, chúng ta sẽ không bao giờ hiểu được từ bi, thương yêu là gì. Vì vậy một cái trí quan tâm đến hiểu rõ về điều gì là từ bi, tình yêu, và mọi chuyện chung quanh nó chắc chắn phải hiểu rõ điều gì là sợ hãi và điều gì là đau khổ.

*Ngày 14 tháng bảy*

### ***Đau khổ biết rõ và đau khổ không biết rõ***

**Đ**au khổ là . . . phiền muộn, hoang mang, trạng thái cảm thấy của cô độc hoàn toàn. Có đau khổ về chêt chóc, đau khổ khi không thể gây thỏa mãn cho bản thân, đau khổ khi không được công nhận, đau khổ khi bị khước từ và không được đáp lại tình yêu. Có vô số hình thức của đau khổ, và đối với tôi có vẻ rằng nếu không hiểu rõ đau khổ, không có kết thúc cho xung đột, cho khốn cùng, cho cơ cực ngày ngày của đời bại và thoái hóa . . .

Có đau khổ biết rõ, và cũng có đau khổ không biết rõ, đau khổ dường như không có nền tảng, không có nguyên nhân trực tiếp. Hầu hết chúng ta đều hiểu đau khổ biết rõ, và chúng ta cũng biết cách giải quyết nó. Hoặc chúng ta chạy trốn nó nhờ vào niềm tin tôn giáo, hoặc chúng ta giải thích nó, hoặc chúng ta sử dụng một loại ảo giác nào đó, thuộc tinh thần hay vật chất; hoặc chúng ta khuây khỏa mình qua những

từ ngữ, qua vui chơi, qua giải trí hời hợt. Chúng ta làm tất cả việc này, và tuy nhiên chúng ta lại không thể dập tắt được đau khổ biết rõ. Rồi thì lại có đau khổ không biết rõ mà chúng ta đã thừa hưởng qua hàng ngàn thế kỷ. Con người đã luôn luôn tìm kiếm để khuất phục cái sự việc lạ thường được gọi là đau khổ, phiền muộn, khốn cùng này; nhưng ngay cả khi chúng ta anh phúc bên ngoài và có đầy đủ mọi thứ chúng ta khao khát, ở sâu thẳm bên trong nơi tầng ý thức bên trong vẫn còn có những gốc rễ của đau khổ. Vì vậy khi chúng ta bàn về kết thúc của đau khổ, chúng ta có ý nói kết thúc của tất cả đau khổ, cả biết rõ được ở tầng ý thức bên ngoài lẫn không biết rõ được ở tầng ý thức bên trong.

Muốn kết thúc đau khổ người ta bắt buộc phải có một cái trí rất hồn nhiên, rất trong sáng. Hồn nhiên không chỉ là một ý tưởng thuần túy. Hồn nhiên yêu cầu nhiều thông minh và nhạy cảm.

*Ngày 15 tháng bảy*

### ***Làm tổn thương những cảm thấy***

... Chúng ta phải hành động như thế nào để không gây tổn thương những người khác? Liệu đó là điều gì bạn muốn biết? Tôi e rằng rồi thì chúng ta không nên làm gì cả? Nếu bạn sống tổng thể, những hành động của bạn có lẽ gây rắc rối, nhưng điều gì quan trọng hơn: khám phá điều gì là đúng sự thật, hay không gây tổn thương người khác? Điều này có vẻ quá đơn giản nên không cần trả lời. Tại sao bạn lại muốn tôn trọng những quan điểm và những cảm thấy của người khác? Liệu bạn sợ hãi người ta làm tổn thương những cảm thấy riêng của bạn, người ta thay đổi quan điểm của



bạn? Nếu người ta có những quan điểm khác biệt những quan điểm của bạn, bạn có thể khám phá liệu chúng đúng hay sai bằng cách thâm nhập chúng, bằng cách tiếp cận chúng một cách chủ động. Và nếu bạn phát giác những cảm thấy và những quan điểm kia không đúng sự thật, phát giác của bạn có lẽ gây bực bội cho những người áp ủ chúng. Rồi thì bạn nên làm gì đây? Bạn nên tuân theo chúng hay, nhân nhượng chúng với mục đích không làm tổn thương bạn bè của bạn hay sao?

*Ngày 16 tháng bảy*

### ***Hình ảnh tự tạo dẫn đến đau khổ***

**T**ại sao lại phân chia những vấn đề như quan trọng và không quan trọng? Mọi thứ không là một vấn đề à? Tại sao lại biến chúng thành những vấn đề lớn hay nhỏ, những vấn đề thiết yếu hay không thiết yếu? Nếu chúng ta có thể hiểu rõ một vấn đề, thâm nhập thăm thẳm nó mà không cần quan tâm vấn đề đó quan trọng hay không, vậy thì chúng ta sẽ khai thông tất cả những vấn đề. Đây không là một câu trả lời khoa trương. Hãy chọn lựa bất kỳ vấn đề nào: tức giận, ghen tuông, đố kỵ, hận thù – chúng ta biết chúng rất rõ rồi. Nếu bạn thâm nhập tức giận thăm thẳm, không phải xua đuổi nó, vậy thì điều gì có liên quan đến nó? Tại sao người ta lại tức giận? Bởi vì người ta bị tổn thương, ai đó đã nói một điều không tốt; và nếu ai đó nói một điều nịnh nọt bạn cảm thấy hài lòng. Tại sao bạn lại bị tổn thương? Quan trọng tự tạo đúng chứ? Và tại sao lại có sự quan trọng tự tạo?

Bởi vì người ta có một ý tưởng, một biểu tượng của chính mình, một hình ảnh của chính mình, người ta nên là gì,

người ta là gì và người ta không nên là gì? Tại sao người ta lại tạo ra một hình ảnh của chính mình? Bởi vì người ta chưa bao giờ thâm nhập người ta là gì, thực sự như thế. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta nên là điều này hay điều kia, lý tưởng, người anh hùng, gương sáng. Điều gì đánh thức sự tức giận là lý tưởng của chúng ta, ý tưởng chúng ta có về chính mình, bị công kích. Và ý tưởng về chính mình của chúng ta là sự tẩu thoát của chúng ta khỏi sự kiện chúng ta là gì. Nhưng khi bạn đang quan sát sự kiện thực sự của chúng ta là gì, không ai có thể gây tổn thương cho bạn. Do đó, nếu người ta là người nói dối và được bảo rằng người ta là người nói dối thì điều đó không có nghĩa rằng người ta bị tổn thương; nó là một sự kiện. Nhưng khi bạn đang giả vờ rằng bạn không là người nói dối và lại được bảo rằng bạn như thế, lúc đó bạn trở nên tức giận, nổi hung tợn. Vì vậy chúng ta luôn luôn đang sống trong một thế giới được hình thành bởi ý tưởng, một thế giới của hư cấu và không bao giờ ở trong thế giới của thực tế. Muốn quan sát cái gì là, hiểu rõ nó, thực sự thân thuộc cùng nó, phải không còn nhận xét, không còn đánh giá, không còn quan điểm, không còn sợ hãi.

*Ngày 17 tháng bảy*

### *Vui thú làm lạc*

Có một sự việc được gọi là thói quen ưa thích hành hạ. Một tác giả tên là Marquis de Sade lúc trước đã viết một quyển sách về một người đàn ông thích gây đau đớn người khác và xem người khác bị đau khổ. Từ đó sinh ra từ ngữ “sadism,” ưa thích hành hạ, mà có nghĩa tận hưởng vui thú từ sự đau khổ của những người khác. Với một số người nào đó có một thỏa mãn đặc biệt khi quan sát những người khác bị

đau khổ. Hãy quan sát chính mình và xem thử bạn có cảm giác này hay không. Nó có thể không rõ ràng lắm, nhưng nếu nó có mặt ở đó bạn sẽ phát giác rằng nó tự biểu lộ trong sự thôi thúc cười chế nhạo khi một ai đó bị trượt ngã. Bạn muốn người ở trên cao bị kéo xuống; bạn bình phẩm, đôn đại thiếu suy xét về những người khác, tất cả việc đó là sự diễn tả của vô cảm, một hình thức của thèm muốn gây đau đớn cho người khác. Người ta có lẽ xúc phạm một người khác một cách cố ý, bằng sự báo thù, hay người ta có lẽ làm nó không cố ý, bằng một từ ngữ, bằng một cử chỉ, bằng một cái nhìn; nhưng ở cả hai trường hợp sự thôi thúc đều là gây tổn thương người nào đó, và chẳng có bao nhiêu người gạt bỏ được hoàn toàn cái hình thức vui thú lảm lạp này.

*Ngày 18 tháng bảy*

### ***Giáo dục thực sự***

Cái trí tạo tác qua trải nghiệm, truyền thống, ký ức. Liệu cái trí có thể được tự do khỏi sự lưu trữ, mặc dầu nó đang trải nghiệm? Bạn hiểu rõ sự khác biệt? Điều gì được yêu cầu là, đừng vun quén ký ức nhưng hãy tự do khỏi qui trình tích lũy của cái trí.

Bạn gây tổn thương tôi, mà là một trải nghiệm; và tôi lưu trữ sự tổn thương đó; và việc đó trở thành truyền thống của tôi; và từ truyền thống đó, tôi nhìn bạn, tôi phản ứng từ truyền thống đó. Đó là qui trình hàng ngày của cái trí của tôi và cái trí của bạn. Lúc này, liệu có thể, mặc dù bạn gây tổn thương tôi, qui trình tích lũy không xảy ra. Hai qui trình này hoàn toàn khác hẳn.

Nếu bạn nói với tôi những điều thô lỗ, nó gây tổn thương tôi; nhưng nếu tổn thương đó không được trao cho sự quan trọng, nó không trở thành nền tảng mà tôi dựa vào để hành động; do đó có thể rằng tôi gặp lại bạn hoàn toàn mới mẻ. Đó là sự giáo dục thực sự, trong ý nghĩa thăm thẳm của từ ngữ đó. Bởi vì, lúc đó, mặc dù tôi hiểu rõ những ảnh hưởng gây quy định của trải nghiệm, cái trí lại không bị quy định.

*Ngày 19 tháng bảy*

### ***Chấm dứt sự tức giận***

**T**ôi chắc rằng, tất cả chúng ta đều đã cố gắng kiềm chế sự tức giận nhưng trong chừng mực nào đó có vẻ không chấm dứt được nó. Liệu có một tiếp cận khác hẳn để làm tan biến sự tức giận? . . . Tức giận có lẽ bắt nguồn từ những nguyên nhân vật chất hay tâm lý. Có lẽ, người ta tức giận bởi vì người ta bị phản đối, những phản ứng phòng vệ của người ta đang bị phá hủy, hay sự an toàn được thiết lập cẩn thận của người ta đang bị đe dọa, và vân vân. Tất cả chúng ta đều quá quen thuộc sự tức giận. Làm thế nào người ta có thể hiểu rõ và làm tan biến sự tức giận? Nếu bạn công nhận rằng những niềm tin, những khái niệm, những ý kiến của bạn lại có tầm quan trọng nhất, vậy thì bạn chắc chắn phản ứng hung bạo khi bị vặn hỏi. Thay vì bám vào những niềm tin, những ý kiến, nếu bạn bắt đầu đặt câu hỏi liệu chúng có cần thiết lắm đối với sự hiểu biết về sống của một người, vậy là nhờ vào hiểu rõ những nguyên nhân của nó có sự chấm dứt của tức giận. Và thế là người ta bắt đầu xóa tan những kháng cự riêng của người ta mà gây ra xung đột và đau khổ. Lại nữa điều này đòi hỏi sự nghiêm túc đúng đắn. Chúng ta quen

thuộc với việc kiểm soát chế ngự chính chúng ta vì những lý do tôn giáo, xã hội hay vì sự thích ứng, nhưng muốn nhỏ bắt gốc rễ sự tức giận cần có nhận biết cao độ . . .

Bạn nói rằng bạn tức giận khi nghe được sự bất công. Liệu do bởi bạn yêu quý sự nhân đạo, do bởi bạn đầy từ bi? Từ bi và tức giận ở cùng nhau à? Có thể có được sự công bằng khi có tức giận, hận thù hay sao? Có lẽ bạn tức giận cái suy nghĩ hung dữ, bất công thông thường, nhưng tức giận của bạn không thay đổi được bất công hay hung dữ; nó chỉ có thể gây tai hại mà thôi. Muốn sáng tạo trật tự, chính bạn phải ân cần, thương yêu. Hành động được sinh ra từ hận thù chỉ có thể tạo ra hận thù thêm nữa. Không thể có được công bằng nơi nào có tức giận. Công bằng và tức giận không theo cùng nhau.

*Ngày 20 tháng bảy*

### ***Tha thứ không là từ bi thực sự***

**T**ừ bi là gì vậy? Làm ơn hãy khám phá cho chính bạn, cảm thấy nó đi, rằng liệu một cái trí mà bị tổn thương, mà có thể bị tổn thương, có khi nào đã từng tha thứ. Liệu một cái trí có khả năng bị tổn thương, có khi nào đã từng tha thứ? Và liệu một cái trí có khả năng bị tổn thương như thế, mà đang tu dưỡng đạo đức, mà ý thức về sự quảng đại, liệu cái trí như thế có thể từ bi? Từ bi, giống như tình yêu, là một điều gì đó không thuộc cái trí. Cái trí không nhận biết chính nó như từ bi, như thương yêu. Nhưng khoảnh khắc bạn tha thứ có ý thức, cái trí đang củng cố trung tâm riêng của nó trong tổn thương riêng của nó. Vì vậy cái trí tha thứ có ý thức không

bao giờ có thể tha thứ được; nó không biết sự tha thứ, nó tha thứ với mục đích để không bị tổn thương thêm nữa.

Do đó điều rất quan trọng là phải khám phá tại sao cái trí lại luôn ghi nhớ, luôn tích lũy. Bởi vì cái trí mãi mãi đang tìm kiếm để củng cố uy quyền cho chính nó, để trở nên vĩ đại, để là một điều gì đó. Khi cái trí đầy tự nguyện để không là bất kỳ điều gì, để là trống không, trống không tuyệt đối; vậy là trong đó có từ bi. Trong đó không có cả tha thứ lẫn tổn thương; nhưng muốn hiểu rõ việc đó, người ta phải hiểu rõ sự phát triển có ý thức của “cái tôi” . . .

Vì vậy, chừng nào còn có sự tu dưỡng có ý thức của bất kỳ ảnh hưởng đặc biệt nào, bất kỳ đạo đức đặc biệt nào, không thể có tình yêu, không thể có từ bi, bởi vì tình yêu và từ bi không là kết quả của nỗ lực có ý thức.

*Ngày 21 tháng bảy*

### ***Nơi nào có thể xảy ra đau khổ nơi đó không có tình yêu***

**N**gười đặt ra câu hỏi muốn biết làm thế nào anh ấy có thể hành động tự do và không kiểm chế khi anh ấy biết hành động của anh ấy phải làm tổn thương những người mà anh ấy thương yêu. Bạn biết rồi chứ, tình yêu là tự do – cả hai người đều tự do. Nơi nào có thể xảy ra đau khổ, nơi nào có thể có chịu đựng đau khổ trong tình yêu, đó không là tình yêu, đó chỉ là một hình thức tinh tế của sở hữu, của ham muốn kiểm được. Nếu bạn thương yêu, thực sự thương yêu một ai đó, bạn không thể gây đau khổ cho anh ấy khi bạn làm một điều gì đó mà bạn nghĩ rằng nó đúng đắn. Chỉ khi nào bạn muốn cái người đó làm điều gì mà bạn khao khát hay anh ấy muốn

bạn làm điều gì mà anh ấy khao khát, lúc đó mới có đau khổ. Đó có nghĩa, bạn thích được sở hữu; bạn cảm thấy an toàn, vững bền, thanh thản; mặc dù bạn biết rằng thanh thản đó chỉ ngắn ngủi, bạn tìm chỗ ẩn náu trong dễ chịu đó, trong thoáng chốc đó. Vì vậy mỗi đấu tranh để tìm kiếm sự dễ chịu, tìm kiếm sự phấn khích, thật ra chỉ phơi bày sự thiếu thốn nguồn phong phú phía bên trong; và do đó một hành động tách lìa, xa rời cá thể khác theo tự nhiên chỉ mang lại sự lo âu xáo trộn, đau khổ và phiền muộn; và một cá thể phải kiềm chế điều gì anh ấy thực sự cảm thấy với mục đích điều chỉnh anh ấy cho thích hợp với người khác. Nói cách khác, sự kiềm chế liên tục này, được tạo ra bởi điều tạm gọi là tình yêu, hủy hoại hai cá thể đó. Trong tình yêu đó không có tự do; nó chỉ thuần túy là một ngục tù tinh tế.

*Ngày 22 tháng bảy*

### ***Bản chất của cái bẫy***

**Đ**au khổ là hậu quả của một chấn động, nó là trạng thái chấn động nhất thời của một cái trí mà đã ổn định, mà đã chấp nhận thói quen của sống. Một điều gì đó xảy ra – một cái chết, một mất mát công việc, nghi ngờ về một niềm tin đã ấp ủ – và cái trí bị quấy rầy. Nhưng một cái trí bị quấy rầy làm gì? Nó tìm kiếm một phương cách để không bị quấy rầy lại; nó tìm chỗ ẩn náu trong một niềm tin khác, trong một công việc chắc chắn hơn, trong một liên hệ mới. Lại nữa, con sống của sống đến và làm tan nát những biện pháp phòng vệ của nó, nhưng trong chốc lát cái trí vẫn tìm kiếm những phòng vệ thêm nữa; và thế là nó tiếp tục. Đây không là phương cách của thông minh, đúng chứ? Không hình thức nào của sự cưỡng bách bên trong hay bên ngoài sẽ giúp đỡ

được, phải không? Tất cả cường bách, dù nhỏ nhoi đến chừng nào, chỉ là kết quả của sự dốt nát; nó được sinh ra từ ham muốn có phần thưởng hay sợ hãi bị trừng phạt. Hiểu rõ toàn bản chất của cái bẫy này là được tự do khỏi nó; không người nào, không hệ thống nào, không niềm tin nào, có thể trao tặng tự do cho bạn. Bạn phải thực hiện chuyến hành trình đó trên một đại dương chưa được vẽ bản đồ và chưa được thám hiểm.

*Ngày 23 tháng bảy*

### ***Kết thúc đau khổ***

Nếu bạn dạo bộ trên một con đường, bạn sẽ trông thấy sự hoành tráng của thiên nhiên, vẻ đẹp lạ thường của những cánh đồng xanh và những bầu trời thoáng đặng; và bạn sẽ nghe được tiếng cười đùa của trẻ em. Nhưng bất kể tất cả việc đó, có một cảm thấy của đau khổ. Có đau khổ của một phụ nữ đang mang thai; có đau khổ trong chết; có đau khổ khi bạn đang mong ngóng một điều gì, và nó không xảy ra; có đau khổ khi một quốc gia bị suy đồi, bị thoái hóa, và có đau khổ của sự đòi bại, không chỉ trong tập thể, mà còn trong cá thể. Có đau khổ trong ngôi nhà riêng của bạn, nếu bạn quan sát kỹ càng – đau khổ của không thể thành tựu, đau khổ của tâm thương và không có năng lực riêng của bạn, và vô số những đau khổ thuộc tầng ý thức bên trong.

Cũng có vui đùa trong sống. Vui đùa là một việc dễ thương – vui đùa không lý do, có hân hoan trong quả tim của người ta mà không nguyên nhân, thương yêu mà không tìm kiếm mọi đáp lại. Nhưng vui đùa như thế hiếm khi xảy ra cho chúng ta. Chúng ta gánh nặng đau khổ; sống của chúng ta là



một qui trình của đau khổ và xung đột, một không hiệp thông liên tục, và hầu như chúng ta không bao giờ biết được thương yêu bằng toàn thân tâm của chúng ta là gì.

Chúng ta muốn tìm kiếm một giải pháp, một phương tiện, một phương pháp nhờ đó giải quyết gánh nặng đau khổ này của sống, và thế là chúng ta không bao giờ quan sát kỹ càng và thực sự đau khổ. Chúng ta cố gắng tẩu thoát nhờ vào những điều hoang đường, nhờ vào những hình ảnh, nhờ vào những suy đoán; chúng ta hy vọng tìm được một phương cách nào đó để trốn tránh gánh nặng này, ngừng lại trước cơn sóng đau khổ này.

Đau khổ có một kết thúc, nhưng nó không xảy ra nhờ vào bất kỳ hệ thống hay phương pháp nào. Không còn đau khổ khi có nhận biết cái gì là.

*Ngày 24 tháng bảy*

### ***Gặp gỡ đau khổ***

**B**ạn gặp gỡ đau khổ như thế nào? Tôi nghĩ rằng hầu hết chúng ta gặp gỡ nó rất hời hợt. Sự giáo dục của chúng ta, sự đào tạo của chúng ta, sự hiểu biết của chúng ta, những ảnh hưởng xã hội của chúng ta mà chúng ta tuân phục, tất cả đều làm cho chúng ta hời hợt. Một cái trí hời hợt là một cái trí mà tẩu thoát đến nhà thờ, đến một kết luận nào đó, đến một khái niệm nào đó, đến một niềm tin hay ý tưởng nào đó. Tất cả điều đó đều là một ẩn náu cho cái trí hời hợt đang đau khổ. Và nếu bạn không thể kiếm được một nơi ẩn náu, bạn thiết lập một bức tường quanh bản thân và trở nên ngờ vực, khắt khe, dửng dưng, hay bạn tẩu thoát nhờ vào một phản ứng ám

ảnh dễ dãi nào đó. Mọi phòng vệ chống lại đau khổ như thế ngăn cản sự thâm nhập thăm thẳm hơn.

. . . Làm ơn hãy quan sát cái trí riêng của bạn; hãy quan sát cái cách bạn giải thích để làm vơi bớt những đau khổ của bạn, tìm quên bản thân trong công việc, trong những ý tưởng, hay bám vào một niềm tin nơi Thượng đế, hay trong một sống ở tương lai. Và nếu không có giải thích nào, không có niềm tin nào đã mang lại thỏa mãn, bạn tẩu thoát nhờ vào nhậu nhẹt, ái ân hay bằng cách trở nên ngờ vực, khô khan, cay nghiệt, buông thả . . . Từ thế hệ này qua thế hệ khác nó đã được cha mẹ chuyển xuống con cái của họ, và cái trí hời hợt không bao giờ chịu tháo bỏ cái miếng băng ra khỏi vết thương đau khổ đó; cái trí thực sự không hiểu rõ, nó thực sự không thân thuộc đau khổ. Nó chỉ có một ý tưởng về đau khổ. Nó có một bức ảnh, một biểu tượng của đau khổ, nhưng nó không bao giờ gặp gỡ hiệp thông cùng đau khổ – nó chỉ gặp gỡ cái từ ngữ đau khổ.

*Ngày 25 tháng bảy*

### ***Lẩn tránh đau khổ***

**H**ầu hết chúng ta đều trải qua đau khổ trong những hình thức khác nhau – trong liên hệ, trong cái chết của ai đó, trong không thành tựu chính mình và héo hắt quả tim đến khi bị trống không, hay trong cố gắng để thành tựu, cố gắng để trở thành một điều gì đó, và gặp phải thất bại hoàn toàn. Và có toàn vấn đề của đau khổ ở phần cơ thể – bệnh tật, mù lòa, mất khả năng, tê liệt và vãn vãn. Mọi nơi đều có cái sự việc lạ thường này được gọi là đau khổ – cùng cái chết chờ đợi ở góc đường. Và chúng ta không biết làm thế nào gặp gỡ đau

khổ, vì vậy hoặc chúng ta thờ phụng nó, giải thích nó, hoặc cố gắng chạy trốn nó. Đi đến bất kỳ nhà thờ Thiên chúa giáo nào và bạn sẽ thấy rằng đau khổ được thờ phụng; nó được biến thành một việc gì đó lạ thường, thiêng liêng, và nó được nói rằng chỉ qua đau khổ, qua đấng Christ bị đóng đinh, bạn mới có thể tìm được Thượng đế. Ở phương Đông họ có những hình thức lẫn tránh riêng của họ, những phương cách lẫn tránh đau khổ khác, và dường như đối với tôi rất lạ lùng khi có quá ít người, dù ở phương Đông hay ở phương Tây, thực sự được tự do khỏi đau khổ.

Sẽ là một điều lạ thường nếu trong khi bạn đang lắng nghe những điều này – không cảm xúc, không cảm tính – lắng nghe điều gì đang được nói . . . bạn có thể thực sự hiểu rõ đau khổ và hoàn toàn được tự do khỏi nó; bởi vì nếu như thế, sẽ không có dối gạt, không có những ảo tưởng, không có những lo âu, không có sợ hãi, và bộ não có thể vận hành rõ ràng, nhạy bén, hợp lý. Và có lẽ tiếp theo đó, người ta sẽ biết được tình yêu là gì.

*Ngày 26 tháng bảy*

### ***Thâm nhập sự chuyển động của đau khổ***

**Đ**au khổ là gì? . . . Nó hàm ý gì? Đang đau khổ có nghĩa gì? Không phải tại sao lại có đau khổ, không phải nguyên nhân của đau khổ là gì, nhưng điều gì đang thực sự xảy ra. Tôi không biết bạn có hiểu rõ sự khác biệt này hay không. Lúc đó tôi chỉ nhận biết trạng thái đau khổ, không phải như tách khỏi tôi, không phải như một người quan sát đang quan sát đau khổ – nó là bộ phận của tôi, đó là, toàn thân tâm đang hiện diện của tôi là đau khổ. Vậy thì tôi có thể thâm nhập sự

chuyển động của nó, nhìn ngắm xem nó dẫn dắt về đâu. Chắc chắn rằng khi tôi làm việc đó, nó mở toang, đúng chứ? Rồi thì, tôi thấy rằng tôi đã đặt trọng tâm vào “cái tôi” – không phải vào cái người mà tôi thương yêu. Anh ấy đã chỉ hành động để thay thế đau khổ của tôi, cô độc của tôi, bất hạnh của tôi. Vì tôi không là một điều gì đó, tôi đã hy vọng anh ấy sẽ là điều đó. Điều đó đã đi rồi; tôi bị bỏ lại, tôi bị lạc lõng, tôi bị cô độc. Nếu không có anh ấy, tôi không là gì cả. Thế là tôi khóc lóc. Nó không có nghĩa rằng anh ấy đi rồi nhưng có nghĩa rằng tôi bị bỏ lại. Tôi bị cô độc.

. . . Có quá nhiều người sẽ giúp đỡ tôi tẩu thoát – hàng ngàn người tạm gọi là tôn giáo, kèm theo những niềm tin và những giáo điều, những hy vọng và những mơ tưởng hão huyền của họ – “Đó là nghiệp lực, đó là ý muốn của Thượng đế – bạn biết chứ, tất cả đều cho tôi phương cách lẩn tránh đau khổ. Nhưng nếu tôi ở lại cùng đau khổ và không xua đuổi nó khỏi tôi, không cố gắng thay thế nó hay khước từ nó, vậy thì điều gì xảy ra? Trạng thái của cái trí là gì khi nó chỉ đang theo sát chuyển động của đau khổ?”

*Ngày 27 tháng bảy*

### ***Hiểu biết tự phát***

**C**húng ta không bao giờ nói rằng, “Hãy để tôi xem thử cái việc đó là gì mà đau khổ.” Bạn không thể xem thử bằng ép buộc, bằng kỷ luật. Bạn phải quan sát đầy thích thú, đầy nhận biết tự nhiên không bị tác động ở bên ngoài. Sau đó bạn sẽ thấy rằng cái việc mà chúng ta gọi là đau khổ, phiền muộn, cái việc mà chúng ta lẩn tránh, và kiểm chế, tất cả đều đã không còn. Khi tôi không có liên hệ đến việc đó như là

phía bên ngoài tôi, vấn đề không hiện diện; khoảnh khắc tôi thiết lập một liên hệ đến việc đó như phía bên ngoài tôi, vấn đề hiện diện. Chừng nào tôi còn đối xử với đau khổ như là việc gì đó phía bên ngoài – Tôi bị đau khổ bởi vì tôi mất mát người em của tôi, bởi vì tôi không có tiền, bởi vì điều này hay điều kia – tôi thiết lập một liên hệ với nó và liên hệ đó là tưởng tượng. Nhưng nếu tôi là việc đó, nếu tôi thấy sự kiện, vậy thì toàn sự kiện đó được thay đổi, tất cả điều đó có một ý nghĩa khác hẳn. Rồi thì có chú ý tổng thể, chú ý hiệp thông và sự kiện mà được quan tâm trọn vẹn đó được hiểu rõ và tan biến, và thế là không còn sợ hãi và thế là từ ngữ đau khổ không còn.

*Ngày 28 tháng bảy*

### ***Trung tâm của đau khổ***

**K**hi bạn trông thấy một vật rất dễ thương, một hòn núi hùng vĩ, một hoàng hôn lý ảo, một nụ cười quyến rũ, một khuôn mặt hấp dẫn, sự kiện đó khiến cho bạn sững sốt, và bạn bật tắt; nó chưa lần nào xảy ra cho bạn hay sao? Lúc đó bạn ôm trọn thế giới trong vòng tay của bạn. Nhưng đó là một việc gì đó từ phía bên ngoài tác động vào cái trí của bạn, nhưng tôi đang nói về cái trí mà không bị sững sốt nhưng muốn nhìn ngắm, quan sát. Lúc này, liệu bạn có thể quan sát và không còn ắt cả sự bộc phát của tình trạng bị quy định này? Đối với một người đang đau khổ, tôi giải thích nó bằng những từ ngữ; đau khổ là điều không thể tránh khỏi, đau khổ là hệ quả của sự thỏa mãn. Khi tất cả những giải thích chấm dứt hoàn toàn, lúc đó bạn có thể quan sát – mà có nghĩa bạn không đang quan sát từ trung tâm. Khi bạn quan sát từ một trung tâm, những khả năng quan sát của bạn bị giới hạn. Nếu

tôi bám vào một cột mốc và muốn ở đó, có một căng thẳng, có đau khổ. Khi từ trung tâm tôi quan sát đau khổ, có sự đau khổ. Do bởi không thể quan sát đã tạo ra đau khổ. Tôi không thể quan sát nếu tôi suy nghĩ, vận hành, nhìn từ một trung tâm – như khi tôi nói, “Tôi phải không có đau khổ, tôi phải tìm ra tại sao tôi đau khổ, tôi phải thoát khỏi.” Khi tôi quan sát từ một trung tâm, đầu rằng trung tâm đó là kết luận, một ý tưởng, hy vọng, thất vọng, hay bất kỳ việc gì khác, sự quan sát đó rất giới hạn, rất nông cạn, rất tầm thường, và điều đó sinh ra đau khổ.

*Ngày 29 tháng bảy*

### ***Một bao la vượt khỏi mọi đo lường***

**C**huyện gì xảy ra khi bạn mất mát một ai đó vì chết chóc? Phản ứng ngay tức khắc là một cảm giác tê liệt, và khi bạn ra khỏi trạng thái chấn động đó, có cái điều mà chúng ta gọi là đau khổ. Lúc này từ ngữ đau khổ đó có nghĩa gì? Tình bằng hữu, những từ ngữ hạnh phúc, những chuyến dạo bộ, nhiều thứ dễ chịu các bạn đã làm và đã hy vọng làm cùng nhau – tất cả việc này bị tước đoạt mất trong một giây, và bạn bị bỏ lại trống rỗng, trơ trụi, cô độc. Đó là điều gì bạn đang phản kháng, đó là điều gì cái trí chống đối: bị đột ngột bỏ lại mình nó, hoàn toàn cô độc, trống rỗng, không còn bất kỳ nâng đỡ nào. Lúc này điều gì phải lưu tâm là sống cùng trống rỗng đó, chỉ cần sống cùng nó không còn mọi phản ứng, không còn lý luận về nó, không còn chạy trốn nó đến những ông đồng bà cốt, đến lý thuyết luân hồi và tất cả những trò vô lý dốt nát đó – sống cùng nó bằng toàn thân tâm của bạn. Và nếu bạn thâm nhập vào nó từng chút một bạn sẽ phát giác rằng có một kết thúc của đau khổ – một kết thúc

thực sự, không là một kết thúc bằng từ ngữ, không là một kết thúc hời hợt có được nhờ tẩu thoát, nhờ gắn kết vào một ý niệm, hay cam kết đến một ý tưởng. Sau đó bạn sẽ khám phá rằng không còn thứ gì để phòng vệ nữa, bởi vì cái trí hoàn toàn trống không và không còn đang phản ứng trong ý nghĩa cố gắng lấp đầy trống không đó; và vì vậy khi tất cả đau khổ đều đã kết thúc, bạn sẽ bắt đầu một chuyến hành trình khác – một chuyến hành trình không kết thúc và không khởi đầu. Có một bao la vượt khỏi mọi đo lường, nhưng bạn không thể thâm nhập thế giới đó nếu bạn không kết thúc hoàn toàn sự đau khổ.

*Ngày 30 tháng bảy*

### ***Sống cùng đau khổ***

Tất cả chúng ta đều trải qua đau khổ. Bạn không trải qua đau khổ trong hình thức này hoặc hình thức khác, hay sao? Và bạn có muốn biết về nó không? Nếu bạn muốn, bạn có thể phân tích nó và giải thích tại sao bạn đau khổ. Bạn có thể đọc những quyển sách về chủ đề này, hay đi đến nhà thờ, và chẳng mấy chốc bạn sẽ biết một điều gì đó về đau khổ. Nhưng tôi không đang nói về việc đó; tôi đang nói về kết thúc đau khổ. Hiểu biết không kết thúc đau khổ. Kết thúc đau khổ bắt đầu khi đối diện những sự kiện tâm lý ở trong chính bản thân mình và hoàn toàn nhận biết tất cả những hàm ý của những sự kiện này từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Điều này có nghĩa rằng không bao giờ lẫn tránh sự kiện người ta bị đau khổ, không bao giờ lý luận nó, không bao giờ đưa ra một quan điểm về nó, nhưng sống cùng sự kiện đó trọn vẹn.

Bạn biết chứ, sống cùng vẻ đẹp của những hòn núi kia và không trở nên quen thuộc với nó khó khăn vô cùng . . . Bạn đã nhìn ngắm những hòn núi kia, đã nghe con suối đó, và đã trông thấy những cái bóng lan dần khắp thung lũng, ngày này sang ngày kia; và bộ bạn không nhận ra rằng bạn đã bị quen thuộc với tất cả quang cảnh đó dễ dàng như thế nào à? Bạn nói rằng, “Vâng, nó rất đẹp,” và bạn đi qua. Sống cùng vẻ đẹp, hay sống cùng một vật xấu xí, và không bị quen thuộc bởi nó đòi hỏi năng lượng khủng khiếp – một trạng thái nhận biết không cho phép cái trí của bạn trở nên dờ dẫm. Cùng một cách như vậy, đau khổ làm dờ dẫm cái trí nếu bạn chỉ quen thuộc nó – và hầu hết chúng ta lại quen thuộc nó. Nhưng bạn không cần quen thuộc đau khổ. Bạn có thể sống cùng đau khổ, hiểu rõ nó, thâm nhập nó – nhưng không với mục đích biết về nó. Bạn biết rằng đau khổ ở đó; nó là một sự kiện, và không còn gì thêm nữa để biết. Bạn phải sống.

*Ngày 31 tháng bảy*

### ***Hiệp thông cùng đau khổ***

**H**ầu hết chúng ta không hiệp thông cùng bất kỳ điều gì cả. Chúng ta không hiệp thông trực tiếp cùng bạn bè của chúng ta, cùng người vợ của chúng ta, cùng con cái của chúng ta . . .

Vì vậy muốn hiểu rõ đau khổ, chắc chắn bạn phải thương yêu nó, đúng chứ? Đó là, bạn phải hiệp thông trực tiếp cùng nó. Nếu bạn muốn hiểu rõ điều gì đó – người hàng xóm của bạn, người vợ của bạn, hay bất kỳ sự liên hệ nào – nếu bạn muốn hiểu rõ điều gì đó hoàn toàn, bạn phải gần gũi nó. Bạn phải tiếp cận nó không có mọi phản kháng, thành



kiến, chỉ trích hay ghê tởm; bạn phải thấy nó, đúng chứ? Nếu tôi muốn hiểu rõ bạn, tôi phải không có những thành kiến về bạn. Tôi phải có khả năng thấy bạn, không qua những rào chắn, những bức màn của những quy định và những thành kiến của tôi. Tôi phải hiệp thông cùng bạn, mà có nghĩa tôi phải thương yêu bạn. Tương tự như thế, nếu tôi muốn hiểu rõ đau khổ, tôi phải thương yêu nó, tôi phải hiệp thông cùng nó. Tôi không thể làm như thế bởi vì tôi đang chạy trốn nó qua những giải thích, qua những lý thuyết, qua những hy vọng, qua những trì hoãn, mà tất cả đều là qui trình của từ ngữ. Vì vậy những từ ngữ ngăn cản tôi hiệp thông cùng đau khổ. Những từ ngữ ngăn cản tôi – những từ ngữ của giải thích, biện minh, mà vẫn còn là từ ngữ, mà là qui trình thuộc tính thần – ngăn cản tôi không hiệp thông trực tiếp cùng đau khổ. Chỉ khi nào tôi hiệp thông cùng đau khổ tôi mới hiểu rõ nó.

---

## THÁNG TÁM

*Ngày 1 tháng tám*

### *Quả tim tràn trề, cái trí trống không*

**K**hông có con đường dẫn đến sự thật, nó phải đến với bạn. Sự thật chỉ có thể đến với bạn khi cái trí và quả tim của bạn đơn giản, trong sáng và có tình yêu trong quả tim của bạn; sự thật không hiện diện khi quả tim của bạn nhét đầy những sự việc của cái trí. Khi có tình yêu trong quả tim của bạn, bạn không nói về tổ chức cho tình huynh đệ, bạn không nói về niềm tin, bạn không nói về sự phân chia hay những uy quyền mà tạo ra sự phân chia, bạn không cần tìm kiếm sự hòa giải. Lúc đó bạn chỉ đơn giản là một con người không có nhãn hiệu, không có một quốc gia. Điều này có nghĩa bạn phải cởi bỏ tất cả những sự việc đó khỏi bản thân mình và cho phép sự thật hiện diện; và nó chỉ hiện diện khi cái trí trống không, khi cái trí không còn tạo tác. Rồi thì, nó sẽ hiện diện không cần sự mời mọc của bạn. Rồi thì nó sẽ hiện diện mau lẹ như cơn gió và không biết được. Nó hiện diện một cách kín đáo, không phải khi bạn đang quan sát, đang khao khát. Nó hiện diện ở đó bất thành linh như ánh mặt trời, tinh khiết như ban đêm; nhưng muốn thấu nhận nó, quả tim phải tràn trề và cái trí phải trống không. Lúc này bạn có cái trí tràn trề và quả tim của bạn trống không.

*Ngày 2 tháng tám*

### ***Sự thật là một trạng thái của hiện diện***

Vì vậy, không có con đường dẫn đến sự thật, và không có hai sự thật. Sự thật không thuộc quá khứ hay thuộc hiện tại, nó không thời gian; và con người trích dẫn sự thật của Phật, của Christ, hay con người chỉ đang lặp lại điều gì tôi đang nói, sẽ không khám phá sự thật, bởi vì lặp lại không là sự thật. Lặp lại là một đối gạt. Sự thật là một tình trạng của hiện diện mà nảy sinh khi cái trí – mà tìm kiếm để phân chia, để độc quyền, mà chỉ có thể suy nghĩ lệ thuộc vào những kết quả, những thành tựu – đã kết thúc. Chỉ đến lúc đó sẽ có sự thật. Cái trí đang thực hiện nỗ lực, đang kỷ luật chính nó với mục đích đạt được một kết thúc, không thể biết sự thật, bởi vì kết thúc là sự chiếu rọi riêng của nó, và theo đuổi sự chiếu rọi đó, dù cao quý đến chừng nào, chỉ là một hình thức của tôn sùng. Một con người như thế đang tôn sùng chính anh ấy, và thế là anh ấy không thể biết sự thật. Sự thật sẽ chỉ được hiểu rõ khi chúng ta nhận biết qui trình tổng thể của cái trí, đó là, khi không có xung đột.

*Ngày 3 tháng tám*

### ***Sự thật không có nơi hiện diện mãi mãi***

Sự thật là một sự kiện, và sự kiện đó có thể được hiểu rõ chỉ khi nào vô số những sự việc khác nhau chen vào giữa cái trí và sự kiện được xóa sạch. Sự kiện là liên hệ của bạn với tài sản, với người vợ của bạn, với những con người, với thiên nhiên, với những ý tưởng; và chừng nào bạn không hiểu rõ sự kiện của liên hệ, sự tìm kiếm Thượng đế của bạn chỉ gia

tăng sự hỗn độn bởi vì nó là một thay thế, một tẩu thoát, và vì vậy nó không có ý nghĩa. Chừng nào bạn còn chi phối người vợ của bạn hay cô ấy chi phối bạn, chừng nào bạn còn sở hữu và bị sở hữu, bạn không thể biết tình yêu; chừng nào bạn còn đang kiềm chế, đang thay thế, chừng nào bạn còn có tham vọng, bạn không thể biết sự thật.

Anh ấy, người không đang tìm kiếm, người không đang phấn đấu, người không đang cố gắng để kiếm được kết quả, sẽ biết sự thật . . . Sự thật không tiếp tục, nó không có nơi hiện diện mãi mãi, nó chỉ có thể được thấy từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Sự thật luôn luôn mới mẻ, do đó không thời gian. Cái gì là sự thật ngày hôm qua không là sự thật ngày hôm nay, cái gì là sự thật ngày hôm nay không là sự thật ngày mai. Sự thật không có sự tiếp tục. Chính cái trí mới muốn biến cái trải nghiệm nó gọi là sự thật được tiếp tục, và cái trí như thế sẽ không biết sự thật. Sự thật luôn luôn mới mẻ; đó là thấy cùng nụ cười, và thấy nụ cười đó mới mẻ, thấy cùng con người, và thấy con người đó mới mẻ, thấy những cảnh cọ đong đưa mới mẻ, gặp gỡ sự sống mới mẻ.

*Ngày 4 tháng tám*

### ***Không có hướng dẫn đến sự thật***

**T**hượng đế sẽ tìm được bởi sự tìm kiếm Thượng đế hay sao? Bạn có thể tìm được cái không thể biết à? Muốn tìm được, bạn phải biết rõ bạn đang tìm kiếm cái gì. Nếu bạn tìm kiếm với mục đích tìm được, cái gì bạn tìm được sẽ chỉ là một chiếu rọi tự tạo; nó sẽ là cái gì bạn ham muốn, và cái tạo tác của ham muốn không là sự thật. Khám phá sự thật là phủ nhận nó. Sự thật không nơi chốn cố định; không con đường,

không hướng dẫn đến nó, và từ ngữ không là sự thật. Sự thật sẽ tìm được trong một bối cảnh đặc biệt, trong một quan điểm chung nào đó, giữa một nhóm người riêng biệt, hay sao? Nó ở đây và không ở đó à? Điều đó là hướng dẫn đến sự thật, và không phải điều khác hay sao? Có một hướng dẫn à? Khi sự thật được tìm kiếm, cái gì tìm được chỉ có thể đến từ sự dốt nát, bởi vì chính sự tìm kiếm được sinh ra từ dốt nát. Bạn không thể nào tìm kiếm sự thật; bạn phải ngừng lại cho sự thật hiện diện.

*Ngày 5 tháng tám*

***Sự thật được khám phá từ khoảnh khắc  
sang khoảnh khắc.***

**S**ự thật không thể được tích lũy. Điều gì được tích lũy luôn luôn đang bị hủy hoại; nó bị tàn tạ. Sự thật không bao giờ có thể bị tàn tạ bởi vì nó chỉ có thể được khám phá từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc trong mỗi suy nghĩ, trong mỗi liên hệ, trong mỗi từ ngữ, trong mỗi cử chỉ, trong một nụ cười, trong những giọt nước mắt. Và nếu bạn và tôi có thể khám phá nó và sống cùng nó – chính đang sống là đang khám phá nó – vậy thì chúng ta sẽ không trở thành những người truyền bá; chúng ta sẽ là những con người sáng tạo – không phải những con người hoàn hảo, nhưng những con người sáng tạo, mà hoàn toàn khác biệt.

*Ngày 6 tháng tám*

### ***Người cách mạng thực sự***

Sự thật không dành cho người được kính trọng, cũng không dành cho những người thèm muốn tự mở rộng, tự hoàn thiện. Sự thật không dành cho những người đang tìm kiếm an toàn, vĩnh cửu; bởi vì vĩnh cửu mà họ tìm kiếm chỉ là sự đối nghịch của không vĩnh cửu. Bị trói buộc trong mạng lưới của thời gian, họ tìm kiếm vĩnh cửu, nhưng vĩnh cửu họ tìm kiếm không thực sự bởi vì cái gì họ tìm kiếm là sản phẩm thuộc sự suy nghĩ của họ. Do đó một người muốn khám phá sự thật phải không còn tìm kiếm – mà không có nghĩa anh ấy phải mãn nguyện với cái gì là. Trái lại một người có ý định khám phá sự thật phải là một người cách mạng hoàn toàn ở bên trong. Anh ấy không thể lệ thuộc bất kỳ giai cấp nào, bất kỳ quốc gia nào, bất kỳ nhóm người hay học thuyết nào, bất kỳ tôn giáo có đấng chức nào; vì sự thật không ở trong đền chùa hay nhà thờ, sự thật không được khám phá trong những thứ được làm bằng bàn tay hay bằng cái trí. Sự thật hiện diện chỉ khi nào những thứ của cái trí và của bàn tay bị gạt đi, và hành động gạt đi những thứ của cái trí và của bàn tay đó không là một vấn đề của thời gian. Sự thật hiện diện cùng con người được tự do khỏi thời gian, không đang sử dụng thời gian như một phương tiện của tự mở rộng. Thời gian có nghĩa ký ức của ngày hôm qua, ký ức của gia đình của bạn, của chủng tộc của bạn, của đặc điểm riêng của bạn, của sự tích lũy trải nghiệm của bạn mà tạo thành “cái tôi” và “cái của tôi”.

*Ngày 7 tháng tám*

### ***Thấy sự thật trong điều giả dối***

**B**ạn có lẽ hơi hợt đồng ý khi bạn nghe rằng chủ nghĩa quốc gia, cùng tất cả quyền lợi được bảo đảm và tình cảm của nó, dẫn đến sự trục lợi và sự xếp đặt con người chống lại con người; nhưng thực sự làm tự do cái trí khỏi sự tầm thường của chủ nghĩa quốc gia lại là một vấn đề khác hẳn. Được tự do, không chỉ tự do khỏi chủ nghĩa quốc gia mà còn tự do khỏi tất cả những kết luận của những tôn giáo có tổ chức và những hệ thống chính trị, là điều rất cần thiết nếu cái trí muốn được tươi trẻ, trong sáng, hồn nhiên, đó là, trong một tình trạng cách mạng; và chỉ cái trí như thế mới có thể sáng tạo một thế giới mới mẻ – không phải những người chính trị, mà đã chết rồi, cũng không phải những giáo sĩ, mà bị trói buộc trong những hệ thống tôn giáo riêng của họ.

Vì vậy, bất hạnh hay may mắn cho chính bạn, bạn đã nghe được điều gì đó mà là sự thật; và nếu bạn chỉ nghe nó và không bị tác động một cách tích cực để cho cái trí của bạn bắt đầu làm tự do chính nó khỏi tất cả những sự việc đang làm nó chật hẹp và khúc khuỷu, vậy thì sự thật bạn vừa nghe sẽ trở thành một liều thuốc độc. Chắc chắn, sự thật trở thành một liều thuốc độc nếu nó được lắng nghe mà lại không được hành động trong cái trí, giống như sự thối rữa của một vết thương. Nhưng khám phá cho ~~an~~ thân mình điều gì là sự thật và điều gì là giả dối, và nhìn thấy sự thật trong điều giả dối, là cho phép sự thật đó vận hành và sinh ra hành động riêng của nó.

Ngày 8 tháng tám

## *Hiểu rõ thực tế*

**T**hật ra không phức tạp gì cả, mặc dầu nó có lẽ gian khổ lắm. Bạn biết chứ, chúng ta không bắt đầu bằng thực tế, bằng sự kiện, bằng điều gì chúng ta đang suy nghĩ, đang làm, đang ham muốn; chúng ta bắt đầu bằng những giả thuyết, hay bằng những lý tưởng, mà không là những thực tế, và vì vậy chúng ta bị dẫn lạc lối. Muốn bắt đầu bằng những sự kiện, và không bằng những giả thuyết, chúng ta cần chú ý tổng thể; và mọi hình thức suy nghĩ không khởi đầu từ thực tế đều là một xao nhãng. Đó là lý do tại sao rất quan trọng phải hiểu rõ điều gì thực sự đang xảy ra cả phía bên trong lẫn quanh quanh người ta.

. . . Nếu bạn là một người Thiên chúa giáo, âm nhìn của bạn tuân theo một khuôn mẫu nào đó; nếu bạn là một người Ấn giáo, một người Phật giáo, hay một người Hồi giáo, bạn tuân theo một khuôn mẫu khác hẳn. Bạn thấy Christ hay Krishna, tùy theo tình trạng bị quy định của bạn; sự giáo dục của bạn, văn hóa trong đó bạn đã được nuôi dưỡng, định đoạt tầm nhìn của bạn. Cái gì là thực tế: tầm nhìn, hay cái trí đã được định hình trong một cái khuôn nào đó? Tầm nhìn là sự chiếu rọi của truyền thống đặc biệt mà hình thành từ nền tảng của cái trí. Tình trạng bị quy định này, không phải tầm nhìn mà nó chiếu rọi, là thực tế, sự kiện. Hiểu rõ sự kiện rất đơn giản; nhưng nó bị khiến cho khó khăn bởi những thích và những không thích của chúng ta, bởi chỉ trích của chúng ta về sự kiện, bởi những ý kiến và những nhận xét chúng ta có về sự kiện. Tự do khỏi những hình thức khác nhau của sự đánh giá này là hiểu rõ thực tế, cái gì là.



Ngày 9 tháng tám

### *Diễn giải những sự kiện ngăn cản đang thấy*

Một cái trí đưa ra một ý kiến về một sự kiện là một cái trí thoái hóa, bị giới hạn, nông cạn . . . Bạn có thể diễn giải sự kiện theo một cách, và tôi có thể diễn giải nó theo một cách khác. Sự diễn giải về sự kiện là một tai hại, ngăn cản chúng ta không nhìn thấy sự kiện thực tế và làm một điều gì đó về sự kiện đó. Khi bạn và tôi bàn cãi những ý kiến của chúng ta về sự kiện, không có điều gì được thực hiện về sự kiện đó; có lẽ bạn có thể tăng thêm cho sự kiện, nhìn thấy nhiều sắc thái, ẩn ý, quan trọng hơn nữa về sự kiện, và có lẽ tôi thấy ít ý nghĩa hơn trong những sự kiện. Nhưng sự kiện không thể được diễn giải; tôi không thể đưa ra một ý kiến về sự kiện. Nó là như thế, và rất khó khăn cho một cái trí khi phải chấp nhận sự kiện. Chúng ta luôn luôn đang diễn giải, chúng ta luôn luôn đang cho nó **những** ý nghĩa quan trọng, tùy theo những thành kiến, những quy định, những hy vọng, những sợ hãi của chúng ta và tất cả những vấn đề quanh nó. Nếu bạn và tôi có thể thấy sự kiện mà không đưa ra một ý kiến, diễn giải, cho một ý nghĩa, lúc đó sự kiện trở nên sinh động nhiều hơn – không phải sinh động nhiều hơn – sự kiện ở đó một mình, không có điều gì khác nữa gây ảnh hưởng; rồi thì sự kiện có năng lượng riêng của nó mà thôi thúc bạn trong phương hướng đúng đắn.

Ngày 10 tháng tám

### ***Chỉ có một sự thật: không vĩnh cửu***

**C**húng ta đang cố gắng khám phá liệu rằng có, hay không có một tình trạng vĩnh cửu – không phải điều gì chúng ta mong muốn, nhưng sự kiện thực tế, sự thật của vấn đề. Mọi thứ quanh chúng ta, bên trong cũng như bên ngoài – những liên hệ của chúng ta, những suy nghĩ của chúng ta, những cảm thấy của chúng ta – đều không vĩnh cửu, đều ở trong một trạng thái biến đổi liên tục. Bởi vì nhận biết rõ ràng điều này, cái trí khao khát vĩnh cửu, một tình trạng vĩnh cửu của an bình, của tình yêu, của tốt lành, một sự an toàn mà cả thời gian lẫn những biến cố đều không thể hủy diệt; thế là nó sáng chế cái linh hồn, cái Đại Ngã, và những ảo tưởng của một thiên đàng vĩnh cửu. Nhưng vĩnh cửu này lại được sinh ra từ không vĩnh cửu, và thế là nó có trong nó những hạt giống của những điều không vĩnh cửu. Chỉ có một sự thật duy nhất: không vĩnh cửu.

Ngày 11 tháng tám

### ***Khao khát cái không thể biết được***

**B**ạn muốn tôi nói cho biết sự thật là gì. Liệu cái không thể diễn tả được có thể đưa vào những từ ngữ, hay sao? Liệu bạn có thể đo lường cái không thể đo lường được hay sao? Bạn có thể bắt gió được trong bàn tay của bạn, hay sao? Nếu bạn làm được, đó là gió à? Nếu bạn đo lường cái không thể đo lường được, đó là sự thật sao? Nếu bạn lập thành công thức, đó là sự thật sao? Chắc chắn là không rồi, ngay lúc bạn diễn tả một điều gì đó mà không thể diễn tả được, nó không

còn là sự thật. Khoảnh khắc bạn diễn tả cái không thể biết được thành cái đã được biết, nó không còn là cái không thể biết được. Tuy nhiên, đó là điều gì chúng ta đang khao khát. Lúc nào chúng ta cũng đều muốn biết, bởi vì sau đó chúng ta sẽ có thể tiếp tục, sau đó chúng ta sẽ có thể, chúng ta nghĩ, nắm bắt được vĩnh cửu, hạnh phúc rốt ráo. Chúng ta muốn biết bởi vì chúng ta không hạnh phúc, bởi vì chúng ta đang gắng sức đầy khổ sở, bởi vì chúng ta bị kiệt sức, bị thoái hóa. Vẫn vậy thay vì nhận ra sự thật đơn giản – rằng chúng ta bị thoái hóa, rằng chúng ta bị cùn nhụt, kiệt quệ, rối loạn – chúng ta lại muốn chuyển dịch điều gì là cái đã được biết vào trong cái không biết được, mà lại nữa trở thành cái đã được biết và thế là chúng ta không bao giờ có thể khám phá sự thật.

*Ngày 12 tháng tám*

### ***Đau khổ chỉ là một từ ngữ hay một thực tế?***

**Đ**au khổ chỉ là một từ ngữ, hay một thực tế? Nếu nó là một thực tế và không chỉ là một từ ngữ, vậy thì lúc này từ ngữ không còn ý nghĩa, và chỉ còn lại cảm giác đau khổ tột độ. Liên quan đến cái gì? Liên quan đến một hình ảnh, đến một trải nghiệm, đến một điều gì đó mà bạn có hay không có. Nếu bạn có nó, bạn gọi nó là vui thú; nếu bạn không có, nó là đau khổ. Do đó đau khổ, phiền muộn, đều liên quan đến một điều gì đó. Điều gì đó chỉ thuộc từ ngữ, hay một thực tế? – vì sợ hãi không thể hiện diện một mình nhưng chỉ trong liên quan đến một điều gì đó: đến một cá thể, đến một biên cố, đến một cảm thấy. Lúc này, bạn đã hiểu rõ đau khổ. Liệu đau khổ đó tách khỏi bạn và vì vậy bạn chỉ là người quan sát mà nhận biết đau khổ đó, hay đau khổ đó là bạn?

Ngày 13 tháng tám

## ***Bạn và trống không là một***

**B**ạn không là gì cả. Bạn có lẽ có tên tuổi và địa vị của bạn, tài sản và tài khoản ngân hàng của bạn, bạn có lẽ có uy quyền và nổi tiếng; nhưng bất kể tất cả những phòng vệ này, bạn không là gì cả. Bạn có lẽ hoàn toàn không nhận biết trống rỗng này, trống không này, hay có lẽ bạn chỉ không muốn nhận biết nó; nhưng nó ở đó, dù bạn làm bất kỳ điều gì để lẩn tránh nó. Bạn có lẽ cố gắng tẩu thoát nó trong những phương cách quanh co, qua nỗ lực tập thể hay cá thể, qua tôn sùng tập thể hay cá thể, qua hiểu biết hay vui chơi; nhưng dù bạn ngủ hay thức, nó luôn luôn ở đó. Qua sự liên hệ của bạn, bạn có thể bất ngờ bắt gặp trống không này và sự sợ hãi về nó chỉ bằng cách nhận biết không chọn lựa những tẩu thoát. Bạn không liên hệ đến nó như một thực thể khác biệt, tách rời; bạn không là người quan sát đang thấy nó; nếu không có bạn, người suy nghĩ, người quan sát, nó không hiện diện. Bạn và trống không là một; bạn và trống không là một sự kiện hiệp thông, không là hai qui trình tách rời. Nếu bạn, người suy nghĩ, sợ hãi nó và tiếp cận nó như một điều gì đó đối nghịch và đối kháng bạn, lúc đó tất kỳ hành động nào bạn có lẽ áp dụng cho nó rõ ràng phải dẫn đến ảo tưởng và vì thế chỉ làm tăng thêm xung đột lẫn đau khổ. Khi có khám phá đó, trải nghiệm của trống không đó là bạn, vậy thì sợ hãi – mà hiện diện chỉ khi nào người suy nghĩ tách khỏi những suy nghĩ của anh ấy và vì vậy cố gắng thiết lập một sự liên hệ với chúng – sợ hãi hoàn toàn bị xóa tan.

*Ngày 14 tháng tám*

## ***Chúng ta kết thúc sợ hãi bằng cách nào***

Chúng ta đang bàn luận một điều gì đó cần chú ý của bạn, không phải đồng ý hay không đồng ý của bạn. Chúng ta đang nhìn sống rất nghiêm túc, rất khách quan, rất rõ ràng – không lệ thuộc vào cảm tính của bạn, ưa thích của bạn, điều gì bạn ưa thích hay không ưa thích. Chính vì điều gì chúng ta ưa thích và không ưa thích đã tạo ra đau khổ này. Tất cả mọi điều mà lúc này chúng ta đang nói là: “Chúng ta kết thúc sợ hãi bằng cách nào?” Đó là một trong những vấn đề quan trọng của chúng ta, bởi vì nếu một con người không thể kết thúc nó, anh ấy mãi mãi sống trong tối tăm, không phải mãi mãi theo ý nghĩa thuộc Thiên chúa giáo nhưng theo ý nghĩa thông thường; một cuộc đời cũng đủ quá rồi. Đối với tôi, như một con người, phải có một phương cách vượt khỏi chứ không phải bằng cách sáng chế một hy vọng trong tương lai nào đó. Liệu tôi như một con người có thể kết thúc sợ hãi, trọn vẹn; không phải từng chút một? Có thể bạn chưa bao giờ đặt ra câu hỏi này cho chính bạn, và có thể bạn sẽ không đặt ra câu hỏi này bởi vì bạn không biết cách vượt khỏi nó. Nhưng nếu bạn muốn đặt ra câu hỏi đó rất nghiêm túc, với ý định khám phá không phải phương cách kết thúc nó, nhưng với ý định khám phá bản chất và cấu trúc của sợ hãi, ngay khoảnh khắc bạn đã khám phá nó, sợ hãi tự nó kết thúc; bạn không phải làm bất cứ điều gì về nó.

. . . Khi chúng ta nhận biết nó và hiệp thông trực tiếp cùng nó, người quan sát là điều được quan sát. Không còn sự khác biệt giữa người quan sát và điều được quan sát. Khi sợ hãi được quan sát mà không còn người quan sát, có hành

động, nhưng không là hành động của người quan sát đang hành động vào sự hãi.

*Ngày 15 tháng tám*

### ***Sự phân hai của người suy nghĩ và vật được suy nghĩ***

**K**hi bạn quan sát bất kỳ thứ gì – một cái cây, người vợ của bạn, con cái của bạn, người hàng xóm của bạn, các vì sao của một đêm, ánh sáng trên dòng nước, con chim trong bầu trời, bất kỳ thứ gì – luôn luôn có người quan sát – người kiểm duyệt, người suy nghĩ, người trải nghiệm, người khám phá – và cái thứ mà anh ấy đang quan sát; người quan sát và vật được quan sát; người suy nghĩ và vật được suy nghĩ. Vì vậy, luôn luôn có một phân hai. Chính sự phân hai này là thời gian. Phân hai đó chính là ~~in~~ thể của xung đột. Và khi có xung đột, có mâu thuẫn. Có “người quan sát và vật được quan sát” – đó là một mâu thuẫn; đó là một tách rời. Và vẫn vậy nơi nào có mâu thuẫn, có xung đột. Và khi có xung đột, luôn luôn có sự thôi thúc phải vượt khỏi nó, chinh phục nó, chiến thắng nó, tẩu thoát nó, làm một điều gì về nó và mọi hoạt động đó đều bao hàm thời gian . . . Chừng nào còn có sự phân hai này, thời gian sẽ tiếp tục, và thời gian là đau khổ.

Và một con người ước ao khám phá sự kết thúc đau khổ phải hiểu rõ điều này, phải khám phá, phải vượt khỏi sự phân hai này ~~giữa~~ người suy nghĩ và vật được suy nghĩ, người trải nghiệm và vật được trải nghiệm. Điều đó có nghĩa, khi có một phân hai ~~giữa~~ người quan sát và vật được quan sát, có thời gian, và do đó không có kết thúc đau khổ. Vậy thì, người ta phải làm gì đây? Bạn hiểu rõ câu hỏi chứ? Tôi nhìn thấy, trong chính tôi, người quan sát luôn luôn đang

quan sát, đang xét đoán, đang kiểm duyệt, đang chấp nhận, đang phản đối, đang quy định, đang kiểm soát, đang tạo khuôn. Người quan sát đó, người suy nghĩ đó, là kết quả của suy nghĩ, rõ ràng là như thế. Suy nghĩ có trước; không phải người quan sát, không phải người suy nghĩ. Nếu không có suy nghĩ gì cả, sẽ không có người quan sát, không có người suy nghĩ; thế là sẽ chỉ có chú ý tổng thể, trọn vẹn.

*Ngày 16 tháng tám*

### ***Suy nghĩ tạo ra người suy nghĩ***

**S**uy nghĩ là cảm xúc được diễn tả bằng từ ngữ; suy nghĩ là phản hồi của ký ức, của từ ngữ, của trải nghiệm, của hình ảnh. Suy nghĩ có tính ngăn ngại, thoáng chốc, thay đổi, không vĩnh cửu, và nó đang tìm kiếm vĩnh cửu. Vì vậy suy nghĩ tạo ra người suy nghĩ, mà sau đó trở thành người vĩnh cửu; anh ấy đảm trách vai trò của người kiểm duyệt, người hướng dẫn, người kiểm soát, người tạo khuôn của suy nghĩ. Cái thực thể vĩnh cửu ảo tưởng này là sản phẩm của suy nghĩ, của những điều ngăn ngại. Cái thực thể này là suy nghĩ; nếu không có suy nghĩ anh ấy không hiện diện. Người suy nghĩ được cấu thành bởi những đặc tính; những đặc tính của anh ấy không thể tách rời chính anh ấy. Người kiểm soát là vật được kiểm soát, anh ấy chỉ đang chơi một trò lừa gạt với chính anh ấy. Khi nào điều giả dối không được hiểu rõ như điều giả dối, sự thật không hiện diện.

*Ngày 17 tháng tám.*

### ***Một bức tường kiên cố của suy nghĩ.***

Làm thế nào có được một hiệp thông của người suy nghĩ “**L**ùng những suy nghĩ của anh ấy?” Không phải qua hành động của ý chí, không phải qua kỷ luật, và cũng không phải qua bất kỳ hình thức của nỗ lực, kiểm soát hay tập trung, và cũng không phải qua bất kỳ những phương tiện nào khác. Sử dụng một phương tiện hàm ý một tác nhân đang hành động, đúng chứ? Chừng nào còn có một người hành động, sẽ còn có một phân hai. Hiệp thông xảy ra chỉ khi nào cái trí hoàn toàn bất động mà không cố gắng làm cho bất động. Có bất động này, không phải khi người suy nghĩ chấm dứt, nhưng chỉ khi nào chính suy nghĩ chấm dứt. Phải có tự do khỏi sự phản hồi của tình trạng bị quy định, mà là suy nghĩ. Mỗi vấn đề được giải quyết chỉ khi nào ý tưởng, kết luận không còn nữa; những kết luận, ý tưởng, suy nghĩ, là những kích động của cái trí. Làm thế nào có thể có được hiểu rõ khi cái trí bị kích động? Trạng thái nghiêm túc phải được làm dịu bớt bằng sự chung sức cùng lúc của tự nguyện, tự phát. Nếu bạn hiểu rõ tất cả mọi điều vừa được trình bày, bạn sẽ thấy rằng sự thật sẽ hiện diện trong những khoảnh khắc bạn không đang mong đợi nó. Nếu tôi được phép nói như thế này, hãy khoáng đạt, hãy nhạy cảm, hãy nhận biết trọn vẹn cái gì là từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Đừng thiết lập quanh bạn một bức tường suy nghĩ kiên cố. Phước lành của sự thật hiện diện khi cái trí không nghẹt cứng những hoạt động và những đấu tranh riêng của nó.



Ngày 18 tháng tám

### ***Khi người quan sát là vật được quan sát***

**K**hông gian rất cần thiết. Nếu không có không gian không có tự do. Chúng ta đang nói về tâm lý . . . Chỉ khi nào người ta hiệp thông, khi nào không còn không gian giữa người quan sát và vật được quan sát thì mới có được sự liên hệ tổng thể trọn vẹn – ví dụ như một cái cây. Người ta không đồng hóa cùng một cái cây, một bông hoa, một phụ nữ, một người đàn ông hay bất kỳ thứ gì, nhưng khi có sự vắng mặt hoàn toàn của không gian như người quan sát và vật được quan sát, lúc đó có không gian bao la. Trong không gian đó không có xung đột; trong không gian đó có tự do.

Tự do không là một phản ứng. Bạn không thể nói rằng, “Ồ, tôi được tự do.” Cái khoảnh khắc bạn nói bạn được tự do có nghĩa bạn không tự do, bởi vì bạn nhận biết chính mình như được tự do khỏi điều gì đó, và do đó bạn có cùng tình huống y hệt như một người quan sát đang quan sát một cái cây. Anh ấy đã tạo tác một không gian, và trong không gian đó anh ấy nuôi dưỡng xung đột. Muốn hiểu rõ điều này cần phải không nói đồng ý hay không đồng ý theo trí năng, hay nói, “Tôi không hiểu,” nhưng trái lại nó yêu cầu hiệp thông trực tiếp cùng cái gì là. Điều đó có nghĩa thấy tất cả những hành động của bạn, mỗi khoảnh khắc của hành động là của người quan sát và vật được quan sát, và trong không gian đó có vui thú, đau khổ và trải qua phiền muộn do ham muốn được thành công, trở nên nổi tiếng. Trong không gian đó không có hiệp thông cùng bất kỳ điều gì cả. Sự hiệp thông, sự liên hệ có một ý nghĩa hoàn toàn khác hẳn khi người quan sát không còn tách khỏi vật được quan sát. Có không gian lạ thường này; và có tự do.

Ngày 19 tháng tám

***Liệu có một người quan sát đang nhìn ngắm  
trạng thái cô độc?***

Cái trí của tôi quan sát trạng thái cô độc, và lẩn tránh nó, chạy trốn nó. Nhưng nếu tôi không chạy trốn nó, liệu có một phân hai, liệu có một tách rời, liệu có một người quan sát đang nhìn ngắm trạng thái cô độc? Hay là, có phải chỉ có một trạng thái cô độc, chính cái trí của tôi bị trống rỗng, cô độc? Không phải rằng có một người quan sát mà nhận biết trạng thái cô độc. Tôi nghĩ rằng điềm này rất quan trọng cần phải hiểu rõ, thật mau lẹ, không dùng quá nhiều từ ngữ. Lúc này chúng ta nói, “Tôi ganh ghét và tôi **ôm** xua tan sự ganh ghét,” vậy là có một người quan sát và vật được quan sát; người quan sát ao ước xua tan điềm mà anh ấy quan sát. Nhưng người quan sát không giống vật được quan sát hay sao? Do bởi tự cái trí đã tạo ra sự ganh ghét, nên cái trí không thể làm bất kỳ điềm gì để xua tan sự ganh ghét. Thế là, cái trí của tôi quan sát trạng thái cô độc; người suy nghĩ nhận biết anh ấy bị cô độc. Nhưng bằng cách ở cùng nó, hiệp thông trọn vẹn, mà có nghĩa, không chạy trốn nó, không diễn giải nó và át cả những chuyện quanh nó, vậy thì, có một khác biệt giữa người quan sát và vật được quan sát, hay sao? Hay chỉ có một trạng thái, mà là, chính cái trí bị trống rỗng, bị cô độc? Không phải rằng cái trí quan sát về chính nó như bị trống không, nhưng chính cái trí trống không. Vì vậy, liệu cái trí có thể, nhận biết chính nó trống không, và nhận biết dù nó có nỗ lực bao nhiêu chăng nữa, dù nó có chuyển động như thế nào chăng nữa để tách khỏi trống không đó chỉ hoàn toàn là một tẩu thoát, một lệ thuộc, liệu cái trí có thể gạt đi mọi lệ thuộc và là nó là gì, hoàn toàn **ôm** ng, hoàn toàn cô

độc? Và nếu cái trí trong trạng thái đó, không có tự do khỏi mọi lệ thuộc, mọi quyền luyến hay sao?

*Ngày 20 tháng tám*

### ***Điều gì được tích lũy không là sự thật***

Cùng nào còn có người trải nghiệm đang nhớ lại điều trải nghiệm, sự thật không hiện diện. Sự thật không là điều gì đó để được nhớ lại, được lưu trữ, được ghi lại, và sau đó được mang ra dùng. Điều gì được tích lũy không là sự thật. Ham muốn trải nghiệm tạo ra người trải nghiệm, mà sau đó tích lũy và nhớ lại. Ham muốn tạo ra sự tách rời của người suy nghĩ khỏi sự suy nghĩ của anh ấy; ham muốn trở thành, trải nghiệm, được nhiều thêm hoặc ít hơn, tạo ra sự phân chia giữa người trải nghiệm và vật được trải nghiệm. Nhận biết những phương cách của ham muốn là hiểu rõ về chính mình. Hiểu rõ về chính mình là khởi đầu của thiền định.

*Ngày 21 tháng tám*

### ***Hành động tức khắc***

Nếu bạn hiệp thông cùng mọi thứ, cùng người vợ của bạn, cùng con cái ủa bạn, cùng bầu trời, cùng những đám mây, cùng bất cứ sự kiện nào, cái khoảnh khắc suy nghĩ can thiệp vào nó bạn mất đi sự hiệp thông. Suy nghĩ khởi nguồn từ ký ức. Ký ức là hình ảnh, và từ đó bạn quan sát và vì vậy có sự tách rời giữa người quan sát và vật được quan sát.

Bạn phải hiểu rõ điều này rất kỹ lưỡng và thăm thẳm. Chính sự tách rời của người quan sát khỏi vật được quan sát

này mới làm cho người quan sát ham muốn thêm trải nghiệm, thêm những cảm xúc, và vì thế anh ấy mãi mãi đang theo đuổi, đang tìm kiếm. Người ta phải hiểu rõ hoàn toàn và vững vàng rằng chừng nào còn có người quan sát, người đang tìm được trải nghiệm, người kiểm duyệt, cái thực thể mà đánh giá, bênh vực, chỉ trích, không có hiệp thông tức khác cùng cái gì là. Khi bạn gặp đau đớn, đau đớn của cơ thể, có sự nhận biết tức khác; không có người quan sát đang cảm thấy đau đớn; chỉ còn đau đớn. Bởi vì không còn người quan sát nên có hành động tức khác. Không có ý tưởng rồi sau đó hành động, nhưng chỉ có hành động ngay khi có đau đớn, bởi vì có sự hiệp thông trực tiếp cùng cơ thể. Đau đớn là bạn; có đau đớn. Chừng nào điều này không được hoàn toàn hiểu rõ, không được nhận ra, không được thâm nhập và không được cảm thấy thăm thẳm; chừng nào nó còn không được hiểu rõ, không bằng trí năng, không bằng từ ngữ, rằng người quan sát là vật được quan sát; tất cả sống đều trở thành xung đột, một mâu thuẫn giữa những đối nghịch, “cái gì nên là” và “cái gì là”. Bạn chỉ có thể thực hiện điều này nếu bạn nhận biết liệu bạn đang quan sát nó như một người quan sát, khi bạn quan sát một bông hoa hay một đám mây hay bất kỳ thứ gì.

*Ngày 22 tháng tám*

### ***Sự thật trong cái gì là***

**T**hay vì hỏi rằng ai đã nhận ra hay Thượng đế là gì, tại sao bạn lại không hướng toàn chú ý và nhận biết của bạn vào cái gì là? Vậy thì bạn sẽ khám phá cái không biết được, hay nói khác đi nó sẽ hiện diện cùng bạn. Nếu bạn hiểu rõ cái đã được biết là gì, bạn sẽ trải nghiệm sự bất động lạ thường đó mà không bị thúc đẩy, không bị thúc bách, bạn sẽ trải nghiệm

trống không sáng tạo đó mà chỉ có sự thật mới thâm nhập được. Cái không biết được không thể hiện diện cùng cái đó mà đang trở thành, mà đang nỗ lực; nó chỉ có thể hiện diện cùng cái đó mà đang là, mà **lưu** rõ cái gì là. Sau đó bạn sẽ thấy rằng sự thật không bị cách biệt bởi thời gian-không gian; cái không biết được không ở đâu xa xôi; nó ở trong cái gì là. Giống như đáp án cho vấn đề ở trong vấn đề, sự thật ở trong cái gì là; nếu chúng ta có thể hiểu rõ nó, vậy thì chúng ta sẽ thấy sự thật, chân lý.

*Ngày 23 tháng tám*

### ***Đối diện sự kiện***

**T**ôi bị đau khổ. Theo tâm lý tôi bị lo âu nhiều lắm; và tôi có một ý tưởng về nó: tôi nên làm gì, tôi không nên làm gì, nó nên được thay đổi bằng cách nào. Ý tưởng đó, công thức đó, khái niệm đó ngăn cản tôi không quan sát sự kiện cái gì là. Sự hình thành ý tưởng và công thức là những tẩu thoát khỏi cái gì là. Có hành động tức khắc khi có nguy hiểm cực kỳ. Lúc đó bạn không có ý tưởng. Bạn không lập công thức một ý tưởng và sau đó hành động theo ý tưởng đó.

Cái trí đã trở nên lười biếng, không còn phấn đấu vì đã có một công thức mà cho nó một phương tiện tẩu thoát khỏi hành động liên quan đến cái gì là. Chính chúng ta tự thấy toàn cấu trúc của điều gì vừa được nói, không phải bởi vì nó được vạch rõ cho chúng ta, liệu có thể đối diện sự kiện: ví dụ như sự kiện chúng ta bạo lực? Chúng ta là những con người bạo lực, và chúng ta đã chọn lựa bạo lực như một phương cách của sống – chiến tranh và mọi chuyện quanh nó. Mặc dù chúng ta luôn luôn, đặc biệt ở phương Đông, nói về không

bạo lực, chúng ta không là những con người không bạo lực; chúng ta là những con người bạo lực. Ý tưởng của không bạo lực là một ý tưởng, mà có thể được sử dụng cho chính trị. Đó là một nghĩa lý khác biệt, nhưng nó là một ý tưởng, và không là một sự kiện. Bởi vì con người không có khả năng đối diện sự kiện bạo lực, anh ấy đã sáng chế ra lý tưởng của không bạo lực, mà ngăn cản anh ấy không phải giải quyết sự kiện.

Rốt cuộc, sự kiện là tôi bạo lực; tôi giận dữ. Sự cần thiết của một ý tưởng là gì? Không phải ý tưởng của giận dữ; chính sự kiện thực sự của giận dữ mới quan trọng, giống như sự kiện thực sự của con đoi. Không có ý tưởng của đang bị đoi. Sau đó ý tưởng đến và liên quan đến việc tôi nên ăn gì, và tùy theo mệnh lệnh của vui thú, bạn ăn. Chỉ có hành động liên quan đến cái gì là khi không còn ý tưởng của điều gì nên được làm về sự kiện mà bạn đối diện, mà là cái gì là.

*Ngày 24 tháng tám*

### ***Tự do khỏi cái gì là***

**Đ**ạo đức hiện diện qua hiểu rõ cái gì là; trái lại đang trở nên đạo đức là sự trì hoãn, động thái bao bọc cái gì là bằng điều gì bạn ưa thích là. Vì vậy trong đang trở nên đạo đức bạn đang lẫn tránh hành động tức khắc vào cái gì là. Qui trình lẫn tránh cái gì là này qua sự vun quén của lý tưởng được hiểu là đạo đức; nhưng nếu bạn thâm nhập nó thăm thẳm và ngay thẳng bạn sẽ thấy rằng nó không thuộc đạo đức. Nó hoàn toàn là một trì hoãn để không phải đối diện cái gì là. Đạo đức không phải đang trở thành cái gì không là; đạo đức là hiểu rõ cái gì là và do đó tự do khỏi cái gì là. Đạo đức rất cần thiết trong một xã hội đang thoái hóa mau lẹ.

*Ngày 25 tháng tám*

### ***Quan sát suy nghĩ***

**T**ôi phải thương yêu chính cái sự việc tôi đang thâm nhập. Nếu bạn muốn hiểu rõ một em bé, bạn phải thương yêu và không chỉ trích em bé. Bạn phải chơi đùa cùng em, nhìn ngắm chuyển động của em, hành vi riêng biệt của em, cách cư xử của em; nhưng nếu bạn chỉ chê trách em, ngăn cản hay chỉ trích em, bạn không có hiểu rõ về em bé. Giống như vậy, muốn hiểu rõ cái gì là, người ta phải quan sát điều gì người ta suy nghĩ, cảm thấy và làm như thế từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc. Đó là sự thật.

*Ngày 26 tháng tám*

### ***Tẩu thoát nuôi dưỡng xung đột***

**T**ại sao chúng ta lại có tham vọng? Tại sao chúng ta lại muốn thành công, muốn là một ai đó? Tại sao chúng ta tranh đấu để vượt trội hơn? Tại sao lại có tự khẳng định chính mình này, dù trực tiếp, hay qua một học thuyết hay qua một chính thể? Tự khẳng định không là nguyên nhân chính của xung đột và rối loạn của chúng ta hay sao? Nếu không tham vọng, chúng ta sẽ chết à? Chúng ta không thể sống sót phần cơ thể nếu không có tham vọng hay sao?

Tại sao chúng ta khôn ngoan và tham vọng? Tham vọng không là một thôi thúc để lẩn tránh cái gì là hay sao? Sự khôn ngoan này không đúng là sự dốt nát, mà chúng ta có, hay sao? Tại sao chúng ta quá kinh hãi cái gì là? Tốt lành gì khi lẩn tránh nếu chúng ta là gì luôn luôn ở đó? Chúng ta có

lẽ thành công khi tẩu thoát, nhưng chúng ta là gì vẫn còn ở đó, đang nuôi dưỡng xung đột và đau khổ. Tại sao chúng ta lại quá kinh hãi trạng thái cô độc của chúng ta, hay trạng thái trống rỗng của chúng ta? Bất kỳ hoạt động nào rời khỏi cái gì là chắc chắn đều mang lại đau khổ và đối nghịch. Xung đột là phủ nhận cái gì là hay chạy trốn cái gì là; không có xung đột nào khác ngoài hai sự việc này. Xung đột của chúng ta mỗi lúc một phức tạp và không thể giải quyết được bởi vì chúng ta không đối diện cái gì là. Không có phức tạp trong cái gì là, nhưng chỉ có trong nhiều tẩu thoát mà chúng ta tìm kiếm.

*Ngày 27 tháng tám*

### ***Bất mãn không có đáp án***

**C**húng ta bất mãn điều gì đây? Chắc chắn là bất mãn cái gì là. Cái gì là có lẽ là trật tự xã hội, cái gì là có lẽ là sự liên hệ, cái gì là có lẽ là điều gì chúng ta là, chúng ta là từ cốt lõi – đó là, điều xấu xa, những suy nghĩ lang thang, những tham vọng, những thất vọng, vô số sợ hãi; đó là điều gì chúng ta là. Khi tách khỏi những sự việc đó, chúng ta nghĩ rằng chúng ta sẽ tìm được đáp án cho bất mãn của chúng ta. Vì vậy chúng ta luôn luôn đang tìm kiếm một phương cách, một phương tiện thay đổi cái gì là – đó là điều gì cái trí của chúng ta quan tâm. Nếu tôi bất mãn và nếu tôi muốn tìm được một phương cách, phương tiện dẫn đến sự mãn nguyện, cái trí của tôi bận rộn với phương tiện, phương cách và sự thực hành phương cách đó cho mục đích đạt được sự mãn nguyện. Thế là tôi không còn quan tâm đến bất mãn nữa, đến những âm mưu, đến ngọn lửa đang hùng hực cháy, mà chúng ta gọi là bất mãn. Chúng ta không khám phá điều gì ở đằng sau bất mãn đó.



Chúng ta chỉ quan tâm thoát khỏi ngọn lửa đó, thoát khỏi lo âu đang bùng cháy đó.

. . . Điều này khó khăn cực kỳ bởi vì cái trí của chúng ta không bao giờ thỏa mãn, không bao giờ mãn nguyện trong sự thâm nhập cái gì là. Nó luôn luôn muốn biến đổi cái gì là thành một sự việc khác – mà là qui trình của chỉ trích, bênh vực và so sánh. Nếu bạn quan sát cái trí riêng của bạn bạn sẽ thấy rằng sau khi nó mặt đối mặt cái gì là, rồi thì nó chỉ trích, rồi thì nó so sánh cái gì nó là với “cái gì nó nên là,” hay nó bênh vực cái gì nó là và vân vân, và do đó xua đuổi cái gì là đi, gạt qua một bên cái sự việc đang gây ra rối loạn, đau khổ, lo âu.

*Ngày 28 tháng tám*

### ***Nỗ lực là xao nhãng khỏi cái gì là***

Chúng ta phải hiểu rõ vấn đề của nỗ lực. Nếu chúng ta có thể hiểu rõ ý nghĩa của nỗ lực, lúc đó chúng ta có thể vận dụng nó vào hành động trong sống hàng ngày của chúng ta. Nỗ lực không có nghĩa một đấu tranh thay đổi cái gì là thành cái gì nó không là, hay cái gì nó nên là, hay cái gì nó nên ~~trở~~ thành, hay sao? Chúng ta liên tục đang tẩu thoát cái gì là, để biến đổi hay bỏ sung nó. Cái người thực sự mãn nguyện là cái người hiểu rõ cái gì là, mà dành cho cái gì là ý nghĩa đúng đắn. Mãn nguyện thực sự không hiện diện trong chút ít hay nhiều sở hữu, nhưng hiện diện trong hiểu rõ tổng thể ý nghĩa của cái gì là. Chỉ ở trong nhận biết thụ động, ý nghĩa của cái gì là mới được hiểu rõ. Lúc này, tôi không đang nói về nỗ lực thuộc vật chất với quả đất, với công việc xây dựng hay một vấn đề công nghệ, nhưng nói về nỗ lực thuộc tâm lý. Những

vấn đề và những đấu tranh thuộc tâm lý luôn luôn quan trọng hơn những điều thuộc vật chất. Bạn có lẽ xây dựng một cấu trúc xã hội vững vàng, nhưng chừng nào sự đấu tranh và tối tăm thuộc tâm lý còn không được hiểu rõ, chúng luôn luôn lật đổ cấu trúc được xây dựng vững vàng đó.

Nỗ lực là xao nhãng khỏi cái gì là. Trong chấp nhận cái gì là, nỗ lực kết thúc. Không có chấp nhận khi còn có ham muốn biến đổi hay bổ sung cái gì là. Hành động nỗ lực, một biểu lộ của phá hoại, bắt buộc hiện diện chừng nào còn có một ham muốn thay đổi cái gì là.

*Ngày 29 tháng tám*

### ***Một mẫn nguyện không thuộc cái trí***

**B**ất mẫn không cần thiết hay sao, không phải để được che giấu, nhưng để được khuyến khích, để được thâm nhập kỹ càng, để được thâm nhập thăm thẳm, để cho hiểu rõ cái gì là, kia kia sự mẫn nguyện hiện diện? Mẫn nguyện đó không là mẫn nguyện được sinh ra bởi một hệ thống của suy nghĩ; nhưng nó là mẫn nguyện hiện diện do hiểu rõ cái gì là. Mẫn nguyện đó không là sản phẩm của cái trí – cái trí bị rối loạn, bị kích động, không tổng thể, khi nó đang tìm kiếm an bình, khi nó đang tìm kiếm một phương cách tẩu thoát cái gì là. Và vì vậy cái trí, qua bệnh vực, qua so sánh, qua nhận xét, cố gắng thay đổi cái gì là, và vì vậy hy vọng đến được một trạng thái khi nó sẽ không còn bị xáo trộn, khi nó sẽ bình an, khi sẽ có tĩnh lặng. Và khi cái trí bị rối loạn bởi những quy định xã hội, bởi nghèo khổ, bởi đói kém, bởi suy sụp, bởi đau khổ kinh hoàng, nhìn thấy tất cả việc đó, nó muốn thay đổi; nó bị rối mù trong phương cách của thay đổi, trong hệ thống của

thay đổi. Nhưng nếu cái trí có thể quan sát cái gì là mà không so sánh, không nhận xét, không ham muốn thay đổi nó thành một cái khác, vậy thì bạn sẽ thấy rằng có một loại mãn nguyện không thuộc cái trí.

Mãn nguyện mà là sản phẩm của cái trí là một tẩu thoát. Nó ần cố không sáng tạo. Nó không còn sinh khí. Nhưng có loại mãn nguyện không thuộc cái trí, mà hiện diện khi có hiểu rõ cái gì là, trong đó có cách mạng căn bản gây ảnh hưởng xã hội và liên hệ cá thể.

*Ngày 30 tháng tám*

### ***Giữ gìn bất mãn luôn đang sống***

**L**ieu bất mãn không cần thiết trong sống của chúng ta, với bất kỳ nghi vấn nào, với bất kỳ thâm nhập nào, để thâm nhập thăm thẳm, khám phá cái gì là sự thật, cái gì là chân lý, cái gì là ốt lỗi trong sống, hay sao? Có lẽ tôi có bất mãn hùng hực này ở đại học; rồi sau đó tôi có một công việc tốt lành và ất mãn này biến mất. Tôi được thỏa mãn, tôi đấu tranh để duy trì gia đình của tôi, tôi phải kiếm sống và vì vậy bất mãn của tôi được làm dịu đi, bị tan biến, và tôi trở thành một thực thể tầm thường được mãn nguyện bởi những thứ của sống, và tôi không còn ất mãn. Nhưng ngọn lửa phải được duy trì từ khởi đầu đến kết thúc, để cho có được sự thâm nhập thực sự, sự thăm dò thực sự vào vấn đề của bất mãn là gì. Bởi vì cái trí rất dễ dàng tìm được một viên thuốc để làm cho nó được thỏa mãn bởi những đạo đức, những phẩm chất, những lý tưởng, những hành động, nó dựng lên một thói quen và bị trói buộc trong nó. Chúng ta khá quen thuộc với việc đó, nhưng vấn đề của chúng ta không là làm

thế nào xoa dịu sự bất mãn, nhưng là làm thế nào giữ gìn nó âm ỉ, sinh lực, đang sống. Tất cả những quyển sách tôn giáo, tất cả những người thầy của chúng ta, tất cả những hệ thống chính trị đều xoa dịu cái trí, ve vuốt cái trí, tác động cái trí để nó lắng xuống, để nó quên bằng bất mãn và chìm đắm trong hình thức mãn nguyện nào đó . . . Liệu không cần thiết phải bất mãn với mục đích khám phá điều gì là sự thật hay sao?

*Ngày 31 tháng tám*

### ***Hiểu rõ cái gì là***

**C**húng ta đang xung đột với nhau và thế giới của chúng ta đang bị huỷ diệt. Có khủng hoảng này sang khủng hoảng khác, chiến tranh kế tiếp chiến tranh; có chết đói, khốn khổ; có những người giàu có khủng khiếp được bao bọc trong sự kính trọng của họ, và có những người nghèo khổ. Muốn giải quyết những vấn đề này, điều gì cần thiết không là một hệ thống suy nghĩ mới, không là một cách mạng kinh tế mới, nhưng hiểu rõ cái gì là – thâm nhập liên tục và bất mãn cái gì là – mà sẽ sáng tạo một cách mạng vươn rộng hơn cách mạng của những ý tưởng. Và chính cách mạng này rất cần thiết để sáng tạo một văn hóa khác hẳn, một tôn giáo khác hẳn, một liên hệ khác hẳn giữa con người và con người.

---

## THÁNG CHÍN

*Ngày 1 tháng chín*

### ***Chúng ta nghĩ rằng chúng ta thông minh***

Hầu hết mọi người chúng ta đã phát triển những khả năng thuộc trí năng – những khả năng tạm gọi là thông minh, mà thực sự không là thông minh gì cả – chúng ta đọc quá nhiều sách, nhét đầy điều gì những người khác đã nói, vô số những lý thuyết và ý tưởng của họ. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta rất trí thức nếu chúng ta có thể trích dẫn vô số những quyển sách viết bởi vô số những tác giả, nếu chúng ta đã đọc nhiều loại sách khác nhau, và có thể kết hợp lại và giải thích. Nhưng không một ai trong chúng ta, hay rất ít người, có được nhận biết thông minh sáng tạo không sao chép. Đã vun đắp được cái trí thức – tạm gọi như thế – mỗi một khả năng còn lại, mỗi một cảm thấy còn lại, đều không còn nữa và chúng ta gặp phải vấn đề là làm thế nào tạo ra một cân bằng trong sống của chúng ta để có được không những khả năng thông minh tột đỉnh mà còn có khả năng lý luận một cách khách quan, quan sát những sự vật một cách chính xác như chúng là – không phải để liên tục đưa ra những quan điểm về những lý thuyết và những quy ước, nhưng là để suy nghĩ cho chính chúng ta, để thấy cho chính chúng ta một cách rõ ràng điều giả dối và điều thực sự. Và đối với tôi có vẻ rằng, đây là một trong những khó khăn của chúng ta: mất khả năng để nhìn

thấy, không chỉ những sự vật bên ngoài, mà còn cả sống phía bên trong mà người ta có, nếu người ta có được.

*Ngày 2 tháng chín*

### ***Mọi suy nghĩ là xao nhãng***

Một cái trí ganh đua, bị trói buộc trong xung đột của trở thành, đang suy nghĩ dựa vào so sánh, không có khả năng khám phá sự thật. Cảm thấy -suy nghĩ được nhận biết cực độ trong tiến hành của tự khám phá liên tục – mà khám phá đó, vì trung thực, là tự do và sáng tạo. Tự khám phá như thế mang lại tự do khỏi tích lũy lợi lộc và khỏi sống phức tạp của trí năng. Chính sống phức tạp của trí năng này mới tìm kiếm sự thỏa mãn trong những nghiệm ngập: tò mò, sự suy đoán gây phá hoại, chỉ thuần túy thuộc hiểu biết, trí năng, tranh luận vô giá trị và vân vân; và những trở ngại này ngăn cản tính đơn giản của sống. Một nghiệm ngập, một chuyên dụng trao tặng cái trí sự sắc bén, một phương tiện tập trung suy nghĩ, nhưng nó không là nở hoa của cảm thấy-suy nghĩ vào sự thật.

Tự do khỏi xao nhãng bị khó khăn nhiều thêm nữa bởi vì chúng ta không hiểu rõ tổng thể qui trình của cảm thấy-suy nghĩ mà trong chính nó đã trở thành phương tiện của xao nhãng. Bởi vì luôn luôn không tổng thể, bởi vì luôn luôn có khả năng tò mò và lập thành công thức theo suy đoán, nó có năng lực tạo tác những cản trở, những ảo tưởng riêng của nó, mà ngăn cản nhận biết sự thật. Vì vậy nó trở thành xao nhãng riêng của nó, kẻ thù riêng của nó. Bởi vì cái trí có năng lực tạo tác ảo tưởng, năng lực này phải được hiểu rõ trước khi nó có thể được tự do hoàn toàn khỏi những xao nhãng tự tạo tác

riêng của nó. Cái trí phải hoàn toàn bất động, yên lặng, để cho tất cả suy nghĩ trở thành một xao nhãng.

*Ngày 3 tháng chín*

### ***Hiệp thông của cái trí và quả tim***

**R**èn luyện trí năng không gạt hái được thông minh. Trái lại, thông minh hiện diện khi người ta hành động trong sự hiệp thông tuyệt đối, cả trí năng và cảm xúc. Có một khác biệt rõ ràng giữa trí năng và thông minh. Trí năng chỉ là suy nghĩ đang vận hành độc lập khỏi cảm xúc. Khi trí năng, không liên quan đến cảm xúc, được rèn luyện trong bất kỳ phương hướng đặc biệt nào, người ta có lẽ có được tri thức vĩ đại, nhưng người ta không có thông minh, bởi vì trong thông minh có sẵn cái khả năng tự nhiên để cảm thấy cũng như lý luận; trong thông minh cả hai khả năng này đều hiện diện bình đẳng, rất mãnh liệt và hiệp thông.

Lúc này nền giáo dục hiện đại đang phát triển trí năng, trao tặng mỗi lúc một nhiều hơn những giải thích về sống, mỗi lúc một nhiều hơn những lý thuyết, mà không có chất lượng hiệp thông của tình yêu. Vì vậy chúng ta đã phát triển những cái trí khôn ngoan ranh mãnh để tẩu thoát khỏi xung đột; thế là chúng ta thỏa mãn với những giải thích mà các người khoa học và người triết lý trao tặng cho chúng ta. Cái trí – trí năng – được thỏa mãn bởi vô số những giải thích này, nhưng thông minh lại không, bởi vì muốn hiểu rõ phải có sự hiệp thông tuyệt đối của cái trí và quả tim trong hành động.

Ngày 4 tháng chín

### ***Trí năng làm hư hỏng cảm thấy***

**B**ạn biết rồi, có trí năng, và có cảm thấy thuần khiết – cảm thấy thuần khiết của thương yêu một sự việc gì đó, của có những cảm xúc quảng đại, vô biên. Trí năng lý luận, toan tính, cân nhắc, cố định. Nó hỏi, “Điều đó quan trọng không? Điều đó có cho tôi lợi lộc không?” Trái lại, có cảm thấy thuần khiết – cái cảm thấy lạ thường về bầu trời, về người hàng xóm của bạn, về người vợ hay người chồng của bạn, về người con của bạn, về thế giới, về vẻ đẹp của một cái cây và vân vân. Khi hai sự việc này hiệp thông cùng nhau, có chột chóc. Bạn hiểu chứ? Khi cảm thấy thuần khiết bị làm hư hỏng bởi trí năng, có tâm thương. Đó là điều gì hầu hết chúng ta đều đang làm. Sống của chúng ta đều tâm thương bởi vì chúng ta luôn luôn đang toan tính, đang thổi chính mình liệu nó có quan trọng hay không, lợi lộc gì chúng ta sẽ có được, không chỉ trong thế giới của tiền bạc, mà còn trong thế giới tạm gọi là tinh thần – “Nếu tôi làm việc này, tôi sẽ được cái đó phải không?”

Ngày 5 tháng chín

### ***Trí năng sẽ không giải quyết những vấn đề của chúng ta***

**H**ầu hết chúng ta đều không quan tâm đến vũ trụ kỳ diệu chung quanh chúng ta; chúng ta thậm chí chẳng bao giờ nhìn thấy sự lay động của chiếc lá trong cơn gió; chúng ta không bao giờ quan sát một cọng cỏ, sờ nó bằng bàn tay của chúng ta và biết chất lượng của sự hiện diện của nó. Điều này



không phải đang thi vị hóa, vì thế làm ơn đừng đắm chìm vào một trạng thái cảm xúc, suy đoán. Tôi nói rằng có cảm thấy thăm thẳm đó về sống là rất cần thiết và không bị trói buộc trong những bàn cãi, những kết luận thuộc trí thức, vượt qua những kỳ thi, trích dẫn và gạt đi một sự việc gì đó mới mẻ bằng cách phát biểu rằng nó đã được nói đến rồi. Trí năng không là phương cách đúng đắn. Trí năng sẽ không giải quyết những vấn đề của chúng ta; trí năng sẽ không cho chúng ta chất dinh dưỡng vô tận đó. Trí năng có thể lý luận, bàn cãi, phân tích, đạt được một kết luận từ những suy diễn, và vân vân, nhưng trí năng bị giới hạn, vì trí năng là kết quả của tình trạng bị quy định của chúng ta. Nhưng nhạy cảm lại không. Nhạy cảm không bị quy định; nó đưa bạn ra khỏi lãnh vực của những sợ hãi và lo âu. Cái trí mà không nhạy cảm với mọi thứ quanh nó – hòn núi, ột điện báo, ngọn đèn, giọng nói, nụ cười, mọi thứ – không thể khám phá cái gì là sự thật.

Nhưng chúng ta lãng phí những ngày và những năm của chúng ta trong vun đắp trí năng, trong tranh luận, bàn cãi, gắng sức, đấu tranh để là một sự việc nào đó, và vân vân. Và tuy nhiên thế giới kỳ diệu lạ thường này, quả đất quá trù phú này – không phải quả đất ở Bombay, quả đất ở Punjab, quả đất ở Nga hay quả đất ở Mỹ – quả đất này là của chúng ta, của bạn và của tôi, và đó không là điều vô nghĩa theo cảm tính; đó là một sự thật. Nhưng bất hạnh thay chúng ta đã phân chia nó thành từng mảnh qua sự nhỏ nhen của chúng ta, qua chủ nghĩa địa phương của chúng ta. Và chúng ta biết tại sao chúng ta đã làm việc đó – vì sự an toàn của chúng ta, vì có những công việc tốt hơn và có nhiều công việc hơn. Đó là trò chơi chính trị đang được đùa giỡn khắp thế giới, và vì thế chúng ta quên là những con người, sống hạnh phúc trên quả

đất này mà là quả đất của chúng ta và làm một điều gì đó cho nó.

*Ngày 6 tháng chín*

### *Lóe sáng của hiểu rõ*

Tôi không hiểu bạn có thấy rằng có hiểu rõ khi cái trí rất yên lặng, thậm chí chỉ một giây; có lóe sáng của hiểu rõ khi sự diễn đạt bằng từ ngữ của suy nghĩ bật tăm. Chỉ cần trải nghiệm nó và chính bạn sẽ thấy rằng bạn bắt gặp lóe sáng của hiểu rõ, sự mau lẹ lạ thường của thấu triệt, khi cái trí rất yên lặng, khi suy nghĩ bật tăm, khi cái trí không bị chắt đầy những huyền thuyên riêng của nó. Vì vậy, hiểu rõ về bất kỳ điều gì – về một bức tranh hiện đại, về một đứa trẻ, về người vợ của bạn, về người hàng xóm của bạn, hay là hiểu rõ về sự thật, chân lý ở trong tất cả mọi sự vật – chỉ có thể đến được khi cái trí **ít** yên lặng. Nhưng yên lặng như thế không thể được vun quén bởi vì nếu bạn vun quén một cái trí yên lặng, nó không là một cái trí yên lặng, nó là một cái trí chết rồi.

. . . Bạn càng thích thú điều gì đó nhiều bao nhiêu, ý định để hiểu rõ của bạn càng mãnh liệt bao nhiêu, cái trí của bạn càng tự do, rõ ràng, đơn giản, hồn nhiên bấy nhiêu. Lúc đó sự diễn đạt bằng từ ngữ kết thúc. Rốt cuộc, suy nghĩ là từ ngữ, và chính từ ngữ mới ngăn cản. Chính bức màn của từ ngữ, ký ức, mới chen vào giữa thách thức và đáp lại. Chính từ ngữ đáp lại thách thức mà chúng ta gọi là tiến trình sử dụng trí năng. Vì thế, cái trí đang huyền thuyên, đang vận dụng từ ngữ, không thể hiểu rõ sự thật – sự thật trong liên hệ, không là **một** sự thật trừu tượng. Không có sự thật trừu tượng. Nhưng sự thật rất tinh tế. Chính vì sự tinh tế nên rất

khó khăn để hiểu rõ. Nó không trừu tượng. Nó đến rất mau lẹ, rất lặng lẽ, nó không thể bị nắm bắt bởi cái trí. Giống một tên trộm trong đêm tối, nó đến thật kín đáo, không phải khi bạn chuẩn bị thân nhận nó.

*Ngày 7 tháng chín*

### ***Trí năng không phòng vệ***

**B**ạn có thể hiểu rõ về chính bạn chỉ khi nào bạn không ý thức, khi nào bạn không đang toan tính, không đang phòng vệ, không đang quan sát liên tục để hướng dẫn, để chuyển đổi, để thuận thực, để kiểm soát; khi bạn thấy chính bạn rất bất ngờ, đó là, khi cái trí không có những nhận biết trước về chính nó, khi cái trí khoáng đạt, không chuẩn bị gặp gỡ cái không biết được.

Nếu cái trí của bạn được chuẩn bị, chắc chắn bạn không thể thấy cái không biết được, vì bạn là cái không biết được. Nếu bạn nói với chính bạn, “Tôi là Thượng đế,” hay “Tôi không là gì cả ngoại trừ một đồng của những ảnh hưởng xã hội hay là một mớ của những đặc tính” – nếu bạn có bất kỳ nhận biết trước về chính mình, bạn không thể nào hiệp thông cái không biết được, cái đó mà tự phát.

Vì thế tự phát có thể hiện diện chỉ khi nào trí năng không phòng vệ, chỉ khi nào nó không đang tự bảo vệ chính nó, chỉ khi nào nó không còn cảm thấy lo lắng cho sự an toàn của chính nó; và điều này chỉ có thể xảy ra từ phía bên trong. Đó là, cái tự phát phải là cái mới mẻ, cái không biết được, cái không thể toan tính, cái sáng tạo; cái phải được diễn tả, phải được thương yêu, mà trong đó ý muốn vận hành như qui

trình của trí năng, đang kiểm soát, đang điều khiển, không còn nhiệm vụ. Hãy quan sát những trạng thái cảm xúc riêng của bạn và bạn sẽ thấy rằng những khoảnh khắc của hân hoan vô cùng, của ngây ngất diệu kỳ, đều không dự tính được; chúng xảy ra, đây bí mật, kín đáo, lặng lẽ, không tiên đoán được.

*Ngày 8 tháng chín*

### ***Ký ức không có sự sống trong chính nó***

**B**ạn có ý gì qua từ ngữ suy nghĩ? Bạn suy nghĩ khi nào? Rõ ràng, suy nghĩ là kết quả của một đáp lại, thuộc hệ thần kinh hay thuộc tâm lý, đúng chứ? Nó là sự đáp lại tức khắc của những giác quan đến một cảm xúc, hay nó thuộc tâm lý, sự phản hồi của ký ức được lưu trữ. Có sự đáp lại tức khắc của hệ thần kinh đến một cảm xúc, và có sự đáp trả tâm lý của ký ức được lưu trữ, ảnh hưởng của chủng tộc, phe nhóm, người thầy, gia đình, truyền thống và vân vân – tất cả những việc đó bạn gọi là suy nghĩ. Vì vậy, qui trình suy nghĩ là sự phản hồi của ký ức, đúng chứ? Bạn sẽ không có những suy nghĩ nếu bạn không có ký ức, và sự phản hồi của ký ức đến một trải nghiệm nào đó mang qui trình suy nghĩ vào hành động.

Vậy thì, ký ức là gì? Nếu bạn quan sát ký ức riêng của bạn và cách bạn thu lượm ký ức, bạn sẽ thấy rằng nó hoặc là thực tế, kỹ thuật, phải xử lý thông tin, phương pháp xây dựng, toán học, vật lý, và mọi chuyện như thế – và nó hoặc là điều sót lại của một trải nghiệm không trọn vẹn, chưa chấm dứt, đúng chứ? Hãy quan sát ký ức riêng của bạn và bạn sẽ hiểu ra. Khi bạn chấm dứt một trải nghiệm, hoàn tất nó,

không có ký ức của trải nghiệm đó trong ý nghĩa của một điều sót lại thuộc tâm lý. Chỉ có một điều sót lại khi nào một trải nghiệm không được hiểu rõ trọn vẹn, và không có hiểu rõ về trải nghiệm bởi vì chúng ta quan sát mỗi trải nghiệm qua những kỷ niệm quá khứ, và do đó chúng ta không bao giờ gặp gỡ cái mới mẻ như cái mới mẻ, nhưng luôn luôn gặp gỡ qua bức màn của cái cũ kỹ. Vì vậy, rõ ràng là đáp lại đến trải nghiệm của chúng ta bị quy định, luôn luôn bị giới hạn.

*Ngày 9 tháng chín*

### ***Ý thức thuộc quá khứ***

Nếu bạn quan sát rất cẩn thận bạn sẽ thấy rằng nó không là một liên tục nhưng có một khoảng ngừng giữa hai suy nghĩ; mặc dù nó có vẻ chỉ là một phần rất nhỏ của một giây, có một khoảng ngừng mà có sự quan trọng trong dao động qua lại của một quả lắc. Chúng ta thấy sự thật rằng suy nghĩ của chúng ta bị quy định bởi quá khứ được chiếu rọi vào tương lai; khoảnh khắc bạn công nhận quá khứ, bạn cũng phải công nhận tương lai, bởi vì không có hai trạng thái như quá khứ và tương lai nhưng chỉ có một trạng thái bao gồm cả tầng ý thức bên ngoài lẫn tầng ý thức bên trong, cả quá khứ của tập thể lẫn quá khứ của cá thể. Quá khứ của tập thể và quá khứ của cá thể, khi phản hồi đến hiện tại, đưa ra những phản hồi nào đó mà tạo ra ý thức cá thể; vì vậy ý thức thuộc quá khứ và đó là toàn bộ nền tảng của sự hiện diện của chúng ta. Khoảnh khắc bạn có quá khứ, rõ ràng bạn có tương lai, bởi vì tương lai chỉ là sự tiếp tục của quá khứ được bổ sung nhưng nó vẫn còn là quá khứ, vì vậy vấn đề của chúng ta là làm thế nào tạo ra một thay đổi trong qui trình của quá khứ này mà không gây ra một quy định khác, một quá khứ khác.

*Ngày 10 tháng chín*

### ***Tại sao người ta lại không suy nghĩ?***

**N**gười suy nghĩ suy nghĩ những suy nghĩ của anh ấy qua thói quen, qua lặp lại, qua sao chép, mà mang lại dốt nát và đau khổ. Thói quen không là không suy nghĩ, hay sao? Nhận biết sáng tạo trật tự, nhưng nó không bao giờ tạo ra thói quen. Những khuynh hướng đã khẳng định chỉ gây ra không suy nghĩ. Tại sao người ta lại không suy nghĩ? Bởi vì suy nghĩ là đau khổ, nó tạo ra những rối loạn, nó tạo ra đối nghịch, nó có lẽ gây ra những hành động của một người mâu thuẫn với cái khuôn mẫu được thiết lập. Để cảm thấy-suy nghĩ tổng thể, bao la, để trở thành nhận biết không chọn lựa có lẽ dẫn đến những chiều sâu không biết được, và cái trí chống đối lại cái không biết được; vì vậy nó chuyển động từ cái đã được biết sang cái đã được biết, từ thói quen sang thói quen, từ khuôn mẫu sang khuôn mẫu. Cái trí như thế không bao giờ dám buông bỏ cái đã được biết để khám phá cái không biết được. Nhận ra sự đau khổ của suy nghĩ, người suy nghĩ trở nên không suy nghĩ nhờ vào bất chước, nhờ vào thói quen; vì sợ hãi suy nghĩ, anh ấy tạo ra những khuôn mẫu của không suy nghĩ. Vì người suy nghĩ sợ hãi, những hành động của anh ấy bị sinh ra từ sợ hãi, và sau đó anh ấy lưu ý những hành động của anh ấy và cố gắng thay đổi chúng. Người suy nghĩ sợ hãi những sáng tạo riêng của anh ấy; nhưng hành động là người hành động, vì vậy người suy nghĩ sợ hãi chính anh ấy. Người suy nghĩ là chính sợ hãi; người suy nghĩ là nguyên nhân của dốt nát, của đau khổ. Người suy nghĩ có lẽ phân chia chính anh ấy thành nhiều phân loại của suy nghĩ, nhưng suy nghĩ vẫn còn là người suy nghĩ. Người suy nghĩ

và những nỗ lực của anh ấy để hiện diện, để trở thành, chính là nguyên nhân của xung đột và rối loạn.

*Ngày 11 tháng chín*

### ***Người suy nghĩ là suy nghĩ***

**L**iệu không cần thiết phải hiểu rõ người suy nghĩ, người thực hiện, người hành động hay sao, bởi vì suy nghĩ của anh ấy, hành vi của anh ấy, hành động của anh ấy không thể tách khỏi anh ấy? Người suy nghĩ là suy nghĩ, người thực hiện là điều thực hiện, người hành động là hành động. Trong suy nghĩ của anh ấy người suy nghĩ được bộc lộ. Qua những hành động của anh ấy người suy nghĩ tạo ra đau khổ, dốt nát, xung đột riêng của anh ấy. Người vẽ vẽ lên bức tranh của hạnh phúc trôi qua, của đau khổ, của rối loạn này. Tại sao anh ấy lại vẽ ra bức tranh đau khổ này? Chắc chắn, đây là vấn đề phải được thâm nhập, phải được hiểu rõ và phải được kết thúc. Tại sao người suy nghĩ suy nghĩ những suy nghĩ của anh ấy, mà từ đó tuân tròn mọi hành động của anh ấy. Đây là bức tường đá mà bạn đang đập liên tục cái đầu của bạn vào, đúng chứ? Nếu người suy nghĩ có thể vượt khỏi chính anh ấy, lúc đó mọi xung đột sẽ kết thúc: và muốn vượt khỏi, anh ấy phải hiểu rõ chính anh ấy. Điều gì được nhận biết và được hiểu rõ, điều gì được thực hiện và được hoàn tất không tự lặp lại. Chính vì sự lặp lại mới tạo ra sự tiếp tục của người suy nghĩ.

*Ngày 12 tháng chín*

### ***Không có sự tự do của suy nghĩ***

Tôi không biết liệu mỗi người chúng ta có hiểu rõ rằng chúng ta đang sống trong một tình trạng mâu thuẫn? Chúng ta nói về hòa bình, nhưng lại chuẩn bị chiến tranh. Chúng ta nói về không bạo lực, và tại căn bản lại bạo lực. Chúng ta nói về tốt lành, và chúng ta lại không. Chúng ta nói về tình yêu, và chúng ta lại đầy tham vọng, đầy ganh đua, đầy hiệu quả tàn nhẫn. Vì vậy có sự mâu thuẫn. Hành động bắt nguồn từ mâu thuẫn đó chỉ tạo ra thất vọng và mâu thuẫn thêm nữa . . .

Thưa các bạn, các bạn hiểu rõ rồi, tất cả suy nghĩ đều phân chia, nó không bao giờ có thể là tổng thể. Suy nghĩ là sự phản hồi của ký ức, và ký ức luôn luôn phân chia, bởi vì ký ức là kết quả của trải nghiệm, vì thế suy nghĩ là phản ứng của một cái trí bị quy định bởi trải nghiệm. Rõ ràng, mọi suy nghĩ, mọi trải nghiệm, mọi hiểu biết là phân chia; vì vậy suy nghĩ không thể giải quyết nhiều vấn đề mà chúng ta có. Bạn có lẽ cố gắng đề lý luận hợp lý, khôn ngoan, về nhiều vấn đề này, nhưng nếu bạn quan sát cái trí riêng của bạn bạn sẽ thấy rằng suy nghĩ riêng của bạn bị quy định bởi những hoàn cảnh riêng của bạn, bởi văn hóa nơi bạn sinh ra, bởi thực phẩm bạn ăn, bởi khí hậu bạn sống, bởi những tờ báo bạn đọc, bởi những áp lực và ảnh hưởng trong sống hàng ngày của bạn . . .

Vì vậy chúng ta phải hiểu rõ rằng suy nghĩ của chúng ta là sự phản hồi của ký ức, và ký ức lại có tính máy móc. Hiểu biết luôn luôn không tổng thể, và tất cả suy nghĩ được sinh ra từ hiểu biết đều bị giới hạn, phân chia, không bao giờ



tự do. Vì vậy không có sự tự do của suy nghĩ. Nhưng chúng ta có thể bắt đầu khám phá một tự do mà không là một qui trình của suy nghĩ, và trong đó cái trí hồn nhiên nhận biết tất cả những xung đột của nó và tất cả những ảnh hưởng tác động vào nó.

*Ngày 13 tháng chín*

### ***Suy nghĩ không người suy nghĩ***

**C**on khi trên cây cảm thấy đói bụng, và sau đó sự thôi thúc nảy sinh để hái một quả hay một hạt. Hành động đến trước, và sau đó cái ý tưởng rằng bạn nên lưu giữ nó. Giải thích nó theo cách khác, hành động đến trước, hay người hành động? Liệu có một người hành động không hành động? Bạn hiểu rõ chứ? Đây là điều gì chúng ta luôn luôn đang hỏi chính chúng ta: đó là ai mà nhìn thấy? Ai là người quan sát? Liệu người suy nghĩ tách khỏi những suy nghĩ của anh ấy, liệu người quan sát tách khỏi điều được quan sát, liệu người trải nghiệm tách khỏi điều được trải nghiệm, liệu người hành động tách khỏi hành động? . . . Nhưng nếu bạn thực sự thâm nhập cái qui trình, rất cẩn thận, thăm thẳm và thông minh, bạn sẽ hiểu rõ rằng luôn luôn có một hành động trước, và hành động đó với một kết quả in sâu trong cái trí tạo ra người hành động. Bạn theo kịp chứ? Nếu hành động có một kết quả in sâu trong cái trí, sự kiểm được của kết quả đó tạo ra người hành động. Nếu bạn suy nghĩ rất rõ ràng và không thành kiến, không tuân theo, không cố gắng thuyết phục một người nào đó, không một kết quả hằn sâu trong cái trí, trong chính suy nghĩ đó không có người suy nghĩ – chỉ có suy nghĩ. Chỉ khi nào bạn tìm kiếm một kết quả trong suy nghĩ của bạn lúc đó bạn mới trở thành quan trọng, và không là suy nghĩ. Có lẽ

một số trong các bạn đã quan sát điều này. Đó thực sự là một điều quan trọng phải khám phá, bởi vì từ đó chúng ta sẽ biết hành động như thế nào. Nếu người suy nghĩ đến trước, lúc đó người suy nghĩ quan trọng hơn suy nghĩ, và tất cả những người triết lý, những phong tục và những hoạt động của văn minh hiện nay đều dựa vào giả thuyết này; nhưng nếu suy nghĩ đến trước vậy thì suy nghĩ quan trọng hơn người suy nghĩ.

*Ngày 14 tháng chín*

### ***Nhận biết tức khắc***

Đối với tôi chỉ có nhận biết, đó là thấy một điều gì đó là giả dối hay thực sự ngay tức khắc. Nhận biết tức khắc của điều gì là giả dối và điều gì là thực sự này là nhân tố cốt lõi – không phải trí năng, kèm theo lý luận của nó được đặt nền tảng trên sự tinh ranh của nó, hiểu biết của nó, những cam kết của nó. Đúng là thỉnh thoảng nó đã phải xảy ra cho bạn rằng bạn đã thấy sự thật về một sự việc nào đó ngay tức khắc – sự thật mà bạn không thể lệ thuộc vào bất kỳ điều gì khác. Đó là nhận biết: thấy sự thật của một sự kiện nào đó ngay tức khắc, không phân tích, không lý luận, không tất cả mọi thứ mà trí năng tạo tác với mục đích trì hoãn sự nhận biết. Nhận biết khác biệt hoàn toàn với trực giác, một từ ngữ mà chúng ta sử dụng bừa bãi, để giải thích cho xong.

Đối với tôi chỉ có nhận biết ngay thẳng này – không lý luận, không toan tính, không phân tích. Bạn phải có khả năng để phân tích; bạn phải có một cái trí sắc bén, lanh lẹ để lý luận; nhưng một cái trí bị giới hạn vào lý luận và phân tích không thể nhận biết cái gì là sự thật . . .

Nếu bạn hiệp thông trong chính bạn, bạn sẽ hiểu rõ tại sao bạn lệ thuộc, tại sao bạn đã cam kết chính mình; và nếu bạn thâm nhận thăm thẳm, bạn sẽ thấy cam kết đó phải tạo ra sự nô lệ, hạn chế tự do, mất đi phẩm giá con người. Khi bạn nhận biết ngay tức khắc tất cả điều này, bạn được tự do; bạn không cần nỗ lực để được tự do. Đó là lý do tại sao nhận biết lại là cốt lõi.

*Ngày 15 tháng chín*

### ***Hiểu rõ khoảnh khắc sang khoảnh khắc***

**H**iểu rõ tổng thể về chính mình không xảy ra qua hiểu biết hay qua tích lũy những trải nghiệm, mà chỉ là sự vun đắp của ký ức. Hiểu rõ về chính mình xảy ra từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc kế tiếp; nếu chỉ tích lũy hiểu biết về chúng ta, chính sự hiểu biết đó ngăn cản hiểu rõ thêm nữa, bởi vì hiểu biết và trải nghiệm được tích lũy trở thành trung tâm mà nhờ đó suy nghĩ tập trung vào và có sự hiện diện của nó.

*Ngày 16 tháng chín*

### ***Hiểu rõ qui trình suy nghĩ của bạn***

**G**ia sử bạn không bao giờ đọc một quyển sách, thuộc tôn giáo hay thực tâm lý, và bạn phải khám phá ý nghĩa, tầm quan trọng của sống. Bạn sẽ bắt đầu việc đó như thế nào đây? Gia sử không có những người thầy, không có những tổ chức tôn giáo, không có Phật, không có Thượng đế, và bạn phải bắt đầu ngay điềm khởi hành. Bạn sẽ bắt đầu việc đó như thế nào đây? Đầu tiên, bạn phải hiểu rõ qui trình suy nghĩ của bạn, đúng chứ? – và không chầu rọi chính bạn,

những suy nghĩ của bạn, vào tương lai và tạo ra một vị Thượng đế làm hài lòng bạn; điều đó quá ngây ngô, trẻ con. Vì vậy, đầu tiên bạn sẽ phải hiểu rõ qui trình suy nghĩ của bạn. Đó là cách duy nhất để khám phá bất kỳ điều gì mới mẻ, đúng chứ?

Khi chúng ta nói rằng học hành hay hiểu biết là một ngăn cản, một trở ngại, chúng ta không đang bao gồm hiểu biết kỹ thuật – làm thế nào lái một chiếc xe hơi, làm thế nào điều khiển máy móc – hay sự hiệu quả mà hiểu biết đó mang lại. Chúng ta có trong cái trí một sự việc hoàn toàn khác hẳn: ý thức của trạng thái hạnh phúc sáng tạo đó mà hiểu biết hay học hành có nhiều bao nhiêu chăng nữa sẽ không mang lại được. Trong ý nghĩa thực sự nhất của từ ngữ đó, sáng tạo là được tự do khỏi quá khứ từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc, bởi vì chính quá khứ đang tỏa bóng lên hiện tại. Chỉ bám vào thông tin, bám vào những trải nghiệm của những người khác, bám vào điều gì người nào đó đã nói, dù cao siêu bao nhiêu, và cố gắng phỏng chừng hành động của bạn theo đó – tất cả điều đó là hiểu biết, đúng chứ? Nhưng muốn khám phá bất kỳ điều gì mới mẻ bạn phải bắt đầu không có trợ giúp; bạn phải khởi hành một chuyến hành trình hoàn toàn cô đơn, đặc biệt về hiểu biết, bởi vì nó rất dễ dàng, qua hiểu biết và niềm tin, có được những trải nghiệm; nhưng những trải nghiệm này chỉ là những sản phẩm của tự chiều rọi và vì vậy hoàn toàn giả dối, không thật.

Ngày 17 tháng chín

## *Hiểu biết không là thông minh*

**T**rong sự tìm kiếm hiểu biết của chúng ta, trong những ham muốn tích trữ lợi lộc của chúng ta, chúng ta đang mất mát tình yêu, chúng ta đang làm trở trở âm giác đối với vẻ đẹp, sự nhạy cảm đối với tàn bạo; chúng ta đang mỗi lúc một trở nên chuyên dụng và mỗi lúc một mất đi tánh tổng thể. Thông minh không thể được thay thế bởi hiểu biết, và không có số lượng giải thích nào, không có tích lũy những sự kiện nào, sẽ khiến cho con người được tự do khỏi đau khổ. Hiểu biết rất cần thiết, khoa học có nơi chốn của nó; nhưng nếu cái trí và quả tim bị nhồi nhét đầy hiểu biết, và nếu nguyên nhân của đau khổ không được hiểu rõ, sống trở thành trống rỗng và vô nghĩa.

Thông tin, hiểu biết về những sự kiện, mặc dù luôn luôn tăng thêm, nhưng theo bản chất lại rất giới hạn. Thông minh là vô hạn, nó bao gồm hiểu biết và phương cách của hành động, nhưng chúng ta bám vào một cành cây và nghĩ rằng nó là nguyên cái cây. Qua sự hiểu biết của một mảnh, chúng ta không bao giờ có thể nhận ra hân hoan của tổng thể. Trí năng không bao giờ có thể dẫn đến tổng thể, bởi vì nó chỉ là một mảnh, một bộ phận.

Chúng ta đã tách rời trí năng khỏi cảm thấy, và đã phát triển trí năng kèm theo sự mất mát của cảm thấy. Chúng ta giống như một cái bàn có ba chân và một chân dài hơn những chân còn lại, và chúng ta mất thăng bằng. Chúng ta được giáo dục để có tri thức; giáo dục của chúng ta vun quén trí năng để cho nó sắc bén, tinh ranh, ham tích lũy, và vì vậy

nó đảm trách vai trò quan trọng nhất trong sống của chúng ta. Thông minh quan trọng hơn trí năng nhiều, vì nó là sự hiệp thông của lý luận và tình yêu; nhưng chỉ có thông minh khi nào có hiểu rõ về chính mình, thấu triệt toàn qui trình của chính một người.

*Ngày 18 tháng chín*

### ***Vận hành của trí năng***

Tôi không hiểu có khi nào bạn suy nghĩ về bản chất của trí năng? Trí năng và những hoạt động của nó đều đứng tại một mức độ nào đó, đúng chứ? Nhưng khi trí năng can thiệp vào cảm thấy thuần khiết đó, lúc đó sự tầm thường bước vào. Muốn nhận biết sự vận hành của trí năng và nhận biết cảm thấy thuần khiết đó, mà không cho phép hai sự việc này trộn lẫn và hủy hoại lẫn nhau, đòi hỏi một nhận biết rất nhạy bén và rõ ràng.

. . . Vì vậy vận hành của trí năng là luôn luôn, đúng chứ, thâm nhập, phân tích, nghiên cứu; nhưng bởi vì chúng ta muốn được an toàn bên trong, tâm lý, bởi vì chúng ta sợ hãi, lo âu về sống, chúng ta tìm đến một dạng kết thúc nào đó mà chúng ta cam kết. Từ một cam kết chúng ta tiến tới một cam kết khác, và tôi nói rằng một cái trí như thế, một trí năng như thế, là nô lệ cho một kết thúc, đã chấm dứt suy nghĩ, đã chấm dứt thâm nhập.

*Ngày 19 tháng chín*

### ***Là một người đứng ngoài***

Tôi không hiểu liệu bạn thấy rằng trí năng đảm nhận một vai trò quan trọng biết bao trong sống của chúng ta. Những nhật báo, những tuần báo, mọi thứ quanh chúng ta đều đang nuôi dưỡng lý luận. Không phải tôi chống lại lý luận. Trái lại, người ta phải có khả năng lý luận rất rõ ràng, nhạy bén. Nhưng nếu bạn quan sát bạn sẽ thấy rằng trí năng luôn luôn đang phân tích sao chúng ta lại lệ thuộc hay không lệ thuộc, tại sao người ta phải là một người đứng ngoài để tìm sự thật, và vân vân. Chúng ta đã học hành qui trình phân tích về chính chúng ta. Vì vậy có trí năng với khả năng của nó để thâm nhập, phân tích, lý luận và đạt được những kết luận; và có cảm thấy, cảm thấy thuần khiết, mà luôn luôn đang bị can thiệp, bị biến dạng bởi trí năng. Và khi trí năng can thiệp vào cảm thấy thuần khiết, từ can thiệp này nảy sinh một cái trí tầm thường. Một mặt chúng ta có trí năng, với khả năng lý luận của nó được dựa vào những ưa thích và không ưa thích của nó, dựa vào tình trạng bị quy định của nó, dựa vào hiểu biết và trải nghiệm của nó; và mặt khác, chúng ta có cảm thấy, mà bị làm hư hỏng bởi xã hội, bởi sợ hãi. Và liệu hai sự việc này sẽ khám phá điều gì là sự thật, hay sao? Hay chỉ có nhận biết, và không còn thứ gì khác?

*Ngày 20 tháng chín*

### ***Một cái trí đang học hành***

Chúng ta có ý gì qua từ ngữ học hành? Liệu có học hành khi bạn chỉ đang tích lũy hiểu biết, thu lượm thông tin

hay sao? Đó là một loại học hành, đúng chứ? Là một sinh viên của ngành kỹ sư, bạn học toán, và vân vân; bạn đang học hành, đang giải thích cho bạn về chủ đề. Bạn đang tích lũy hiểu biết với mục đích sử dụng hiểu biết đó trong những cách thực tế. Học hành của bạn là tích lũy, thêm vào. Lúc này, khi cái trí chỉ đang chấp nhận, thâm vào, kiếm được, đó là học hành à? Hay học hành là một điều gì đó hoàn toàn khác biệt? Tôi nói rằng cái qui trình thêm vào mà lúc này chúng ta gọi là học hành không là học hành gì cả. Nó chỉ là sự vun quén của ký ức, mà trở thành máy móc; và một cái trí vận hành một cách máy móc, giống như một cái máy, không có khả năng học hành. Một cái máy không bao giờ có khả năng học hành, ngoại trừ trong ý nghĩa thêm vào. Học hành là một điều gì đó hoàn toàn khác hẳn, như tôi sẽ cố gắng trình bày cùng bạn.

Một cái trí học hành không bao giờ nói, “Tôi biết,” bởi vì hiểu biết luôn luôn từng phần, trái lại học hành luôn luôn tổng thể. Học hành không có nghĩa bắt đầu bằng một lượng hiểu biết nào đó, và thêm vào nó hiểu biết hơn nữa. Đó không là học hành gì cả; đó là một qui trình máy móc thuần túy. Đối với tôi, học hành là điều gì đó hoàn toàn khác hẳn. Tôi đang học hành về chính tôi từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc, và chính tôi đó có sức sống lạ thường; nó đang sống, đang chuyển động; nó không có khởi đầu và kết thúc. Khi tôi nói rằng, “Tôi biết chính tôi,” học hành đi đến kết thúc trong hiểu biết được tích lũy. Học hành không bao giờ tích lũy; nó là một chuyển động của nhận biết mà không khởi đầu và không kết thúc.



Ngày 21 tháng chín

### *Hiểu biết đảm nhiệm uy quyền*

**K**hông có chuyển động của học hành khi có sự thâm lượm hiểu biết; hai sự việc này không tương hợp, chúng mâu thuẫn nhau. Chuyển động của học hành hàm ý một trạng thái trong đó cái trí không có tải nghiệm trước được lưu trữ như hiểu biết. Hiểu biết được thâm lượm, trái lại học hành là một chuyển động liên tục mà không là qui trình kiếm được hay thêm vào; do đó, chuyển động của học hành hàm ý một trạng thái trong đó cái trí không có uy quyền. Tất cả hiểu biết đảm nhiệm uy quyền, và một cái trí được bao bọc trong uy quyền của hiểu biết không thể học hành. Cái trí chỉ có thể học hành khi qui trình thêm vào đã hoàn toàn kết thúc.

Hầu hết chúng ta gặp khá nhiều khó khăn khi phân biệt giữa học hành và thâm lượm hiểu biết. Qua trải nghiệm, qua đọc sách báo, qua lắng nghe, cái trí tích lũy hiểu biết; nó là một qui trình kiếm được, một qui trình thêm vào cho điều gì đã được biết, và từ nền tảng của hiểu biết này chúng ta vận hành. Lúc này, điều gì chúng ta thông thường gọi là học hành chính là qui trình này ~~ta~~ kiếm được thông tin mới và đưa thêm nó vào cái kho hiểu biết có sẵn của chúng ta . . . Nhưng tôi đang nói một điều gì đó hoàn toàn khác hẳn. Qua từ ngữ học hành tôi không có ý là thêm vào điều gì bạn biết rồi. Bạn chỉ có thể học hành khi không có sự gắn kết vào quá khứ như hiểu biết, đó là, khi bạn thấy điều gì đó mới mẻ và không diễn giải nó dựa vào cái đã được biết.

Cái trí đang học hành là một cái trí hồn nhiên, trái lại cái trí chỉ đang thâm lượm hiểu biết là cũ kỹ, trì trệ, bị hư

hồng bởi quá khứ. Một cái trí hồn nhiên nhận biết tức khắc, nó luôn luôn đang lọc hành mà không tích lũy, và chính cái trí như thế mới chín chắn, trưởng thành.

*Ngày 22 tháng chín*

### ***Bộ não sinh ra cái trí***

... **C**ái trí là gì? Khi tôi đặt ra câu hỏi đó, làm ơn đừng chờ đợi một câu trả lời nơi tôi. Hãy nhìn cái trí riêng của bạn; quan sát những phương cách của suy nghĩ riêng của bạn. Điều gì tôi diễn tả chỉ là một biểu thị; nó không là sự thật. Bạn phải trải nghiệm sự thật cho chính bạn. Từ ngữ, diễn tả, biểu tượng, không là sự việc thực sự. Chắc chắn, từ ngữ cái cửa không là cái cửa. Từ ngữ tình yêu không là cảm thấy, cái chất lượng lạ thường mà từ ngữ đó biểu thị. Vì vậy chúng ta đừng bị lẫn lộn từ ngữ, danh tánh, biểu tượng, với sự kiện. Nếu bạn chỉ ở trên mức độ từ ngữ và nói về cái trí là gì, bạn bị lạc lối, bởi vì lúc đó bạn sẽ không bao giờ cảm thấy chất lượng của cái vật kinh ngạc này được gọi là cái trí.

Vì vậy, cái trí là gì? Rõ ràng, cái trí là ý thức hay nhận thức của chúng ta; nó là toàn phương cách của sự hiện diện của chúng ta, toàn qui trình của suy nghĩ của chúng ta. Cái trí là kết quả của bộ não. Bộ não sinh ra cái trí. Nếu không có bộ não không có cái trí, nhưng cái trí tách khỏi bộ não. Nó là đứa con của bộ não. Nếu bộ não bị giới hạn, bị thoái hóa, cái trí cũng bị thoái hóa. Bộ não, mà ghi lại mọi cảm xúc, mọi cảm thấy của vui thú hay đau khổ, bộ não với tất cả những tế bào của nó, với tất cả những đáp lại của nó tạo ra điều gì chúng ta gọi là cái trí, mặc dù cái trí độc lập khỏi bộ não.

Bạn không phải chấp nhận điều này. Bạn có thể thử nghiệm nó và tự mình hiểu rõ.

*Ngày 23 tháng chín*

### ***Cái trí bị cột chặt***

Chúng ta tiếp tục sống giống như những cái máy với thói quen hàng ngày ẽ nhạt của chúng ta. Cái trí chấp nhận một khuôn mẫu của sự hiện diện nhiệt tình làm sao đâu, và nó bám chặt vào điều đó khur khur biết bao! Như một cái đinh bị đóng chặt, cái trí ẽ kèm kẹp bởi ý tưởng, và quanh ý tưởng đó nó sống và có sự hiện diện của nó. Cái trí không bao giờ được tự do, không bao giờ có thể linh động được, vì nó luôn luôn ẽ cột chặt; nó chuyên động trong khoảng bán kính, chặt hẹp hay rộng rãi, của trung tâm riêng của nó. Từ trung tâm của nó nó không dám lang thang ra khỏi; và khi nó lang thang, nó bị lạc lối trong sợ hãi. Sợ hãi không thuộc cái không biết được, nhưng thuộc sự mất mát của cái đã được biết. Cái không biết được không gây ra sợ hãi, nhưng lệ thuộc vào cái đã được biết lại gây ra sợ hãi. Sợ hãi luôn luôn theo cùng ham muốn, ham muốn có nhiều hơn hay ít hơn. Cái trí, cùng sự quanh co vô tận của những khuôn mẫu, là vật tạo tác của thời gian; và với thời gian có sợ hãi, hy vọng và chết chóc.

*Ngày 24 tháng chín*

### ***Cái trí là kết quả của thời gian***

Cái trí luôn luôn đang bị bắt buộc phải suy nghĩ trong một giới hạn nào đó. Lúc trước nó như vậy chỉ khi nào những

tôn giáo có ở chức the o đuổi để kiểm soát cái trí của bạn, nhưng lúc này những chính phủ đã đảm trách phần lớn công việc đó. Họ muốn định hình và kiểm soát cái trí của bạn. Trên bề mặt, cái trí có thể chống đối sự kiểm soát của họ . . . Trên bề mặt bạn có quyền quyết định nào đó về những vấn đề, nhưng dưới bề mặt, trong tầng ý thức bên trong sâu thẳm, có nguyên sức nặng của thời gian, của truyền thống, thôi thúc bạn vận hành trong một phương hướng đặc biệt. Ở một mức độ nào đó cái trí tầng ý thức bên ngoài có lẽ tự kiểm soát và hướng dẫn chính nó, nhưng trong tầng ý thức bên trong những tham vọng của bạn, những vấn đề không thể giải quyết của bạn, những cưỡng bách, những mê tín, những sợ hãi của bạn, đang chờ đợi, đang đeo đẳng, đang thôi thúc.

. . . Nguyên cánh đồng của cái trí là kết quả của thời gian; nó là kết quả của những xung đột và những điều chỉnh, của nguyên một loạt những chấp nhận mà không có hiểu rõ tổng thể. Vì vậy chúng ta sống trong một trạng thái mâu thuẫn; sống của chúng ta là một tiến hành của đấu tranh liên tục. Chúng ta không hạnh phúc, và chúng ta muốn hạnh phúc. Vì sống bạo lực, chúng ta thực hành lý tưởng không bạo lực. Vì vậy có một xung đột đang xảy ra – cái trí là một bãi chiến trường. Chúng ta muốn được an toàn, dù ở bên trong, thăm thẳm, thừa biết rằng không có sự việc được gọi là an toàn. Sự thật là chúng ta không muốn đối diện sự kiện của không có an toàn; vì vậy chúng ta luôn luôn đang theo đuổi an toàn, với sự sợ hãi luôn luôn là kết quả của không có an toàn.

Ngày 25 tháng chín

## ***Sống là một cách mạng lớn lao nhất***

Cái trí bị giam cầm trong một khuôn mẫu; chính sự hiện diện của nó là cái khung ở trong đó nó làm việc và chuyển động. Khuôn mẫu của quá khứ hay tương lai, nó là thất vọng và hy vọng, rối loạn và nơi không tương, điều gì đã là và điều gì nên là. Tất cả chúng ta đều quen thuộc với sự việc này. Chúng ta muốn phá vỡ khuôn mẫu cũ kỹ và thay thế khuôn mẫu “mới mẻ”, cái mới mẻ là cái cũ kỹ được bổ sung . . . Bạn muốn tạo ra một thế giới mới mẻ. Điều này không thể được. Bạn có lẽ tự đối gạt chính mình và những người khác, nhưng nếu khuôn mẫu cũ kỹ không bị phá vỡ hoàn toàn không thể nào có được một thay đổi căn bản. Bạn có thể đùa giỡn với nó, nhưng bạn không là hy vọng của thế giới. Phá vỡ khuôn mẫu, cả cũ kỹ lẫn tạm gọi là mới mẻ, có tầm quan trọng nhất nếu trật tự là vượt khỏi sự hỗn loạn này. Đó là lý do tại sao hiểu rõ những phương cách của cái trí là điều rất cần thiết . . .

Liệu cái trí có thể không còn một khuôn mẫu, được tự do khỏi dao động lùi về sau hay tiến về trước của ham muốn này? Dứt khoát là có thể được. Hành động như thế là đang sống trong ngay lúc này. Sống là hiện diện mà không hy vọng, không quan tâm đến ngày mai; nó không là vô vọng hay vô cảm. Nhưng chúng ta không đang sống, chúng ta luôn luôn đang theo đuổi chết, quá khứ hay tương lai. Đang sống là sự cách mạng vĩ đại nhất. Đang sống không có khuôn mẫu, nhưng chết lại có: quá khứ hay tương lai, cái gì đã là hay sẽ là là nơi không **ưng**, thiên đàng. Bạn đang sống vì nơi

không tưởng đó, và vì vậy bạn đang mời mọc chết và không phải là sự sống.

*Ngày 26 tháng chín*

### ***Cách mạng bên trong***

**Đ**iều gì là sự thật chỉ có thể khám phá từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc, nó không là một tiếp tục, nhưng cái trí muốn tìm ra nó, chính cái trí là sản phẩm của thời gian, nên chỉ có thể vận hành trong lãnh vực của thời gian; vì vậy nó không thể khám phá điều gì là sự thật.

Muốn biết cái trí, cái trí phải biết chính nó, vì không có “cái tôi” tách khỏi cái trí. Không có những chất lượng tách khỏi cái trí, giống như những chất lượng của kim cương không tách khỏi kim cương. Muốn hiểu rõ cái trí bạn không thể diễn giải nó tùy theo ý tưởng của một ai đó, nhưng bạn phải quan sát tổng thể cái trí riêng của bạn vận hành như thế nào. Khi bạn biết tổng thể qui trình của nó – cách nó lý luận, những ham muốn, những động cơ, những tham vọng, những theo đuổi của nó, sự ganh tỵ, sự tham lam và sự sợ hãi của nó, sau đó cái trí có thể vượt khỏi chính nó, và khi nó làm như thế có khám phá một điều gì đó hoàn toàn mới mẻ. Chất lượng của mới mẻ đó cho một đam mê mãnh liệt, một nhiệt thành lạ thường mà sáng tạo một cách mạng thăm thăm bên trong: và chính cách mạng bên trong này, một mình nó, có thể thay đổi thế giới, không phải bất kỳ hệ thống kinh tế hay chính trị nào.

*Ngày 27 tháng chín*

### ***Chỉ có ý thức***

**T**hật ra chỉ có một tình trạng, không phải hai tình trạng như tầng ý thức bên ngoài và tầng ý thức bên trong; chỉ có một tình trạng của hiện diện, mà là ý thức, mặc dù bạn có lẽ phân chia nó như tầng ý thức bên ngoài và tầng ý thức bên trong. Nhưng ý thức đó luôn luôn thuộc quá khứ, không bao giờ thuộc hiện tại; bạn ý thức được chỉ những sự việc đã qua rồi. Bạn ý thức được điều gì tôi đang cố gắng chuyển tải sau một giây, đúng chứ? Bạn hiểu rõ nó một khoảnh khắc sau. Bạn không bao giờ ý thức hay nhận biết điều ngay lúc này. Hãy quan sát quả tim và cái trí riêng của bạn và bạn sẽ thấy ý thức đó đang vận hành giữa quá khứ và tương lai và hiện tại chỉ là sự lướt qua của quá khứ sang tương lai. Vì vậy, ý thức là một chuyển động của quá khứ sang tương lai.

Nếu bạn quan sát cái trí riêng của bạn khi nó vận hành, bạn sẽ thấy rằng chuyển động sang quá khứ và sang tương lai là một qui trình trong đó hiện tại không có mặt. Hoặc quá khứ là một phương tiện của lần trốn hiện tại, mà có lẽ không dễ chịu lắm, hoặc tương lai là một hy vọng của thoát khỏi hiện tại. Vì vậy cái trí bận rộn với quá khứ hay tương lai và trốn tránh hiện tại . . . Nó hoặc chỉ trích và phủ nhận sự kiện hoặc chấp nhận và gắn kết với sự kiện. Một cái trí như thế rõ ràng không thấy bất kỳ sự kiện nào chính xác như một sự kiện. Đó là trạng thái ý thức của chúng ta mà bị quy định bởi quá khứ, và suy nghĩ của chúng ta là sự phản hồi bị quy định đến thách thức của một sự kiện; bạn càng phản hồi lệ thuộc vào tình trạng bị quy định của niềm tin, của quá khứ nhiều bao nhiêu, bạn càng đang củng cố quá khứ

nhiều bấy nhiêu. Rõ ràng, cũng cố quá khứ đó là sự tiếp tục của chính nó, mà nó gọi là tương lai. Vì vậy đó là trạng thái của cái trí chúng ta, của ý thức chúng ta – một quả lắc dao động qua lại giữa quá khứ và tương lai.

*Ngày 28 tháng chín*

### ***Vượt khỏi thời gian***

Cái trí bị quy định, chắc chắn không khám phá cái gì vượt khỏi thời gian. Thưa các bạn, đó là cái trí như chúng ta biết nó, bị quy định bởi quá khứ. Quá khứ, chuyển động lướt qua hiện tại sang tương lai, quy định cái trí; và cái trí bị quy định này đang trong xung đột, trong rắc rối, bị sợ hãi, bị hoang mang, tìm kiếm một điều gì đó vượt khỏi những biên giới của thời gian. Đó là điều gì tất cả chúng ta đều đang làm trong những cách khác nhau, đúng chứ? Nhưng làm thế nào một cái trí là kết quả của thời gian lại có thể khám phá cái không thời gian?

Ngôi nhà của những niềm tin của bạn, của những tài sản của bạn, của những quyền lợi của bạn và những phương cách suy nghĩ gây dễ chịu đang liên tục bị phá vỡ. Nhưng cái trí liên tục tìm kiếm an toàn, vì vậy có một xung đột giữa điều gì bạn muốn và điều gì sự tiến hành của sống đòi hỏi bạn. Đây là điều gì đang xảy ra cho mỗi người chúng ta.

Tôi không hiểu vấn đề này có khiến bạn quan tâm không. Sự hiện diện hàng ngày, cùng tất cả những rắc rối của nó, dường như quá đầy đủ cho hầu hết mọi người chúng ta. Điều quan tâm duy nhất của chúng ta là tìm được một đáp án



tức khắc cho vô số những vấn đề khác nhau của chúng ta. Nhưng không sớm thì muộn những đáp án tức khắc được tìm ra đều không thỏa mãn bởi vì không có vấn đề nào có một đáp án tách khỏi chính vấn đề đó. Nhưng nếu tôi có thể hiểu rõ vấn đề, tất cả những rối ren phức tạp của nó, rồi thì vấn đề không còn hiện diện nữa.

*Ngày 29 tháng chín*

### ***Một cái trí có những vấn đề không là một cái trí nghiêm túc***

**M**ột trong những nghi vấn căn bản mà người ta phải đặt ra cho chính mình là: cái trí có thể thâm nhập vào chính nó xa bao nhiêu và sâu bao nhiêu? Đó là chất lượng của nghiêm túc bởi vì nó hàm ý trạng thái nhận biết toàn cấu trúc của sự hiện diện thuộc tâm lý riêng của người ta, cùng những thôi thúc riêng của nó, những ép buộc của nó, ham muốn thành tựu của nó và những thất vọng của nó, những đau khổ, những căng thẳng và những lo âu của nó, những đấu tranh và những phiền muộn của nó, và vô số những vấn đề mà nó có. Cái trí liên tục có những vấn đề không là một cái trí nghiêm túc, nhưng cái trí hiểu rõ mỗi vấn đề khi nó nảy sinh và giải quyết nó ngay tức khắc để cho nó không bị trì hoãn qua ngày hôm sau – một cái trí như thế là nghiêm túc . . .

Hầu hết chúng ta quan tâm đến điều gì? Nếu chúng ta có tiền, chúng ta quay về những sự việc tạm gọi là tinh thần, hay những vui chơi thuộc trí năng, hay chúng ta bàn luận về nghệ thuật, hay theo đuổi hội họa để diễn tả về chính chúng ta. Nếu chúng ta không có tiền, thời gian của chúng ta bị chiếm hết từ ngày này sang ngày khác bởi việc kiếm tiền, và

chúng ta bị trói buộc trong đau khổ đó, trong thói quen và nhàm chán vô tận của nó. Hầu hết chúng ta được đào tạo để vận hành một cách máy móc trong công việc nào đó, năm này sang năm khác. Chúng ta có ~~những~~ trách nhiệm, một người vợ và con cái phải cưu mang, và bị trói buộc trong thế giới điên khùng này chúng ta cố gắng nghiêm túc, chúng ta cố gắng trở nên mộ đạo; chúng ta đi nhà thờ, chúng ta tham gia vào lễ chức tôn giáo này hay kia – hay có lẽ chúng ta nghe nói về những hợp mặt này và bởi vì chúng ta đang đi nghỉ nên chúng ta đang có mặt ở đây. Nhưng không có việc nào như vậy sẽ mang lại sự thay đổi lạ thường này của cái trí.

*Ngày 30 tháng chín*

### ***Cái trí tôn giáo bao gồm cái trí khoa học***

Một cái trí tôn giáo được tự do khỏi mọi uy quyền. Và rất khó khăn để được tự do khỏi uy quyền – không chỉ uy quyền bị áp đặt bởi người khác mà còn cả uy quyền của trải nghiệm người ta đã thấm lượm, mà thuộc quá khứ, mà là truyền thống. Và cái trí tôn giáo không có những niềm tin; nó không có những giáo điều; nó chuyển động từ sự kiện sang sự kiện, và vì vậy cái trí tôn giáo là cái trí khoa học. Nhưng cái trí khoa học không là cái trí tôn giáo. Cái trí tôn giáo bao gồm cái trí khoa học, nhưng cái trí được đào tạo trong hiểu biết của khoa học không là một cái trí tôn giáo.

Một cái trí tôn giáo quan tâm đến tổng thể – không phải đến một chức năng đặc biệt, nhưng đến sự vận hành tổng thể của sự hiện diện con người. Bộ não quan tâm đến một chức năng đặc biệt; nó được chuyên dụng. Nó vận hành trong lãnh vực chuyên môn như một người khoa học, một bác sĩ, một kỹ sư, một nhạc sĩ, một họa sĩ, một văn sĩ. Chính

do bởi những phương pháp kỹ thuật được thu hẹp và được chuyên dụng mới tạo ra sự phân chia, không chỉ bên trong mà còn ở bên ngoài. Người khoa học có thể được coi là người quan trọng nhất được yêu cầu bởi xã hội lúc này, giống như một bác sĩ. Vì vậy chức năng trở thành quan trọng nhất; và cùng nó sẽ là địa vị, địa vị sinh ra thanh danh. Vì vậy nơi nào có sự chuyên dụng nơi đó phải có mâu thuẫn và một thu hẹp lại, và đó là chức năng của bộ não.

---

## THÁNG MƯỜI

*Ngày 1 tháng mười*

### ***Thời gian không tạo ra đáp án***

Tất cả các tôn giáo đều khẳng định rằng thời gian là cần thiết, chúng ta đang nói về thời gian tâm lý. Thiên đàng ở rất xa, và người ta chỉ đến đó được qua quá trình từ từ của tiến hóa, qua ngăn chặn, qua tăng trưởng hay qua gắn kết với một mục đích, với một điều gì đó cao siêu hơn. Câu hỏi của chúng ta là: liệu có thể được tự do khỏi sợ hãi ngay tức khắc? Nếu không, sợ hãi nuôi dưỡng vô trật tự; thời gian tâm lý luôn luôn nuôi dưỡng vô trật tự lạ lùng bên trong người ta.

Tôi đang thâm nhập ý tưởng tổng thể của sự tiến hóa, không phải của sự hiện diện vật chất, nhưng của suy nghĩ mà đã gắn kết chính nó với một hình thức đặc biệt của sự hiện diện trong thời gian. Bộ não rõ ràng đã tiến hóa để đến được giai đoạn hiện nay này, và nó có lẽ vẫn còn tiến hóa thêm nữa, mở rộng nhiều thêm nữa. Nhưng như một con người, tôi đã sống được bốn mươi hay năm mươi năm trong một thế giới được cấu thành bởi tất cả những loại lý thuyết, xung đột và khái niệm; trong một xã hội nơi mà tham lam, ganh tị và ganh đua đã nuôi dưỡng những chiến tranh. Tôi là một phần của tất cả việc đó. Đối với một con người đang bị đau khổ, không có ý nghĩa gì khi nương nhờ thời gian để tìm được một đáp án, khi tiến hóa từ từ trong hai triệu năm kế tiếp như một

con người. Được cấu thành như chúng ta là hiện nay, liệu có thể được tự do khỏi sợ hãi và khỏi thời gian tâm lý? Thời gian vật chất phải hiện diện; bạn không thể thoát khỏi nó. Câu hỏi là: liệu thời gian tâm lý có thể mang lại không những trật tự bên trong cá thể nhưng còn cả trật tự xã hội? Chúng ta là bộ phận của xã hội; chúng ta không tách rời nó. Nơi nào có trật tự trong một con người, hiển nhiên sẽ có được trật tự xã hội ở bên ngoài.

*Ngày 2 tháng mười*

### ***Một tình trạng không thời gian***

**K**hi chúng đang ta nói về thời gian, chúng ta không hàm ý thời gian theo tuần tự, thời gian dựa vào đồng hồ. Thời gian đó hiện diện, phải hiện diện. Nếu bạn muốn đón một chiếc xe buýt, nếu bạn muốn bắt kịp một chiếc xe lửa, hay gặp gỡ một cuộc hẹn vào ngày mai, bạn phải có thời gian tuần tự theo đồng hồ. Nhưng liệu có một ngày mai, thuộc tâm lý, mà là thời gian của cái trí? Liệu có ngày mai tâm lý, thực sự? Hay ngày mai đó được tạo ra bởi suy nghĩ bởi vì suy nghĩ hiểu rằng không thể thay đổi, trực tiếp, ngay tức khắc, và sáng chế ra qui trình dần dần này? Chính tôi hiểu rõ, như một con người, rằng rất quan trọng phải sáng tạo một cách mạng căn bản trong cách sống của tôi, suy nghĩ, cảm thấy và trong những hành động của tôi, và tôi tự nhắc nhở, “Tôi sẽ dành thời gian cho nó; tôi sẽ khác hẳn vào ngày mai, hay trong thời gian một tháng nữa.” Đó là thời gian chúng ta đang nói: cấu trúc tâm lý của thời gian, của ngày mai, hay tương lai, và trong thời gian đó chúng ta sống. Thời gian là quá khứ, hiện tại và tương lai, không phải bằng đồng hồ. Tôi đã là, ngày hôm qua; ngày hôm qua ~~am~~ hành sang hôm nay và tạo ra

tương lai. Đó là một sự việc rất đơn giản. Tôi đã có một trải nghiệm cách đây một năm mà để lại một ảnh hưởng sâu đậm trong cái trí của tôi, và ở hiện tại tôi diễn giải tùy theo hiểu biết, truyền thống, trải nghiệm bị quy định đó và tôi tạo ra ngày mai. Tôi bị trói buộc trong cái vòng tròn này. Đây là điều gì chúng ta gọi là sống; đây là điều gì chúng ta gọi là thời gian.

Suy nghĩ, mà là bạn, cùng tất cả những ký ức, bị quy định, những ý tưởng, những hy vọng, những thất vọng của nó, sự cô độc hoàn toàn của hiện diện – tất cả điều đó là thời gian này . . . Và muốn hiểu rõ một tình trạng không thời gian, khi thời gian đã kết thúc, người ta phải thâm nhập liệu cái trí có thể được tự do hoàn toàn khỏi mọi trải nghiệm, mà thuộc thời gian?

*Ngày 3 tháng mười*

### ***Bản chất của suy nghĩ***

**T**hời gian là suy nghĩ, và suy nghĩ là qui trình của ký ức mà tạo ra thời gian như ngày hôm qua, ngày hôm nay và ngày mai, như một sự việc mà chúng ta sử dụng để làm phư ơng tiện của sự thành tựu, như một phương cách của sống. Thời gian đối với chúng ta quan trọng lạ lùng, sống một đời sống, một đời sống dẫn đến một đời sống khác mà được bổ sung, mà tiếp tục. Chắc chắn, thời gian là bản chất của suy nghĩ, suy nghĩ là thời gian. Và chừng nào thời gian còn hiện diện như một phương tiện dẫn đến một điều gì đó, cái trí không thể vượt khỏi chính nó – chất lượng của vượt khỏi chính nó tùy thuộc vào cái trí mới mẽ được tự do khỏi thời gian. Thời gian là một nhân tố trong sợ hãi. Qua từ ngữ thời gian, tôi không có ý thời gian tuần tự, bằng đồng hồ – giây, phút, giờ,

ngày, tháng, năm, nhưng tôi có ý thời gian như một qui trình bên trong, thuộc tâm lý. Chính bởi sự kiện đó mới tạo ra sợ hãi. Thời gian là sợ hãi; vì thời gian là suy nghĩ, nó nuôi dưỡng sợ hãi; chính thời gian mới tạo ra thất vọng, những xung đột, bởi vì nhận biết tức khắc sự kiện, đang thấy sự kiện là không thời gian.

Vì thế, muốn hiểu rõ sợ hãi, người ta phải nhận biết thời gian – thời gian như khoảng cách, không gian; cái tôi lệ thuộc mà suy nghĩ tạo ra như ngày hôm qua, ngày hôm nay và ngày mai, sử dụng ký ức của ngày hôm qua để điều chỉnh chính nó đến hiện tại và vì thế để quy định tương lai. Thế là, đối với hầu hết chúng ta sợ hãi là một thực tế lạ kỳ; và một cái trí bị trói buộc bởi sợ hãi, bởi sự phức tạp của sợ hãi, không bao giờ có thể được tự do; nó không bao giờ có thể hiểu rõ tổng thể của sợ hãi, nếu không hiểu rõ những rối rắm của thời gian. Chúng theo cùng nhau.

*Ngày 4 tháng mười*

### ***Vô trật tự mà thời gian tạo ra***

Vì vậy thời gian có nghĩa chuyển động từ cái gì là sang “cái gì nên là.” Tôi sợ hãi, nhưng một ngày nào đó tôi sẽ được tự do khỏi sợ hãi; vì vậy, thời gian là yếu tố cần thiết để được tự do khỏi sợ hãi – ít ra đó là điều gì chúng ta nghĩ. Thay đổi từ cái gì là sang “cái gì nên là” bao hàm thời gian. Lúc này, thời gian hàm ý nỗ lực trong khoảng trống đó giữa cái gì là và “cái gì nên là”. Tôi không thích sợ hãi, và tôi sẽ cố gắng hiểu rõ, phân tích, tìm hiểu tỉ mỉ, hay tôi sẽ cố gắng tìm ra nguyên nhân của nó, hay tôi sẽ cố gắng tẩu thoát hoàn toàn khỏi nó. Tất cả sự việc này hàm ý nỗ lực – và nỗ lực là

điều gì chúng ta đã quen thuộc. Chúng ta luôn luôn ở trong xung đột giữa cái gì là và “cái gì nên là.” “Cái gì tôi nên là” là một ý tưởng, và ý tưởng là hư cấu, nó không là “cái gì tôi là”, mà là sự kiện; và “cái gì tôi là” có thể được thay đổi chỉ khi nào tôi hiểu rõ vô trật tự mà thời gian tạo ra.

Vì vậy, liệu tôi có thể loại bỏ sợ hãi trọn vẹn, tổng thể, ngay tức khắc? Nếu tôi cho phép sợ hãi tiếp tục, tôi sẽ luôn luôn tạo ra vô trật tự; do đó, người ta thấy rằng thời gian là một yếu tố của vô trật tự, không phải một phương tiện để làm tự do hoàn toàn khỏi sợ hãi. Vì vậy không có một qui trình từ từ để loại bỏ sợ hãi, giống như không có qui trình từ từ để loại bỏ sự độc hại của chủ nghĩa quốc gia. Nếu bạn theo chủ nghĩa quốc gia và bạn nói rằng cuối cùng sẽ có tình huynh đệ giữa con người, trong khoảng thời gian trống đó có những chiến tranh, có những hận thù, có đau khổ, có tất cả phân chia khủng khiếp này giữa con người và con người; vì vậy, thời gian đang tạo ra vô trật tự.

*Ngày 5 tháng mười*

### ***Thời gian là một liều thuốc độc***

**T**rong phòng ảm của bạn có một cái chai được ghi chú “độc hại”, và bạn biết nó là thuốc độc; bạn rất cẩn thận với cái chai đó, thậm chí trong bóng tối. Bạn luôn luôn canh chừng nó. Bạn không nói rằng, “Làm thế nào tôi tránh được nó, làm thế nào tôi canh chừng được cái chai đó.” Bạn biết nó là thuốc độc, vì vậy bạn chú ý đến nó rất nhiều. Thời gian là một liều thuốc độc; nó tạo ra vô trật tự. Nếu đây là một sự thật cho bạn, vậy thì bạn có thể tiến hành vào hiểu rõ phương cách làm tự do khỏi sợ hãi ngay tức khắc. Nhưng nếu bạn



vẫn còn đang bám vào thời gian như một phương tiện làm tự do chính mình, không còn sự hiệp thông giữa bạn và tôi nữa.

Bạn thấy không, có một điều gì đó còn lạ lùng hơn nữa; có lẽ có một loại thời gian hoàn toàn khác hẳn. Chúng ta chỉ biết hai loại thời gian, vật chất và tâm lý, và chúng ta bị trói buộc trong thời gian. Thời gian vật chất có một vai trò quan trọng trong tinh thần, và tinh thần gây một ảnh hưởng quan trọng trên vật chất. Chúng ta bị kẹt trong trận chiến này, trong ảnh hưởng này. Người ta phải chấp nhận thời gian vật chất với mục đích đón một chiếc xe buýt hay xe lửa, nhưng nếu người ta phủ nhận hoàn toàn thời gian tâm lý, rồi thì người ta sẽ gặp được một thời gian mà là một điều gì đó hoàn toàn khác hẳn, một thời gian không liên quan gì đến cả hai loại trên. Tôi ao ước bạn sẽ bắt đầu cùng tôi thâm nhập loại thời gian đó! Sau đó thời gian không là vô trật tự; nó là trật tự lạ thường.

*Ngày 6 tháng mười*

### ***Sự thật hiện diện trong một lóe sáng***

**S**ự thật hay hiểu rõ hiện diện trong một lóe sáng, và lóe sáng đó không tiếp tục; nó không ở trong lãnh vực của thời gian. Tự chính bạn hãy cố gắng thấy điều này. Hiểu rõ là tinh khiết, mới mẻ, tức khắc; nó không là tiếp tục của cái gì đó đã là. Cái gì đã là không thể mang lại hiểu rõ cho bạn. Chừng nào người ta còn đang tìm kiếm một tiếp tục – tha thiết vĩnh cửu trong tương quan, trong tình yêu, khao khát tìm được an bình mãi mãi, và mọi chuyện quanh nó – người ta còn đang theo đuổi một điều gì đó trong lãnh vực của thời gian và vì vậy không thuộc không thời gian.

*Ngày 7 tháng mười.*

### ***Một theo đuổi hão huyền.***

Chùng nào chúng ta còn suy nghĩ dựa vào thời gian, phải có sợ hãi về chết. Tôi đã học hành, nhưng tôi đã không tìm được sự thật, và trước khi tôi chết tôi phải tìm được nó; hay nếu tôi không tìm được nó trước khi tôi chết, ít ra tôi hy vọng sẽ tìm được nó trong đời sau, và vân vân. Tất cả suy nghĩ của chúng ta được đặt nền tảng trên thời gian. Suy nghĩ của chúng ta là cái đã được biết, nó là kết quả của cái đã được biết, và cái đã được biết là qui trình của thời gian; và với cái trí đó chúng ta lại đang cố gắng tìm được điều gì là thường hằng, vượt khỏi thời gian, mà là một theo đuổi hão huyền. Điều đó vô ý nghĩa ngoại trừ đối với những người triết lý, những người lý thuyết và những người giả thuyết. Nếu tôi muốn khám phá sự thật, không phải ngày mai, nhưng thực tế, tức khắc, liệu tôi – “cái tôi lệ thuộc”, cái tôi đang luôn luôn thâm lợm, đang phấn đấu và đang cho chính nó một tiếp tục qua ký ức – liệu tôi không bắt buộc phải kết thúc sự tiếp tục hay sao? Liệu không thể chết trong khi đang sống – không phải giả tạo làm mất trí nhớ của người ta, mà là bệnh quên lãng, nhưng thực sự kết thúc những tích lũy qua ký ức, và vì vậy kết thúc sự tiếp tục của “cái tôi lệ thuộc” hay sao? Đang sống trong thế giới này, mà thuộc thời gian, liệu cái trí có thể sáng tạo, mà không có bất kỳ hình thức cưỡng bách nào, một trạng thái trong đó người trải nghiệm và vật được trải nghiệm không còn nền tảng? Chùng nào còn có người trải nghiệm, người quan sát, người suy nghĩ, phải còn có sợ hãi về kết thúc, và vì vậy về chết . . .

Và vì vậy, nếu cái trí có thể thấy tất cả việc này, nhận biết nó và không chỉ nói rằng, “Vâng, nó rất đơn giản” – nếu cái trí có thể nhận biết toàn qui trình của ý thức, thấy toàn ý nghĩa của tiếp tục và toàn ý nghĩa của thời gian, và sự vô ích của tìm kiếm qua thời gian này cho mục đích tìm được cái vượt khỏi thời gian – nếu cái trí có thể nhận biết tất cả việc đó, rồi thì có lẽ có một chết mà thực sự là một sáng tạo tuyệt đối vượt khỏi thời gian.

*Ngày 8 tháng mười*

### ***Nhận biết hành động***

**B**ạn thấy và tôi không thấy – tại sao việc này lại xảy ra? Tôi nghĩ nó xảy ra bởi vì người ta liên quan trong thời gian; bạn không thấy những sự việc trong thời gian, tôi thấy chúng trong thời gian. Thấy của bạn là một hành động của toàn thân tâm của bạn, và toàn thân tâm của bạn không bị trói buộc trong thời gian; bạn không nghĩ về sự tiến đến dần dần; bạn thấy điều gì đó tức khắc, và chính nhận biết đó hành động. Tôi không thấy; tôi muốn khám phá tại sao tôi không thấy. Điều gì sẽ khiến tôi thấy một sự việc nào đó tổng thể để cho tôi hiểu rõ toàn sự việc đó ngay tức khắc? Bạn thấy toàn cấu trúc của sống: vẻ đẹp, xấu xí, đau khổ, hân hoan, nhạy cảm lạ thường; bạn thấy toàn sự việc và tôi không thể. Tôi thấy một mảnh của nó, nhưng tôi không thể thấy tổng thể của nó . . . Cái con người thấy một sự việc nào đó tổng thể, mà thấy sống tổng thể, chắc chắn phải ở ngoài thời gian. Thưa các bạn, hãy cố gắng lắng nghe điều này, bởi vì điều này có một cái gì đó thực sự liên quan đến sự hiện diện hàng ngày của chúng ta; nó không là một cái gì đó thuộc tinh thần, thuộc triết lý, ở ngoài sự hiện diện hàng ngày của chúng ta.

Nếu chúng ta hiểu rõ điều này, vậy thì chúng ta sẽ hiểu rõ thói quen hàng ngày, ư chán chường, những đau khổ của chúng ta, những lo âu và sợ hãi đáng ghét. Vì vậy đừng gạt nó đi bằng cách nói, “Nó có liên quan gì đến sự hiện diện hàng ngày của chúng ta đâu?” Nó có chứ. Người ta có thể thấy – ít ra đối với tôi, nó rất rõ ràng – rằng bạn có thể cắt đứt, giống như một bác sĩ giải phẫu, toàn bộ sợi dây của đau khổ ngay tức khắc. Đó là lý do tại sao tôi lại muốn bạn cùng thâm nhập vào nó.

Ngày 9 tháng 10

### *Tại mép bờ của mọi suy nghĩ*

L iệu đã có lần nào xảy ra cho bạn – tôi chắc chắn có – rằng bạn bỗng nhiên nhận biết điều gì đó, và trong khoảnh khắc nhận biết đó bạn không có vấn đề gì cả? Chính khoảnh khắc bạn đã nhận biết vấn đề, vấn đề đó hoàn toàn kết thúc. Bạn hiểu rõ không, thưa bạn? Bạn có một vấn đề, và bạn suy nghĩ về nó, tranh cãi về nó, lo âu về nó; bạn vận dụng mọi phương tiện trong những giới hạn của suy nghĩ của bạn để hiểu rõ nó. Cuối cùng bạn nói rằng, “Tôi không thể làm gì nữa.” Không một ai giúp đỡ bạn hiểu rõ, không vị đạo sư, không sách báo. Bạn bị ở lại cùng vấn đề, và không còn phương cách nào thoát ra. Bạn thâm nhập vấn đề đó đến hết khả năng của bạn, bạn bỏ nó lại một mình. Cái trí của bạn không còn lo âu nữa, không còn xé nát vấn đề, không còn nói, “Tôi phải tìm được một đáp án”; thế là nó trở nên bất động, đúng chứ? Và trong bất động đó, bạn khám phá đáp án. Việc đó thỉnh thoảng đã không xảy ra cho bạn hay sao? Nó không là việc to tát lắm. Nó xảy ra cho những người toán học, những người khoa học vĩ đại, và mọi người thỉnh thoảng

trải nghiệm nó trong sống hàng ngày. Điều đó có nghĩa gì? Cái trí đã vận dụng hết khả năng của nó để suy nghĩ, và đã đến mép bờ của mọi suy nghĩ mà không tìm được một đáp án; thế là nó trở nên bất động – không qua kết sức, không qua rã rời, không bằng cách nói, “Tôi sẽ yên lặng và do đó tìm ra đáp án.” Đã làm mọi thứ có thể để tìm ra đáp án, cái trí trở nên bất động một cách tự phát. Có một nhận biết không chọn lựa, không đòi hỏi, một nhận biết không lo âu; và trong trạng thái của cái trí đó có nhận biết. Chính nhận biết này tự nó sẽ giải đáp tất cả những vấn đề của chúng ta.

*Ngày 10 tháng mười*

### ***Nhận biết không chọn lựa này***

Các người tiên tri vĩ đại luôn luôn bảo chúng ta thâm lượm trải nghiệm. Họ đã nói rằng trải nghiệm cho chúng ta hiểu rõ. Nhưng chỉ cái trí hồn nhiên, cái trí không bị che phủ bởi trải nghiệm, mới hoàn toàn được tự do khỏi quá khứ – chỉ cái trí như thế mới có thể nhận biết điều gì là sự thật. Nếu bạn thấy sự thật của điều đó, nếu bạn nhận biết nó trong một phần giây, bạn sẽ biết được sự rõ ràng lạ thường của một cái trí hồn nhiên. Điều này có nghĩa lột bỏ tất cả những lớp vỏ cứng của ký ức, mà là xóa sạch quá khứ. Nhưng muốn nhận biết nó, không thể có câu hỏi “làm thế nào”. Cái trí của bạn không được xao nhãng bởi “làm thế nào”, bởi sự khao khát cho một đáp án. Một cái trí như thế không là một cái trí chú ý. Như tôi đã nói trước trong buổi nói chuyện này, trong khởi đầu là kết thúc. Trong khởi đầu là hạt giống của kết thúc về cái điều mà chúng ta gọi là đau khổ. Kết thúc đau khổ được thực hiện trong chính đau khổ, không phải tách rời đau khổ. Chuyển động khỏi đau khổ rõ ràng để kiểm được một đáp án,

một kết luận, một tẩu thoát; nhưng đau khổ tiếp tục. Trái lại, nếu bạn trao cho nó chú ý tổng thể của bạn, mà là chú ý bằng toàn thân tâm của bạn, vậy thì bạn sẽ thấy rằng có một nhận biết tức khắc mà thời gian không bén mảng được, không còn nỗ lực, không còn xung đột; và chính nhận biết tức khắc này, nhận biết không chọn lựa này kết thúc sự đau khổ.

*Ngày 11 tháng mười*

### ***Cái trí bất động đang sống***

**C**ái trí thực sự bất động lại rất đang sống, sinh động, đầy năng lượng – không hướng về bất kỳ điều gì đặc biệt. Chỉ có cái trí như thế mới được tự do khỏi từ ngữ – được tự do khỏi trải nghiệm, khỏi hiểu biết. Cái trí như thế có thể nhận biết điều gì là sự thật, cái trí như thế có nhận biết tức khắc vượt khỏi thời gian.

Cái trí chỉ có thể bất động khi nó đã hiểu rõ qui trình của thời gian và điều đó đòi hỏi cảnh giác, đúng chứ? Cái trí đó phải được tự do, không phải khỏi bất kỳ sự việc gì nhưng được tự do, đúng chứ? Chúng ta chỉ biết được tự do khỏi sự việc gì đó. Một cái trí được tự do khỏi sự việc gì đó không là một cái trí tự do; tự do như thế, tự do khỏi sự việc gì đó chỉ là một phản ứng, và nó không là tự do. Một cái trí đang tìm kiếm tự do không bao giờ được tự do. Nhưng cái trí được tự do khi nó hiểu rõ sự kiện, như nó là, không diễn giải, không chỉ trích, không bênh vực; và bởi vì tự do, một cái trí như thế là một cái trí hồn nhiên, mặc dù nó đã sống một trăm ngày, một trăm năm, có tất cả những trải nghiệm. Nó hồn nhiên bởi vì nó tự do, không phải tự do khỏi bất kỳ sự việc gì nhưng tự

do trong chính nó. Chỉ một cái trí như thế mới có thể nhận biết cái đó là sự thật, vượt khỏi thời gian.

*Ngày 12 tháng mười*

### ***Từ nhận biết năng lượng hiện diện***

**C**hắc chắn, vấn đề là phải làm tự do cái trí tổng thể để cho nó ở trong một nhận biết không giới hạn, không biên giới. Và làm thế nào cái trí có thể khám phá trạng thái đó? Làm thế nào tự do đó hiện diện trong cái trí?

Tôi hy vọng bạn đang nghiêm túc đặt ra câu hỏi này cho chính bạn bởi vì tôi không đang đặt ra nó cho bạn. Tôi không đang cố gắng gây ảnh hưởng bạn; tôi chỉ đang vạch rõ sự quan trọng khi tự đặt ra cho chính mình câu hỏi này. Đặt ra câu hỏi này bằng từ ngữ bởi một người khác không có ý nghĩa gì cả nếu bạn không tự đặt ra nó cho chính bạn ngay tức khắc, khẩn thiết. Biên giới của tự do đang càng ngày càng thu hẹp lại, bạn phải hiểu rõ nếu bạn có quan sát kỹ càng. Các người chính trị, các vị lãnh đạo, các giáo sĩ, những sách báo bạn đọc, hiểu biết bạn thu lượm, những niềm tin bạn bầu víu – tất cả điều này đang khiến cho biên giới của tự do mỗi lúc một thu hẹp lại. Nếu bạn nhận biết sự tiếp tục của qui trình này, nếu bạn thực sự nhận biết sự chật hẹp của tinh thần, sự nô lệ đang gia tăng của cái trí, vậy thì từ nhận biết đó bạn sẽ phát giác năng lượng hiện diện; và chính năng lượng được sinh ra từ nhận biết này sẽ làm tiêu tan cái trí tầm thường, cái trí được kính trọng, cái trí đi đến đền chùa, cái trí sợ hãi. Vì vậy, nhận biết là phương cách của sự thật.

### *Cái trí huyền thuyên*

**B**ạn biết không, nhận biết điều gì đó là một trải nghiệm lạ thường. Tôi không hiểu liệu có khi nào bạn thực sự nhận biết bất kỳ điều gì; liệu có khi nào bạn nhận biết một bông hoa hay một khuôn mặt, hay bầu trời, hay biển cả. Dĩ nhiên, bạn thấy những việc này khi bạn đi qua trong một chiếc xe buýt hay một chiếc xe hơi; nhưng tôi tự hỏi liệu có khi nào bạn thực sự cố gắng nhìn một bông hoa? Và khi bạn nhìn một bông hoa, điều gì xảy ra? Bạn ngay lập tức gọi tên bông hoa đó, bạn quan tâm nó thuộc chủng loại gì, hay bạn nói, “Nó có màu sắc đẹp quá, tôi muốn trồng nó trong vườn của tôi; tôi muốn tặng nó cho vợ tôi hay cài nó trên khay áo của tôi,” và vân vân. Nói khác đi, ~~không~~ khác bạn nhìn một bông hoa, cái trí của bạn bắt đầu huyền thuyên về nó; do đó bạn không bao giờ nhận biết bông hoa. Bạn nhận biết điều gì đó chỉ khi nào cái trí của bạn bất động, khi không có huyền thuyên thuộc bất kỳ loại nào. Nếu bạn có thể nhìn ngắm vì sao hôm trên biển mà không có một chuyển động của cái trí, lúc đó bạn thực sự nhận biết vẻ đẹp lạ thường của nó; và khi bạn nhận biết vẻ đẹp, bộ bạn cũng không trải nghiệm trạng thái của tình yêu hay sao? Chắc chắn, vẻ đẹp và tình yêu là một. Nếu không có tình yêu không có vẻ đẹp, và nếu không có vẻ đẹp không có tình yêu. Vẻ đẹp trong hình dạng, vẻ đẹp trong câu nói, vẻ đẹp trong cách cư xử. Nếu không có tình yêu, cách cư xử trống rỗng; nó chỉ là sản phẩm của xã hội, của một văn hóa đặc biệt, và cái gì được sinh ra là máy móc, không sinh khí. Nhưng khi cái trí nhận biết mà không có mảy may ảnh hưởng nào, vậy thì nó có thể quan sát toàn chiều sâu của chính nó; và nhận biết như thế thực sự không thời gian.



Bạn không phải làm việc gì đó để tạo ra nó; không kỷ luật, không rèn luyện, không phương pháp nào nhờ đó bạn có thể học hành để nhận biết.

*Ngày 14 tháng mười*

### ***Hiểu biết gây biến dạng cái trí***

**B**ạn chỉ có một dụng cụ là cái trí; và cái trí cũng là bộ não. Vì vậy, để khám phá sự thật của vấn đề này, bạn phải hiểu rõ những phương cách của cái trí, đúng chứ? Nếu cái trí quanh co, bạn sẽ không bao giờ thấy ngay thẳng; nếu cái trí rất giới hạn bạn không thể nhận biết cái vô giới hạn, cái trí là dụng cụ của nhận biết và, muốn nhận biết trung thực, cái trí phải được làm cho ngay thẳng, nó phải được xóa sạch tất cả quy định, tất cả sợ hãi, Cái trí cũng phải được tự do khỏi hiểu biết, bởi vì hiểu biết làm biến dạng cái trí và khiến những sự vật bị méo mó đi. Khả năng to lớn của cái trí là sáng chế, tưởng tượng, phỏng đoán, suy nghĩ – khả năng này không bị gạt bỏ để cho cái trí rất rõ ràng và rất đơn giản hay sao? Bởi vì chỉ cái trí hồn nhiên, cái trí đã trải nghiệm quá nhiều nhưng lại được tự do khỏi hiểu biết và trải nghiệm; chỉ cái trí như thế mới có thể khám phá cái vượt trội hơn bộ não và cái trí. Ngược lại, điều gì bạn khám phá sẽ bị biến dạng bởi điều gì bạn đã trải nghiệm rồi, và trải nghiệm của bạn là kết quả của tình trạng bị quy định của bạn.

Ngày 15 tháng mười

### ***Bị chìm lỉm bởi ảnh hưởng***

Tại sao cái trí lại già nua? Nó bị già nua, đúng chứ, trong ý nghĩa của bị cằn cỗi, bị thoái hóa, tự lặp lại, bị trói buộc trong những thói quen, những thói quen dục vọng, những thói quen tôn giáo, những thói quen công việc, hay vô số những thói quen của tham vọng. Cái trí bị chắt đầy quá nhiều những trải nghiệm và những kỷ niệm, bị làm hư hỏng và bị sợ hãi bởi đau khổ đến độ nó không thể thấy bất kỳ điều gì một cách mới mẻ nhưng lại luôn luôn đang diển đạt điều gì nó thấy dựa vào những kỷ niệm, những kết luận, những công thức riêng của nó, luôn luôn đang trích dẫn; nó bị giới hạn bởi uy quyền; nó là một cái trí già nua. Bạn có thể hiểu rõ tại sao điều đó xảy ra. Tất cả giáo dục của chúng ta chỉ là sự vun quén ký ức; và có sự truyền đạt đồ sộ qua báo chí, phát thanh, truyền hình; có những vị giáo sư mà giảng thuyết và lặp lại cùng một sự việc vô số lần cho đến khi bộ não của bạn thấm thấu điều gì họ đã lặp lại, và bạn tuôn ra hết trong một kỳ thi và lãnh được một mảnh bằng và tiếp tục qui trình – công việc, thói quen đều đặn, sự lặp lại không ngừng nghỉ. Không chỉ từng đó việc, nhưng cũng còn có đấu tranh bên trong riêng của chúng ta về tham vọng cùng những thất vọng của nó, sự ganh đua không chỉ vì những công việc mà còn vì Thượng đế, mong muốn được ở gần Ngài, dò hỏi con đường nhanh chóng để đến với Ngài.

Vì vậy, điều gì đang xảy ra là rằng qua áp lực, qua căng thẳng, qua kiệt quệ, cái trí của chúng ta đang bị nhồi nhét, bị chìm lỉm bởi ảnh hưởng, ở tầng ý thức bên ngoài và

bên trong . . . Chúng ta đang bào mòn cái trí, khôngđang sử dụng nó.

*Ngày 16 tháng mười*

### ***Bộ não già nua, bộ não thú tính của chúng ta***

Tôi nghĩ rằng rất quan trọng phải hiểu rõ sự khai thác, sự vận hành, hoạt động của bộ não già nua. Khi bộ não mới mẻ vận hành, bộ não già nua không thể hiểu rõ bộ não mới mẻ. Chỉ khi nào bộ não già nua, bộ não bị quy định của chúng ta, bộ não thú tính của chúng ta, bộ não đã bị vun quén qua nhiều thế kỷ của thời gian, luôn luôn đang tìm kiếm an toàn riêng của nó, thanh thân riêng của nó – chỉ khi nào bộ não già nua đó bất động bạn sẽ thấy rằng có một loại chuyển động hoàn toàn khác biệt, và chính chuyển động này sẽ mang lại sự rõ ràng. Chính chuyển động này tự nó là sự rõ ràng. Muốn hiểu rõ, bạn phải thấy bộ não già nua, nhận biết nó, quan sát tất cả những chuyển động của nó, những hoạt động của nó, những đòi hỏi của nó, những theo đuổi của nó, và đó là lý do tại sao thiên định rất quan trọng. Tôi không có ý sự vun quén được hệ thống và vô lý của một thói quen nào đó của suy nghĩ, và mọi chuyện quanh nó; tất cả điều đó quá thiếu chín chắn và ngô nghê. Qua từ ngữ thiên định tôi có ý hiểu rõ những vận hành của cái trí già nua, quan sát nó, nhận biết cách nó phản ứng, những đáp trả của nó, những khuynh hướng của nó, những đòi hỏi của nó, những theo đuổi hung hăng của nó là gì – hiểu rõ toàn bộ việc đó, cả ý thức bên trong lẫn bên ngoài của nó. Khi bạn hiểu rõ nó, khi có một nhận biết nó, mà không điều khiển nó, không kiểm soát nó, không nói, “Điều này tốt, điều này xấu; tôi sẽ giữ điều này, tôi sẽ bỏ điều kia,” – khi bạn thấy toàn chuyển động của cái

trí già nua, khi bạn thấy nó tổng thể, ngay đó nó trở nên bất động.

*Ngày 17 tháng mười*

### ***Một cái trí tươi trẻ***

Tôi nghĩ sự cố gắng liên tục để là một điều gì đó, để trở thành một điều gì đó, là nguyên nhân thực sự của sự thoái hóa và già nua của cái trí. Hãy nhìn xem chúng ta đang già nua mau lẹ làm sao, không chỉ những người trên sáu mươi, mà cả những người trẻ tuổi nữa. Họ đã già nua, thuộc tinh thần, làm sao đâu! Không có mấy người duy trì và gìn giữ chất lượng của một cái trí tươi trẻ. Qua từ ngữ tươi trẻ tôi có ý nói không phải cái trí chỉ muốn hưởng thụ, trải qua vui vẻ nhưng cái trí không bị vấy bẩn, không bị trầy xước, không bị sa đọa, không bị biến dạng bởi những tai nạn và những biến cố của sống, một cái trí không bị rã rời bởi đấu tranh, bởi phiền muộn, bởi những xung đột liên lục. Chắc chắn, rất cần thiết phải có một cái trí tươi trẻ bởi vì cái trí già nua quá đầy ứ những vết sẹo của kỷ niệm đến độ nó không thể sống, nó không thể nghiêm túc; nó là một cái trí chết rồi, một cái trí ngoan cố. Một cái trí đã khẳng định và sống lệ thuộc vào những khẳng định của nó không còn sinh khí nữa. Nhưng một cái trí tươi trẻ luôn luôn đang khẳng định mới mẻ lại, và một cái trí tươi trẻ không chắt nặng cho chính nó bởi vô số những kỷ niệm. Một cái trí không mang theo cái bóng của đau khổ, mặc dù nó đi qua thung lũng của đau khổ, vẫn còn giữ được không trầy xước.

Tôi không nghĩ một cái trí tươi trẻ lại có thể tìm được. Nó không là một sự việc mà bạn có thể mua được qua nỗ lực,

qua hy sinh. Không có giá trị vật chất nào cho nó và nó cũng không là một món hàng ở chợ, nhưng nếu bạn thấy sự quan trọng của nó, sự cần thiết của nó, nếu bạn thấy sự thật của nó, rồi thì một việc gì đó xảy ra.

*Ngày 18 tháng mười*

### ***Loại bỏ tất cả những phương pháp***

**L**àm thế nào cái trí tôn giáo hay cái trí mới mẻ hiện diện được? Bạn sẽ có một hệ thống, một phương pháp à? Qua một phương pháp – một phương pháp là một hệ thống, một rèn luyện, một sự việc lặp đi lặp lại ngày sang ngày, hay sao? Một phương pháp sẽ sinh ra một cái trí mới mẻ à? . . . Chắc chắn, một phương pháp hàm ý, một tiếp tục của một rèn luyện được điều khiển theo một phương hướng nào đó để dẫn đến một kết quả nào đó – mà là, đạt được một thói quen máy móc, và qua thói quen máy móc để s hiểu rõ một cái trí không máy móc . . .

Khi bạn nói, “kỷ luật”, tất cả kỷ luật đều được đặt nền tảng trên một phương pháp tùy theo một khuôn mẫu nào đó; và khuôn mẫu đó hứa hẹn cho bạn một kết quả được khẳng định trước bởi một cái trí đã có sẵn một niềm tin, đã có sẵn một vị trí. Vì vậy, liệu một phương pháp, trong ý nghĩa chặt hẹp nhất hay rộng rãi nhất của từ ngữ đó, sẽ tạo ra cái trí mới mẻ? Nếu nó không tạo ra được, vậy thì phương pháp như thói quen phải bị loại bỏ hoàn toàn, bởi vì nó là giả dối . . . Phương pháp chỉ quy định cái trí theo kết quả được ham muốn. Bạn phải loại bỏ tất cả những qui trình máy móc của cái trí . . . Cái trí phải loại bỏ tất cả những qui trình máy móc của suy nghĩ. Vì thế, ý tưởng rằng một phương pháp, một hệ

thông, một kỷ luật, một tiếp tục của thói quen sẽ tạo ra cái trí này không là sự thật. Vì thế, tất cả việc đó phải được loại bỏ hoàn toàn vì nó có tính máy móc. Cái trí có tính máy móc là một cái trí truyền thống; nó không thể gặp gỡ sống không có tính máy móc; vì vậy, phương pháp phải được loại bỏ.

*Ngày 19 tháng mười*

### ***Một cái trí không nơi thả neo hay bến đỗ***

**B**ạn cần một cái trí mới mẻ, một cái trí được tự do khỏi thời gian, một cái trí không suy nghĩ dựa vào khoảng cách hay không gian, một cái trí không đường chân trời, một cái trí không nơi thả neo hay bến đỗ. Bạn cần một cái trí như thế để giao dịch không chỉ với vĩnh cửu mà còn với những vấn đề tức khắc của sự hiện diện.

Do đó câu hỏi là: liệu mỗi người chúng ta có thể có được một cái trí như thế? Không phải từ từ, không phải vun quén nó bởi vì sự vun quén, sự phát triển, một qui trình hàm ý thời gian. Nó phải xảy ra tức khắc; phải có một thay đổi ngay lúc này, trong ý nghĩa của một chất lượng không thời gian. Sống là chết, và chết đang chờ đợi bạn; bạn không thể tranh cãi với chết như bạn có thể tranh cãi với sống. Vì vậy liệu có thể có được một cái trí như thế? – không như một thành tựu, không như một mục đích, không như một sự việc được nhắm đến, không như một sự việc đạt được, bởi vì tất cả việc đó hàm ý thời gian và không gian. Chúng ta có một lý thuyết rất dễ chịu và rất thuận tiện rằng có thời gian để tiến bộ, để đạt tới, để thành tựu, để đến gần sự thật; đó là một ý tưởng nguy hiểm, đó hoàn toàn là một ảo tưởng – thời gian là

một ảo tưởng trong ý nghĩa đó. Một cái trí như thế là một cái trí khẩn cấp, không chỉ lúc này, mà còn luôn luôn . . . Khi ngôi nhà đang cháy, không còn thời gian để bàn cãi liệu bạn là một người Ấn giáo, một người Hồi giáo hay một người Phật giáo, liệu bạn đã đọc kinh Phật, kinh Vệ đà hay chưa? Một con người bàn cãi những sự việc đó hoàn toàn không nhận biết sự thật rằng ngôi nhà đang bị cháy. Và khi ngôi nhà đang bị cháy, bạn có lẽ không nhận biết nó, bạn có lẽ dờ dẫm hay vô cảm, bạn có lẽ đã trở nên yếu ớt . . . Nếu bạn nói rằng điều đó không thể được, vậy thì không thể làm được điều gì cả; vậy thì bạn, chính bạn đã tự đóng cánh cửa . . . Nếu bạn nói rằng điều đó có thể được và nếu nó không là một hy vọng, vậy thì nó có nghĩa rằng điều đó có thể được; bạn không biết. Bạn có hiểu rõ sự khác biệt giữa hai sự việc không?

*Ngày 20 tháng mười*

### ***Đang sống nhưng bất động***

**M**uốn khám phá cái trí mới mẻ, không những chúng ta rất cần hiểu rõ những đáp trả của bộ não cũ kỹ, mà bộ não cũ kỹ cũng còn rất cần ở trạng thái bất động. Bộ não cũ kỹ phải đang sống nhưng bất động. Bạn theo sát điều gì tôi đang nói? Hãy quan sát đi, thưa bạn! Nếu bạn muốn khám phá một cách trực tiếp cho chính mình – không phải điều gì một ai đó nói – nếu có một sự thật, nếu có một sự việc như Thượng đế – từ ngữ Thượng đế không là sự thật – bộ não cũ kỹ của bạn, mà đã được nuôi dưỡng trong một truyền thống, hoặc chống lại Thượng đế hoặc ủng hộ Thượng đế, trong một văn hóa, trong một ảnh hưởng và truyền bá của quy định sống, qua hàng thế kỷ của sự khẳng định thuộc xã hội, phải bất động.

Bởi vì, nếu không như vậy, nó sẽ chỉ chiếu rọi những hình ảnh riêng của nó, những khái niệm riêng của nó, những giá trị riêng của nó. Nhưng những giá trị đó, những khái niệm đó, những niềm tin đó là kết quả của điều gì bạn đã được nói cho biết, hay kết quả của những phản ứng của bạn đến điều gì bạn đã được nói cho biết; vì vậy, một cách không ý thức, bạn nói rằng, “Đây là trải nghiệm của tôi!”

Vì thế bạn phải nghi vấn chính sự giá trị của trải nghiệm – trải nghiệm riêng của bạn hay trải nghiệm của bất kỳ người nào đó; không đặt thành vấn đề họ là ai. Vậy thì do nghi vấn, thâm nhập, học hành, đòi hỏi, quan sát, lắng nghe đây chú ý, những phản ứng của cái trí trở nên bật tắt. Nhưng bộ não không hôn trầm; nó rất đang sống, nhưng nó bất động. Nó đã đến được bất động đó qua quan sát, qua thâm nhập. Và muốn thâm nhập, quan sát, bạn phải có ánh sáng; và ánh sáng đó là sự nhận biết liên tục của bạn.

*Ngày 21 tháng mười*

### ***Có một trạng thái bất động***

**T**ôi hy vọng bạn sẽ lắng nghe, nhưng không phải bằng sự hồi tưởng của điều gì biết rồi; và thực hiện được điều này rất khó khăn. Bạn lắng nghe một điều gì đó, và cái trí của bạn ngay lập tức phản ứng bằng hiểu biết của nó, những kết luận của nó, những quan điểm của nó, những kỷ niệm thuộc quá khứ của nó. Nó lắng nghe, tìm hiểu để có một hiểu rõ về tương lai. Chỉ cần quan sát chính bạn, bạn đang lắng nghe như thế nào, và bạn sẽ thấy rằng đây là điều gì đang xảy ra. Hoặc bạn đang lắng nghe bằng một kết luận, một hiểu biết, bằng những hồi tưởng, những trải nghiệm nào đó, hoặc bạn



muốn một đáp án, và bạn không còn kiên nhẫn. Bạn muốn biết tất cả việc đó là gì, sống là gì, sự phức tạp lạ lùng của sống là gì. Bạn thực sự không đang lắng nghe gì cả. Bạn chỉ có thể lắng nghe khi cái trí yên lặng, khi cái trí không phản ứng ngay lập tức, khi có một khoảng không giữa phản ứng của bạn và điều gì đang được nói cho biết. Lúc đó trong khoảng không đó có một yên lặng, có một bất động mà trong chính nó có một hiểu rõ không là hiểu biết thuộc trí năng. Nếu có một khoảng không giữa điều gì được nói cho biết và phản ứng riêng của bạn đến điều gì được nói cho biết, trong khoảng không đó, dù nó kéo dài vô tận, trong một thời gian dài hay trong một vài giây – trong khoảng không đó, kia kìa rõ ràng đến. Chính khoảng không đó là bộ não mới mẻ. Phản ứng tức khắc là bộ não cũ kỹ, và bộ não cũ kỹ vận hành trong ý thức thuộc thú tính, có khuynh hướng phản kháng, đã chấp nhận, theo truyền thống riêng của nó. Khi có một khoảng ngừng sử dụng của vận hành đó, khi phản ứng bị đình chỉ, khi có một khoảng không, lúc đó bạn sẽ thấy bộ não mới mẻ hành động và chỉ bộ não mới mẻ có thể hiểu rõ, không phải bộ não cũ kỹ.

*Ngày 22 tháng mười*

### ***Trách nhiệm của chúng ta***

**M**uốn thay đổi thế giới, chúng ta phải khởi đầu với chính chúng ta; và điều gì quan trọng khi khởi đầu với chính chúng ta là **ý định**. Ý định phải là tự hiểu rõ chúng ta và không giao nó cho **những người khác** thay đổi chính họ hay tạo ra một sự thay đổi được bổ sung qua sự cách mạng, hoặc của phe tả hoặc của phe hữu. Rất quan trọng khi hiểu rõ rằng đây là trách nhiệm của chúng ta, trách nhiệm của bạn và của

tôi; bởi vì dù chúng ta sống trong thế giới có lẽ nhỏ bé bao nhiêu chăng nữa, nếu chúng ta có thể tự thay đổi chúng ta, tạo ra một quan điểm khác biệt hoàn toàn trong sự hiện diện hàng ngày của chúng ta, rồi thì có lẽ chúng ta sẽ gây ảnh hưởng cho thế giới rộng lớn, sự liên hệ mở rộng với những người khác.

*Ngày 23 tháng mười*

### ***Nếu cái trí bị nghẹt cứng***

**D**ù thay đổi được tạo ra ở tầng ý thức bên ngoài hay tầng ý thức bên trong đều giống nhau. Thay đổi tầng ý thức bên ngoài hàm ý nỗ lực; và sự cố gắng ở tầng ý thức bên trong để tạo ra một thay đổi cũng hàm ý một nỗ lực, một phấn đấu. Chừng nào còn có một phấn đấu, xung đột, sự thay đổi chỉ bị ép buộc, và không có hiểu rõ; và do đó nó không còn là thay đổi nữa. Vì vậy, liệu cái trí có thể gỡ gỡ vấn đề của thay đổi – của sự ham muốn tích lũy, ví dụ như thế – mà không tạo ra một nỗ lực, chỉ cần nhìn toàn hàm ý của ham muốn tích lũy? Bởi vì bạn không thể nhìn thấy hoàn toàn nội dung của sự ham muốn tích lũy chừng nào còn có bất kỳ cố gắng nào để thay đổi nó. Thay đổi thực sự chỉ có thể xảy ra khi cái trí tiếp cận vấn đề một cách mới mẻ, không phải bằng tất cả những hồi tưởng tẻ nhạt của một ngàn ngày hôm qua. Hẳn nhiên bạn không thể nào có một cái trí háo hức và tươi trẻ nếu cái trí bị nghẹt cứng. Và cái trí không còn bị nghẹt cứng chỉ khi nào nó thấy sự thật của sự nghẹt cứng riêng của nó. Bạn không thể thấy sự thật nếu bạn không đang hướng chú ý tổng thể của bạn vào nó, nếu bạn đang diễn giải điều gì đang được nói vào một sự việc gì đó mà sẽ phù hợp cho bạn, hay đang diễn giải nó vào những quy định riêng của bạn. Bạn phải tiếp

cận điều gì đó mới mẻ bằng một cái trí tươi trẻ, và một cái trí già nua khi nó lì ghệt cứng, ở tầng ý thức bên ngoài hay tầng ý thức bên trong.

*Ngày 24 tháng mười*

### ***Hiểu biết là một tai hại cho sự thay đổi***

Điều này cần đến nhiều thâm nhập, nhiều hiểu rõ. Đừng đồng ý với tôi, nhưng hãy vào trong nó, thâm nhập, tách cái trí của bạn ra từng mảnh để khám phá sự thật hay giả dối của tất cả điều này. Liệu hiểu biết, mà là cái đã được biết, tạo ra sự thay đổi? Tôi phải có hiểu biết để xây dựng một cây cầu; nhưng cái trí phải biết đang thay đổi thành cái gì, hay sao? Chắc chắn, nếu tôi biết được tình trạng của cái trí sẽ là gì khi nó được thay đổi, nó không còn là thay đổi nữa. Hiểu biết như thế là một tai hại cho sự thay đổi bởi vì nó trở thành một phương tiện của thỏa mãn và chừng nào còn có một trung tâm đang tìm kiếm thỏa mãn, phần thưởng hay an toàn, không có thay đổi gì cả. Và tất cả nỗ lực của chúng ta đều đặt nền tảng trên cái trung tâm của phần thưởng, trừng phạt, thành công, đạt được đó, đúng chứ? Đó là tất cả sự việc mà hầu hết chúng ta đều quan tâm, và nếu nó sẽ giúp chúng ta nhận được điều gì chúng ta muốn, chúng ta sẽ thay đổi; nhưng thay đổi như thế không là thay đổi gì cả. Vì vậy cái trí ao ước ở trong một trạng thái của thay đổi, ở trong một trạng thái của cách mạng căn bản, thăm thẳm, phải được tự do khỏi cái đã được biết. Vậy thì, cái trí trở nên bất động lạ thường, và chỉ cái trí như thế sẽ trải nghiệm sự thay đổi căn bản mà rất cần thiết.

*Ngày 25 tháng mười*

## ***Tình trạng trống không hoàn toàn***

**M**uốn xảy ra sự thay đổi tổng thể trong ý thức bạn phải đoạn tuyệt sự phân tích và tìm kiếm, và không bị bất kỳ ảnh hưởng nào – điều đó khó khăn cực kỳ. Cái trí, đang thấy điều gì là giả dối, đã gạt bỏ hoàn toàn điều giả dối, không đang biết điều gì là sự thật. Nếu bạn biết điều gì là sự thật rồi, vậy thì bạn chỉ đang trao đổi điều gì bạn xem là giả dối để lấy điều gì bạn tưởng tượng là sự thật. Không có sự đoạn tuyệt nếu bạn biết rõ bạn sắp sửa nhận được cái gì đáp lại. Chỉ có sự đoạn tuyệt khi bạn buông rơi một điều gì đó mà không cần biết điều gì sắp sửa xảy ra. Trạng thái đoạn tuyệt đó hoàn toàn cần thiết. Bạn làm ơn theo dõi điều này thật cẩn thận bởi vì nếu bạn đã thâm nhập thăm thẳm rồi bạn sẽ hiểu rõ rằng trong trạng thái đoạn tuyệt đó bạn phát giác điều gì là sự thật; bởi vì đoạn tuyệt là làm trống không ý thức khỏi cái đã được biết. Rốt cuộc, ý thức được đặt nền tảng trên hiểu biết, trải nghiệm, di truyền thuộc chủng tộc, ký ức, những sự việc người ta đã trải nghiệm. Những trải nghiệm luôn luôn thuộc quá khứ, đang vận hành vào hiện tại, đang được bổ sung bởi hiện tại và đang tiếp tục vào tương lai. Tất cả điều đó là ý thức, kho lưu trữ rộng lớn của những thế kỷ. Nó chỉ hữu dụng trong sinh hoạt máy móc. Sẽ thật vô lý khi phủ nhận tất cả hiểu biết khoa học thu đạt được qua quãng thời gian dài của quá khứ. Nhưng muốn sáng tạo một thay đổi trong ý thức, một cách mạng trong toàn cấu trúc của ý thức này, phải cần có tình trạng trống không hoàn toàn. Và tình trạng trống không đó chỉ có thể xảy ra khi có sự khám phá, động thái đang thấy thực sự của điều gì là giả dối. Vậy là bạn sẽ thấy, nếu bạn đã thâm nhập thăm thẳm rồi, tình trạng trống

không đó, chính nó, sáng tạo một cách mạng căn bản trong ý thức: nó đã xảy ra.

*Ngày 26 tháng mười*

### ***Thay đổi cố ý không là thay đổi***

**C**hắc chắn, trong chính hành động của đang thay đổi cá thể, tập thể cũng sẽ thay đổi. Chúng không là hai sự việc tách rời chống đối lẫn nhau, cá thể và tập thể, mặc dù những nhóm chính trị nào đó cố gắng tách rời hai thực thể và cưỡng bách cá thể tuân phục cái tạm gọi là tập thể.

Nếu chúng ta có thể cùng nhau tháo gỡ toàn vấn đề của thay đổi, làm thế nào tạo ra một thay đổi trong cá thể và thay đổi đó hàm ý điều gì, rồi thì có lẽ, trong chính động thái của lắng nghe, tham gia trong sự thâm nhập, có lẽ xảy ra một thay đổi không có ý định của bạn. Đối với tôi, một thay đổi cố ý, một thay đổi bị ép buộc, bị quy định, bị uốn khuôn, không là thay đổi gì cả. Cưỡng bách, ảnh hưởng, sáng chế mới nào đó, tuyên truyền, một sợ hãi, một động cơ thúc đẩy bạn thay đổi – đó không là thay đổi gì cả. Và mặc dù theo trí năng bạn có lẽ đồng ý điều này rất dễ dàng, tôi bảo đảm với bạn rằng để thâm nhập bản chất thực sự của thay đổi mà không có một động cơ là điều rất lạ thường.

*Ngày 27 tháng mười*

### ***Ở ngoài lãnh vực của suy nghĩ***

**B**ạn đã thay đổi những ý tưởng của bạn, bạn đã thay đổi suy nghĩ của bạn, nhưng suy nghĩ luôn luôn bị quy định.

Dù nó là suy nghĩ của Jesus, Phật, X, Y hay Z, nó vẫn còn là suy nghĩ, và do đó một suy nghĩ có thể đối nghịch một suy nghĩ khác; và khi có đối nghịch, một xung đột giữa hai suy nghĩ, kết quả là một tiếp tục được bổ sung của suy nghĩ. Nói cách khác, thay đổi đó vẫn còn trong lãnh vực của suy nghĩ, và thay đổi trong lãnh vực của suy nghĩ không là thay đổi gì cả. Một ý tưởng hay hệ thống của những ý tưởng chỉ được thay thế bởi ý tưởng khác.

Khi thấy toàn qui trình này, liệu có thể bỏ lại suy nghĩ và sáng tạo một thay đổi ở ngoài lãnh vực của suy nghĩ? Chắc chắn, tất cả ý thức, dù thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, đều ở trong lãnh vực của suy nghĩ; và mọi thay đổi trong lãnh vực đó, mà dựng lên những biên giới của cái trí, không là thay đổi thực sự. Một thay đổi căn bản có thể xảy ra chỉ ở bên ngoài lãnh vực của suy nghĩ, không ở bên trong nó, và cái trí có thể bỏ lại lãnh vực đó chỉ khi nào nó thấy những giới hạn, những biên giới của lãnh vực đó, và hiểu rõ mọi thay đổi trong lãnh vực đó không là thay đổi gì cả. Đây là thiên định thực sự.

*Ngày 28 tháng mười*

### ***Thay đổi thực sự***

**M**ột thay đổi có thể được chỉ từ cái đã được biết sang cái không biết được, không phải từ cái đã được biết sang cái đã được biết. Làm ơn hãy cùng tôi thâm nhập thăm thẳm điều này. Trong thay đổi từ cái đã được biết sang cái đã được biết, có uy quyền, có quan niệm thuộc thứ bậc của sống – “Bạn biết rõ, tôi không biết rõ. Vì vậy tôi tôn sùng bạn, tôi tạo ra một hệ thống, tôi đi theo một vị đạo sư, tôi tuân phục bạn bởi

vì bạn đang trao tặng tôi điều gì tôi muốn biết, bạn đang trao tặng tôi một chắc chắn của sự chỉ đạo mà sẽ tạo ra kết quả, thành công và kết quả.” Thành công là cái đã được biết. Tôi biết rõ thành công là cái gì. Đó là điều tôi muốn. Vì thế tôi tiến tới từ cái đã được biết sang cái đã được biết mà trong đó uy quyền bắt buộc hiện diện – uy quyền của thượng phạt, uy quyền của người lãnh đạo, vị đạo sư, thứ bậc, cái người biết rõ và người còn lại không biết – và cái người biết rõ phải bảo đảm cho tôi sự thành công, sự thành công trong gắng sức của tôi, trong thay đổi, để cho tôi sẽ được hạnh phúc, tôi sẽ có được điều gì tôi muốn. Đó không là động cơ của thay đổi cho hầu hết chúng ta hay sao? Làm ơn hãy thâm nhập suy nghĩ riêng của bạn, và bạn sẽ thấy những phương cách của sự chỉ đạo và sống riêng của bạn . . . Khi bạn thâm nhập nó, đó là thay đổi à? Thay đổi, cách mạng, là điều gì đó từ cái đã được biết sang cái không biết được mà trong đó không còn uy quyền, trong đó có lẽ có sự thất bại hoàn toàn. Nhưng nếu bạn được bảo đảm rằng bạn sẽ đạt được, bạn sẽ thành công, bạn sẽ hạnh phúc, bạn sẽ có sống vĩnh cửu, vậy thì không có vấn đề gì cả. Vậy thì, bạn theo đuổi nguồn hành động đã biết rõ, mà là, chính **h** đang luôn luôn ở tại trung tâm ủa những sự việc.

*Ngày 29 tháng mười*

### ***Một con người có thể thay đổi được không?***

**T**ôi chắc chắn, người ta chắc phải đã tự hỏi chính mình, liệu người ta thay đổi được không? Tôi biết rằng những hoàn cảnh bên ngoài thay đổi; chúng ta lập gia đình, ly dị, có con cái; có **c** chóc, một công việc tốt hơn, áp lực của những sáng chế mới và vân vân. Ở bên ngoài có một cách

mạng khủng khiếp đang xảy ra trong chỉ đạo và tự động. Đúng là người ta đã có lần tự hỏi chính mình rằng liệu người ta có thể thay đổi được không, không phải liên quan đến những biến cố bên ngoài, không phải một thay đổi mà là một lặp lại hoàn toàn hay một tiếp tục được bổ sung, nhưng một cách mạng căn bản, một thay đổi tổng thể của cái trí. Khi người ta nhận ra, như người ta chắc đã có lần nhận ra trong chính mình, rằng thật ra người ta không thay đổi, người ta bị buồn bực ghê lắm, hay người ta tẩu thoát khỏi chính mình. Vì vậy, không tránh khỏi có một câu hỏi nảy sinh, liệu có thể có thay đổi được không? Chúng ta nhớ lại một quãng đời khi chúng ta còn nhỏ, và quãng đời đó về lại trong trí nhớ của chúng ta. Có thay đổi gì trong những con người hay không? Bạn đã thay đổi chưa? Có lẽ đã có một bổ sung ở ngoài vi, nhưng thăm thăm, căn bản, bạn đã thay đổi chưa? Có lẽ chúng ta không muốn thay đổi, bởi vì chúng ta khá thoải mái rồi . . .

Tôi muốn thay đổi. Tôi thấy rằng tôi rất bất hạnh, sâu thăm, xấu xa, hung bạo, cùng thỉnh thoảng một lóe sáng của điều gì đó khác hẳn cái kết quả thuần túy của một động cơ; và tôi vận dụng ý chí của tôi để làm một điều gì đó về nó. Tôi nói rằng tôi phải khác hẳn, tôi phải bỏ thói quen này, thói quen kia; tôi phải suy nghĩ khác hẳn; tôi phải hành động theo cách khác; tôi phải nhiều hơn khía cạnh này và ít lại khía cạnh kia. Người ta thực hiện một nỗ lực to lớn để rồi cuối cùng người ta vẫn còn hèn kém, sâu thăm, xấu xa, tàn nhẫn, không có ý nghĩa nào về chất lượng. Vì vậy sau đó người ta lại tự hỏi chính mình không hiểu có thay đổi gì hay không. Một con người có thể thay đổi được không?



Ngày 30 tháng mười

### ***Thay đổi không động cơ***

Tôi phải thay đổi như thế nào đây? Tôi thấy sự thật – ít nhất, tôi thấy một điều gì đó trong nó – rằng một thay đổi, một chuyển đổi, bắt buộc khởi đầu tại một mức độ mà cái trí, ở tầng ý thức bên ngoài hay tầng ý thức bên trong, không thể tiếp cận được, bởi vì ý thức của tôi như một tổng thể bị quy định. Vì thế, tôi phải làm gì đây? Tôi hy vọng rằng tôi đang làm sáng tỏ vấn đề. Nếu tôi được phép trình bày một cách khác; liệu cái trí của tôi, cả tầng ý thức bên ngoài lẫn tầng ý thức bên trong, có thể được tự do khỏi xã hội? – xã hội là tất cả nền giáo dục, văn hóa, quy tắc, những giá trị, những tiêu chuẩn. Bởi vì nếu nó không được tự do, rồi thì bất kỳ thay đổi nào nó cố gắng tạo ra trong tình trạng bị quy định đó vẫn còn bị giới hạn, và vì vậy không thay đổi gì cả.

Vì vậy liệu tôi có thể quan sát mà không động cơ? Liệu cái trí có thể hiện diện không cần bất kỳ kích lệ, không cần bất kỳ động cơ để thay đổi hay để không thay đổi? Bởi vì, mọi động cơ đều là hệ quả thuộc phản ứng của một văn hóa đặc biệt, được sinh ra từ một nền quá khứ đặc biệt. Vì vậy liệu cái trí của tôi có thể được tự do khỏi văn hóa cho sẵn mà trong đó tôi đã được nuôi dưỡng? Đây là một câu hỏi thực sự quan trọng. Bởi vì nếu cái trí không được tự do khỏi văn hóa trong đó nó được nuôi dưỡng, được chăm sóc, chắc chắn cá thể không bao giờ có thể an bình, không bao giờ có thể tự do. Thần thánh của anh ấy và những hư cấu của anh ấy, những biểu tượng của anh ấy và mọi nỗ lực của anh ấy đều bị giới hạn, vì chúng vẫn còn trong lãnh vực của cái trí bị quy định. Anh ấy có thực hiện hay không thực hiện bất kỳ nỗ

lực nào, trong lãnh vực bị giới hạn đó, thực sự rất là vô ích trong ý nghĩa thâm sâu nhất của từ ngữ đó. Có lẽ có được sự trang trí đẹp đẽ hơn của cái nhà tù, nhiều ánh sáng hơn, nhiều cửa sổ hơn, thực phẩm tốt hơn, nhưng nó vẫn còn là nhà tù của một văn hóa đặc biệt.

*Ngày 31 tháng mười*

### ***Một cách mạng tâm lý***

**L**iệu người suy nghĩ và điều được suy nghĩ, người quan sát và vật được quan sát, có thể là một, hiệp thông? Bạn sẽ không bao giờ khám phá nếu bạn chỉ liếc qua vấn đề và hỏi hột yêu cầu tôi giải thích rằng tôi có hàm ý gì khi trình bày điều này hay điều kia. Chắc chắn, đây là vấn đề của bạn, nó không chỉ là vấn đề của tôi, bạn không có mặt ở đây để tìm kiếm cách tôi nhìn vấn đề này hay những vấn đề của thế giới. Trận chiến liên tục bên trong này, mà rất phá hoại, rất thoái hóa – nó là vấn đề của bạn, đúng chứ? Và nó cũng là vấn đề của bạn để làm thế nào sáng tạo một thay đổi căn bản trong chính bạn, và để không thỏa mãn bởi những cách mạng hỏi hột trong chính trị, trong kinh tế, trong những chính thể khác nhau. Bạn không đang cố gắng hiểu rõ tôi hay cách tôi nhìn sống. Bạn đang cố gắng hiểu rõ chính bạn, và đây là những vấn đề của bạn mà bạn phải đối diện; và bằng cách cùng nhau thâm nhập chúng, mà là điều gì chúng ta đang thực hiện trong những nói chuyện này, chúng ta có thể giúp đỡ lẫn nhau hiểu rõ chúng hơn, thấy chúng rõ ràng hơn. Nhưng thấy chúng rõ ràng chỉ ở mức độ thuộc từ ngữ là chưa đủ. Điều đó không tạo ra một thay đổi sáng tạo thuộc tâm lý. Chúng ta phải vượt khỏi những từ ngữ, vượt khỏi mọi biểu tượng và những cảm xúc của chúng . . .

Chúng ta phải gạt bỏ tất cả những sự việc này và chú ý đến vấn đề trọng tâm – làm thế nào xóa sạch được “cái tôi” đang trói buộc vào thời gian, mà trong đó không có tình yêu, không có tư bi. Nó chỉ có thể vượt khỏi được khi cái trí không tự tách rời chính nó thành người suy nghĩ và điều được suy nghĩ. Khi người suy nghĩ và điều được suy nghĩ là một, chỉ đến lúc đó mới có bất động, bất động trong đó không còn đang tạo tác hình ảnh hay đang chờ đợi trải nghiệm thêm nữa. Trong bất động đó không có người trải nghiệm đang trải nghiệm, và chỉ đến lúc đó mới có một cách mạng tâm lý có tánh sáng tạo.

---

## THÁNG MƯỜI MỘT

*Ngày 1 tháng mười một*

### ***Phá vỡ những thói quen***

Chúng ta hãy khám phá làm **ê**nhào để hiểu rõ toàn qui trình của hình thành thói quen và phá vỡ thói quen này. Chúng ta có thể lấy ví dụ về việc hút thuốc lá và bạn có thể thay thế thói quen riêng của bạn, vấn đề đặc biệt riêng của bạn, và thử nghiệm vấn đề riêng của bạn một cách trực tiếp giống như tôi đang thử nghiệm vấn đề hút thuốc lá. Nó là một vấn đề, nó trở thành một vấn đề, khi tôi muốn từ bỏ nó; chừng nào tôi còn thỏa mãn với nó, nó không là vấn đề. Vấn đề nảy sinh khi tôi phải làm một điều gì đó về một thói quen đặc biệt, khi thói quen đó trở thành một bức dọc. Hút thuốc lá đã tạo ra một bức dọc, vì vậy tôi muốn được tự do khỏi nó. Tôi muốn bỏ hút thuốc; tôi muốn kết thúc nó, dẹp nó đi, thế là sự tiếp cận đến hút thuốc của tôi là một trong những chống đối hay chỉ trích. Đó là, tôi không muốn hút thuốc, vì vậy sự tiếp cận đến hút thuốc của tôi hoặc kiểm chế nó, chỉ trích nó, hoặc tìm một thay thế cho nó – thay vì hút thuốc lại nhai kẹo. Lúc này, liệu tôi có thể nhìn vấn đề đó mà không còn chỉ trích, bào chữa, hay kiểm chế? Liệu tôi có thể nhìn việc hút thuốc của tôi mà không còn ý thức của sự loại bỏ? Hãy cố gắng thử nghiệm nó lúc này khi tôi đang nói, và bạn sẽ thấy rằng nó khó khăn làm sao đâu khi không từ bỏ hẳn không chấp nhận. Bởi vì, toàn truyền thống của chúng ta, toàn nền

quá khứ của chúng ta, đang thôi thúc chúng ta từ chối hay bệnh vực chứ không phải hiếu kỳ về nó. Thay vì nhận biết thụ động, cái trí luôn luôn vận hành vào vấn đề.

*Ngày 2 tháng mười một*

### ***Sống bốn mùa trong một ngày***

**L**iệu không cần thiết phải có một mới mẻ, một sống lại liên tục, hay sao? Nếu hiện tại bị chất đầy trải nghiệm của quá khứ, không thể nào có mới mẻ được. Mới mẻ không là hành động của sinh ra và chết đi; nó vượt khỏi những đối nghịch; chỉ có tự do khỏi sự tích lũy của ký ức mới sáng tạo mới mẻ, và không có hiểu rõ nếu không ở trong hiện tại.

Cái trí có thể hiểu rõ hiện tại chỉ khi nào nó không so sánh, đánh giá; sự ham muốn thay đổi hay chỉ trích hiện tại mà không hiểu rõ nó tạo thêm sự tiếp tục cho quá khứ. Chỉ khi nào hiểu rõ sự phản ảnh của quá khứ trong cái gương của hiện tại, không xuyên tạc, lúc đó mới có được mới mẻ.

. . . Nếu bạn đã sống cùng một trải nghiệm, tổng thể, trọn vẹn, bạn không phát giác rằng nó không để lại dấu vết nào, hay sao? Chính những trải nghiệm nửa chừng mới để lại dấu vết của chúng, mới cho sự tiếp tục của ký ức tự động hóa. Chúng ta coi hiện tại như một phương tiện dẫn đến cứu cánh, thế là hiện tại mất đi ý nghĩa lạ thường của nó. Hiện tại là vĩnh cửu. Nhưng làm thế nào một cái trí được cấu thành, được gom góp vào, có thể hiểu được cái không được gom góp vào, cái vượt khỏi mọi giá trị, cái vĩnh cửu?

Khi mỗi trải nghiệm nảy sinh, hãy sống trọn vẹn cùng nó thật thắm thắm và tổng thể; thâm nhập nó không thời gian, cảm thấy nó thắm thắm và bao quát; ý thức được đau khổ và vui thú của nó, ý thức được những nhận xét và những đồng hóa của bạn. Chỉ khi nào trải nghiệm nguyên vẹn lúc đó mới có được một mới mẻ. Chúng ta phải có thể sống được bốn mùa trong một ngày; để nhận biết thắm thắm, để trải nghiệm, hiểu rõ, và được tự do khỏi những âu lo của mỗi ngày.

*Ngày 3 tháng mười một*

### ***Sáng tạo vô danh***

**B**ạn có khi nào suy nghĩ về điều đó không? Chúng ta muốn được nổi tiếng như một người viết văn, như một thi sĩ, một họa sĩ, như một người chính trị, như một ca sĩ, hay bất kỳ người nào bạn muốn. Tại sao vậy? Bởi vì chúng ta thực sự không yêu quý việc gì chúng ta đang làm. Nếu bạn yêu quý ca hát, hay hội họa, hay làm thơ – nếu bạn thực sự yêu quý nó – bạn sẽ chẳng cần quan tâm đến việc bạn nổi tiếng hay không. Muốn trở thành nổi tiếng là phô trương, tầm thường, dốt nát, nó không có ý nghĩa; nhưng, bởi vì chúng ta không yêu quý điều gì chúng ta đang làm, chúng ta muốn làm phong phú chính chúng ta bằng sự nổi tiếng. Hiện nay, giáo dục của chúng ta bị hư hỏng bởi vì nó dạy dỗ chúng ta yêu quý sự thành công và không là yêu quý điều gì chúng ta đang làm. Kết quả đã trở nên quan trọng hơn hành động.

Bạn biết không, che giấu sự sáng chói nổi trội của bạn và sống khiêm tốn là một điều rất đáng quý, vô danh, yêu quý điều gì bạn đang làm và không phô trương. Sống rộng lượng không cần một tên tuổi là một điều đáng quý. Việc đó

không làm bạn nổi tiếng, nó không đưa hình ảnh của bạn lên báo chí. Những người chính trị không thèm đến cửa nhà bạn. Bạn chỉ là một con người sáng tạo nhưng sống vô danh, và trong đó có phong phú và vẻ đẹp lạ thường.

*Ngày 4 tháng mười một*

### ***Xóa sạch những phương pháp kỹ thuật***

**B**ạn không thể hòa hợp sáng tạo với thành tựu về kỹ thuật. Bạn có lẽ hoàn hảo khi chơi đàn dương cầm, nhưng không là sáng tạo; bạn có lẽ chơi đàn dương cầm tuyệt vời, nhưng không là một nhạc sĩ. Bạn có lẽ xử lý màu sắc thật giỏi, pha trộn màu sơn trên khung vải rất khéo léo, nhưng không là một họa sĩ sáng tạo. Bạn có lẽ chạm khắc một khuôn mặt, một hình ảnh trên một tảng đá, bởi vì bạn đã học một phương pháp kỹ thuật, nhưng không là người sáng tạo bậc thầy. Sáng tạo đến trước, không phải kỹ thuật, và đó là lý do tại sao chúng ta đau khổ suốt sống của chúng ta. Chúng ta có phương pháp kỹ thuật – làm thế nào xây dựng một cái nhà, làm thế nào dựng lên một cây cầu, làm thế nào lắp ráp một động cơ, làm thế nào giáo dục con cái chúng ta nhờ vào một hệ thống – chúng ta đã học hành tất cả những phương pháp kỹ thuật này, nhưng quả tim và cái trí của chúng ta vẫn còn trống rỗng. Chúng ta là những cái máy hạng nhất; chúng ta biết cách vận hành tốt nhất, nhưng chúng ta lại không thương yêu một sinh vật. Bạn có lẽ là một kỹ sư giỏi, bạn có lẽ là một nghệ sĩ đàn dương cầm hay, bạn có lẽ có văn phong xuất sắc trong tiếng Anh hay tiếng Marathi hay bất kỳ ngôn ngữ nào khác của bạn, nhưng sáng tạo không tìm được trong kỹ thuật. Nếu bạn có một điều gì đó để diễn tả, bạn tạo ra văn phong riêng của bạn; nhưng khi bạn không có điều gì để diễn

tả, dù bạn có một văn phong lạ thường, điều gì bạn viết ra chỉ là một thói quen truyền thống, một lặp lại trong những từ ngữ mới của cùng sự việc cũ kỹ.

. . . Vì vậy, không thâm nhập được tinh túy của bài hát, chúng ta theo đuổi người ca sĩ. Chúng ta học từ người ca sĩ kỹ thuật của bài hát, nhưng không có bài hát; và tôi nói rằng bài hát là cần thiết, hân hoan của ca hát là cần thiết. Khi hân hoan ở đó, kỹ thuật hát có thể được hình thành từ trống không; bạn sẽ sáng tạo kỹ thuật hát riêng của bạn, bạn sẽ không phải học sự khai triển từng bước hay phong cách ca hát. Khi bạn có hân hoan, bạn thấy, và chính thấy của vẻ đẹp là một nghệ thuật.

*Ngày 5 tháng mười một*

### ***Hiểu rõ khi không cộng tác***

Những người đổi mới, chính trị, xã hội, và tôn giáo, sẽ chỉ gây ra nhiều đau khổ hơn cho con người nếu con người không hiểu rõ những vận hành thuộc cái trí riêng của anh ấy. Trong hiểu rõ toàn qui trình của cái trí, có một cách mạng bên trong thật căn bản, và từ cách mạng bên trong đó sáng tạo hành động của cộng tác thực sự và thẳng thắn, mà không là sự cộng tác với một khuôn mẫu, với uy quyền, với một ai đó mà “hiểu rõ”. Khi bạn biết cách cộng tác bởi vì có cách mạng bên trong này, vậy thì bạn cũng sẽ biết khi nào không cộng tác, mà thật ra rất quan trọng, có lẽ còn quan trọng hơn nhiều. Lúc này chúng ta cộng tác với bất kỳ người nào mà đưa ra một đổi mới, một thay đổi, mà chỉ làm tiếp tục xung đột và đau khổ, nhưng nếu chúng ta có thể hiểu rõ sự quan trọng và ý nghĩa biết chừng nào khi có được tinh thần của sự



cộng tác mà hiện diện do hiểu rõ toàn qui trình của cái trí và trong đó có tự do khỏi cái tôi, vậy thì có sáng tạo một văn minh mới mẻ, một thế giới hoàn toàn khác hẳn mà trong đó không còn tham lam, không còn ganh hị, không còn so sánh. Đây không là một thiên đàng thuộc lý thuyết nhưng là tình trạng thực sự của cái trí đang liên tục thâm nhập và khám phá sự thật cùng phước lành.

*Ngày 6 tháng mười một*

### ***Tại sao lại có tội ác?***

**B**ạn biết không, cũng có một cách mạng bên trong khuôn mẫu của xã hội, và cũng có một cách mạng hoàn toàn ở bên ngoài xã hội. Cách mạng hoàn toàn ở bên ngoài xã hội là điều gì mà tôi gọi là cách mạng tôn giáo. Mọi cách mạng không thuộc tôn giáo đều ở trong xã hội và vì vậy không là cách mạng gì cả, nhưng chỉ là một tiếp tục được bổ sung của khuôn mẫu cũ kỹ. Tôi tin rằng, điều gì đang xảy ra khắp thế giới là cách mạng bên trong xã hội, và cách mạng này thường khoác vào hình ạng của điều gì đư ợc gọi là tội ác. Chắc chắn phải có loại cách mạng này chừng nào giáo dục của chúng ta chỉ quan tâm đến việc đào tạo giới trẻ để phù hợp với xã hội – đó là, có một việc làm, kiếm tiền, ham muốn lợi lộc, có nhiều hơn, tuân phục.

Đó là điều gì mà cái tạm gọi là giáo dục của chúng ta ở khắp mọi nơi đang thực hiện – dạy dỗ giới trẻ phải tuân theo, thuộc tôn giáo, luân lý, kinh hế, vì vậy theo tự nhiên, cách mạng của họ không còn ý nghĩa gì cả, ngoại trừ là nó phải bị trấn áp, bị sửa đổi, hay bị kiểm soát. Cách mạng như thế vẫn còn trong cái khung của xã hội, và do đó nó chẳng có

sáng tạo gì cả. Nhưng qua giáo dục đúng đắn chúng ta có thể sáng tạo một hiểu rõ khác hẳn bằng cách giúp đỡ làm tự do cái trí khỏi tất cả tình trạng bị quy định – đó là, bằng cách khuyến khích giới trẻ nhận biết vô số những ảnh hưởng gây quy định cái trí và bắt buộc nó tuân phục.

*Ngày 7 tháng mười một*

### ***Mục đích của sống***

Có nhiều người sẽ cho bạn mục đích của sống; họ sẽ giảng cho bạn những quyển sách thiêng liêng nói gì. Những con người khôn ngoan sẽ tiếp tục sáng chế ra mục đích của sống là gì. Nhóm chính trị sẽ có một mục đích, nhóm tôn giáo sẽ có một mục đích khác, vân vân và vân vân. Vì thế, mục đích của sống là gì khi chính bạn bị hoang mang? Khi tôi bị hoang mang, tôi hỏi bạn câu hỏi này, “Mục đích của sống là gì?” bởi vì tôi hy vọng rằng nhờ vào sự hoang mang này, tôi sẽ tìm được một đáp án. Làm thế nào tôi có thể tìm được một đáp án thực sự khi tôi bị hoang mang? Bạn hiểu rõ không? Nếu tôi bị hoang mang, tôi chỉ có thể nhận được một đáp án mà cũng bị hoang mang. Nếu cái trí của tôi bị hoang mang, nếu cái trí của tôi bị bực dọc, nếu cái trí của tôi không tốt lành, không bất động, dù tôi nhận được đáp án nào chẳng nữa sẽ đều phải qua bức màn của hoang mang, lo âu và sợ hãi này; do đó, đáp án sẽ bị biến dạng. Vì vậy, điều gì quan trọng không là hỏi, “Mục đích của sống, của sự hiện diện là gì?” nhưng là đánh tan sự hoang mang trong bạn. Nó giống như một người mù hỏi, “Ánh sáng là gì?” Nếu tôi bảo với anh ấy ánh sáng là gì, anh ấy sẽ lắng nghe tùy theo sự mù lòa của anh ấy, tùy theo sự tối tăm của anh ấy; nhưng giả sử rằng anh

ấy có thể thấy, lúc đó, anh ấy sẽ không bao giờ đặt câu hỏi, “Ánh sáng là gì?” Nó ở đó.

Tương tự như thế, nếu bạn có thể hiểu rõ sự hoang mang trong bạn, lúc đó bạn sẽ hiểu rõ mục đích của sống là gì; bạn sẽ không phải hỏi, bạn sẽ không phải tìm kiếm nó; tất cả mọi việc mà bạn phải làm là được tự do khỏi những nguyên nhân kia mà gây ra hoang mang.

*Ngày 8 tháng mười một*

### ***Hãy sống vô danh trong thế giới này***

**L**ieu không thể sống trong thế giới này mà không còn tham vọng, chỉ là bạn là gì hay sao? Nếu bạn bắt đầu hiểu rõ bạn là gì mà không cố gắng thay đổi nó, vậy thì bạn là gì trải qua một thay đổi. Tôi nghĩ rằng người ta có thể sống vô danh trong thế giới này, hoàn toàn không được ai biết đến, không cần nổi tiếng, không tham vọng, không tàn ác. Người ta có thể sống rất hạnh phúc khi cái tôi không được trao cho bất kỳ sự quan trọng nào; và điều này cũng là bộ phận của giáo dục đúng đắn.

Toàn thế giới đang tôn sùng thành công. ~~Bn~~ nghe những câu chuyện kể về phương pháp một cậu bé nghèo nàn học hành vào ban đêm và cuối cùng trở thành một vị quan tòa, hay phương pháp cậu ta khởi đầu bằng nghề bán báo để rồi kết thúc thành một người tỉ phú. Bạn được nuôi nấng trong vinh quang ủa thành công. Kèm theo sự đạt được thành công lớn lao là đau khổ to tát; nhưng hầu hết chúng ta bị trói buộc trong sự khao khát thành công, và thành công

quan trọng cho chúng ta nhiều hơn hiểu rõ và xóa tan đau khổ.

*Ngày 9 tháng mười một*

### ***Chỉ có một tiếng đồng hồ để sống***

**N**ếu bạn chỉ có một tiếng đồng hồ để sống, bạn sẽ làm gì đây? Bạn sẽ không thu xếp điều gì cần thiết ở bên ngoài, những công việc của bạn, di chúc của bạn, và vân vân hay sao? Bạn sẽ không mời gia đình và bạn bè của bạn lại và cầu xin họ tha thứ cho bạn về những tổn thương mà có lẽ bạn đã gây ra cho họ, và đồng thời cũng tha thứ cho họ về những tổn thương mà có lẽ họ đã gây ra cho bạn hay sao? Bộ bạn sẽ không chết đi toàn bộ những sự việc của cái trí, chết đi những ham muốn và chết đi thế giới này hay sao? Và nếu điều đó có thể thực hiện được trong một tiếng đồng hồ, rồi thì nó cũng có thể thực hiện được trong những ngày và những tháng còn lại . . . Hãy cố gắng thử nó đi và bạn sẽ khám phá.

*Ngày 10 tháng mười một*

### ***Hãy chết đi mỗi ngày***

**T**uổi tác là gì vậy? Nó là số năm bạn đã sống phải không? Đó là một phần của tuổi tác; bạn được sinh ra trong một năm nào đó, và lúc này bạn mười lăm tuổi, bốn mươi tuổi hay sáu mươi tuổi. Cơ thể của bạn bị già nua – và cái trí của bạn cũng vậy khi nó bị nhồi nhét bởi tất cả những trải nghiệm, những khổ khổ và rã rời của sống; và cái trí như thế không bao giờ có thể khám phá điều gì là sự thật, chân lý. Cái trí chỉ có thể khám phá khi nó tươi trẻ, trong sáng, hồn

nhiên; nhưng **lớn** nhiên không thuộc tuổi tác. Không phải đứa trẻ có hồn nhiên – cậu ta có lẽ không hồn nhiên – nhưng cái trí mà có thể trải nghiệm và không tích lũy căn bản của trải nghiệm. Cái trí phải trải nghiệm, đó là điều hiển nhiên. Nó phải đáp lại mọi sự việc sự vật – con sông, con thú bị bệnh, xác chết đang được khiêng đi thiêu, những người dân làng cơ cực đang khuôn vác những đồng hàng hóa dọc con đường, những hành hạ và khốn khổ của sống – nếu không như vậy cái trí đã chẳng còn đang sống nữa; nhưng nó phải có đáp lại mà không bị trải nghiệm giam giữ. Chính truyền thống, sự tích lũy của trải nghiệm, tro bụi của ký ức, làm cho cái trí già nua. Cái trí mà mỗi ngày đều chết đi những kỷ niệm của ngày hôm qua, chết đi những niềm vui và đau khổ của quá khứ – cái trí như thế là tươi trẻ, hồn nhiên, nó không có tuổi tác; và nếu không có hồn nhiên đó, dù bạn mười tuổi hay sáu mươi tuổi, bạn sẽ không khám phá Thượng đế.

*Ngày 11 tháng mười một.*

### ***Cảm thấy tình trạng chết***

**C**húng ta sợ hãi chết. Muốn kết thúc sợ hãi chết chúng ta phải hiệp thông cùng chết, không phải cùng cái hình ảnh mà suy nghĩ đã tạo ra từ chết, nhưng chúng ta phải thực sự cảm thấy trạng thái đó. Nếu không như vậy không có kết thúc sợ hãi, bởi vì từ ngữ chết tạo ra sợ hãi, và thậm chí chúng ta còn không dám nói về chết. Đang khỏe mạnh, bình thường, có khả năng lý luận rõ ràng, suy nghĩ khách quan, quan sát, liệu chúng ta có thể hiệp thông cùng sự kiện chết, tổng thể, trọn vẹn? Các bộ phận cơ thể qua sử dụng, qua bệnh tật, cuối cùng sẽ chết. Nếu chúng ta khỏe mạnh, chúng ta muốn thâm nhập chết có nghĩa gì. Đó không là một ham muốn bệnh

hoạn, bởi vì có lẽ nhờ vào chết chúng ta sẽ hiểu rõ sống. Sống như nó là lúc này, là đầy đọa, lao dịch vô tận, một mâu thuẫn, và do đó có xung đột, đau khổ và rối loạn. Việc đi đến công sở hàng ngày, sự lặp lại của vui thú cùng những đau khổ của nó, sự âu lo, sự tìm kiếm, sự không chắc chắn – đó là điều gì chúng ta gọi là sống. Chúng ta đã quen thuộc cái loại sống đó. Chúng ta chấp nhận nó; chúng ta già đi cùng nó và chết.

Muốn hiểu rõ sống là gì cũng như hiểu rõ chết là gì, người ta phải hiệp thông cùng chết, có nghĩa, người ta phải chết đi mỗi ngày mọi thứ người ta đã biết. Người ta phải chết đi hình ảnh mà người ta đã tạo ra về chính người ta, về gia đình của người ta, về liên hệ của người ta, cái hình ảnh người ta đã dựng lên qua vui thú, qua liên hệ của người ta đến xã hội, mọi thứ. Đó là điều gì sẽ xảy ra khi chết đến.

*Ngày 12 tháng mười một*

### ***Sợ hãi chết?***

**T**ại sao bạn sợ hãi chết? Đó có lẽ do bởi bạn không biết sống như thế nào? Nếu bạn biết sống tổng thể, bạn sẽ sợ hãi chết à? Nếu bạn thương yêu cây cối, hoàng hôn, chim chóc, chiếc lá rơi; nếu bạn nhận biết những người đàn ông và phụ nữ đang ràn rụa nước mắt, nhận biết những con người nghèo hèn, và thực sự cảm thấy tình yêu trong quả tim của bạn, bạn sẽ sợ hãi chết hay sao? Đừng bị thuyết phục bởi tôi. Chúng ta hãy cùng nhau thâm nhập nó. Bạn không sống cùng hân hoan, bạn không hạnh phúc, bạn không nhạy cảm cực độ với mọi thứ; và đó là lý do tại sao bạn lại hỏi điều gì sẽ xảy ra khi bạn chết? Đối với bạn sống là đau khổ, và vì vậy bạn

quan tâm đến chết nhiều hơn. Bạn cảm thấy có lẽ sẽ có được hạnh phúc sau khi chết. Nhưng đó là một vấn đề rất khó hiểu, và tôi không biết liệu bạn muốn thâm nhập nó thăm thẳm hay không. Rốt cuộc, sợ hãi hiện diện tại sâu thẳm của tất cả việc này – sợ hãi chết, sợ hãi sống, sợ hãi đau khổ. Nếu bạn không hiểu rõ điều gì gây ra sợ hãi và được tự do khỏi nó, vậy thì dù rằng bạn đang sống hay chết đều không quan trọng gì cả.

*Ngày 13 tháng mười một*

### ***Tôi sợ hãi***

Lúc này sự thâm nhập của tôi là làm thế nào được tự do khỏi sự sợ hãi của cái đã được biết, mà là sợ hãi của mất mát gia đình của tôi, thanh danh của tôi, cá tính của tôi, tài khoản ngân hàng của tôi, những ham muốn của tôi và vân vân. Bạn có lẽ nói sợ hãi nảy sinh từ lương tâm; nhưng lương tâm của bạn được hình thành bởi tình trạng bị quy định của bạn, thế là lương tâm vẫn còn là kết quả của cái đã được biết. Tôi biết gì đây? Hiểu biết là có những ý tưởng, có những quan niệm về mọi thứ, có một ý thức của sự tiếp tục liên quan đến cái đã được biết, và không thêm nữa . . .

Có sợ hãi đau khổ. Đau đớn cơ thể là một phản ứng thuộc hệ thần kinh, nhưng đau khổ tâm lý nảy sinh khi tôi bám chặt những sự việc cho tôi sự thỏa mãn, vì lúc đó tôi sợ hãi bất kỳ người nào hay bất cứ thứ gì có lẽ tước đoạt chúng khỏi tôi. Những tích lũy tâm lý ngăn cản đau khổ tâm lý chừng nào chúng còn không bị quấy rầy; điều đó có nghĩa tôi là một mớ của những tích lũy, những trải nghiệm, mà ngăn cản mọi hình thức quấy rầy nghiêm trọng – và tôi không muốn bị quấy rầy. Vì vậy tôi sợ hãi bất kỳ người nào quấy

rầy chúng. Do đó sợ hãi của tôi thuộc cái đã được biết, tôi sợ hãi những tích lũy, vật chất hay tâm lý, mà tôi đã gom góp được như một phương tiện để chặn đứng hay ngăn ngừa đau khổ . . . Hiểu biết cũng trợ giúp ngăn ngừa đau khổ. Giống như hiểu biết về y tế trợ giúp ngăn ngừa đau đớn cơ thể, cũng vậy những niềm tin trợ giúp để ngăn ngừa đau khổ tâm lý, và đó là lý do tại sao tôi lại sợ hãi mất đi những niềm tin của tôi, mặc dù tôi không có sự hiểu biết hoàn hảo hay chúng có cụ thể về sự thật của những niềm tin như thế.

*Ngày 14 tháng mười một*

***Chỉ có cái gì chết đi  
mới có thể làm mới mẻ chính nó***

**K**hi chúng ta nói về một thực thể tinh thần, hiển nhiên qua đó chúng ta có ý nói về một sự việc nào đó không ở trong lãnh vực của cái trí. Lúc này, liệu “cái tôi” có là một thực thể tinh thần như thế hay không? Nếu nó là một thực thể tinh thần, nó phải vượt khỏi mọi thời gian; do đó nó không thể được sinh lại hay được tiếp tục. Suy nghĩ không thể suy nghĩ về nó bởi vì suy nghĩ xuất hiện trong phạm vi đo lường của thời gian, suy nghĩ đến từ hôm qua, suy nghĩ là một chuyển động liên tục, sự phản hồi của quá khứ; vì vậy theo căn bản suy nghĩ là một sản phẩm của thời gian. Nếu suy nghĩ có thể suy nghĩ về “cái tôi”, lúc đó nó là thành phần của thời gian; vì vậy “cái tôi” đó không được tự do khỏi thời gian, và không thuộc tinh thần – điều đó quá rõ ràng. Vì thế, “cái tôi”, “cái bạn” chỉ là một qui trình của suy nghĩ; và bạn lại muốn biết liệu qui trình suy nghĩ đó, đang tiếp tục tách khỏi cơ thể vật chất, có được sinh lại, có được đầu thai trong một hình thể vật chất? Lúc này hãy thâm nhập thăm thẳm thêm một chút.



Cái mà tiếp tục – có khi nào cái tiếp tục đó có thể khám phá sự thật, mà vượt khỏi thời gian và đo lường hay không? “Cái tôi” đó, cái thực thể đó mà là một qui trình-suy nghĩ – có khi nào cái tôi đó có thể được mới mẻ hay không? Nếu nó không thể, vậy thì phải có một kết thúc cho suy nghĩ. Bộ bất kỳ điều gì mà tiếp tục không tiềm ẩn sự hủy hoại hay sao? Cái gì có sự tiếp tục không bao giờ có thể tự làm mới mẻ chính nó. Chừng nào suy nghĩ còn tiếp tục qua ký ức, qua ham muốn, qua tải nghiệm, nó không bao giờ có thể tự làm mới mẻ chính nó; vì ậy cái được tiếp tục không thể biết được sự thật. Bạn có thể được sinh lại hàng ngàn lần, nhưng không bao giờ bạn có thể biết được sự thật vì chỉ có cái mà chết, cái kết thúc, mới có thể làm mới mẻ lại chính nó.

*Ngày 15 tháng mười một*

### ***Chết đi mà không tranh luận***

**L**iệu bạn hiệp thông cùng chết có nghĩa gì, chết đi mà không tranh luận? Bởi vì chết, khi nó đến, không tranh luận với bạn. Muốn gặp gỡ nó, bạn phải chết đi mọi thứ mỗi ngày: chết đi nỗi thông khổ của bạn, chết đi cô độc của bạn, chết đi liên hệ mà bạn bầu vú; bạn phải chết đi suy nghĩ của bạn, chết đi thói quen của bạn, chết đi người vợ của bạn để cho bạn có thể nhìn người vợ của bạn mới mẻ lại; bạn phải chết đi xã hội của bạn để cho bạn, như một con người, được mới mẻ, trong sáng, tươi trẻ, và bạn có thể quan sát nó. Nhưng bạn không thể gặp gỡ chết, nếu bạn không chết đi mỗi ngày. Chỉ khi nào bạn chết đi, lúc đó mới có tình yêu. Một cái trí bị sợ hãi không có tình yêu – nó có những thói quen, nó có sự thông cảm, nó có thể ép buộc chính nó để tử tế và ân

cần giả tạo. Nhưng sự sợ hãi nuôi dưỡng đau khổ, và đau khổ là thời gian giống như suy nghĩ cũng là thời gian.

Vì vậy kết thúc đau khổ là hiệp thông cùng chết trong khi đang sống, bằng cách chết đi tên tuổi của bạn, nhà cửa của bạn, tài sản của bạn, nguyên nhân của bạn, để cho bạn được trong sáng, tươi trẻ, rõ ràng, và bạn có thể quan sát mọi thứ như chúng là mà không biến dạng. Đó là điều gì sẽ xảy ra khi bạn chết. Nhưng chúng ta có một cái chết bị giới hạn đối với phần cơ thể vật chất. Chúng ta hiểu rõ một cách hợp lý và thông minh, rằng các cơ quan cơ thể sẽ kết thúc. Vì thế chúng ta sáng chế một sống mà chúng ta đã trải qua của khôn khổ hàng ngày, của vô cảm hàng ngày, của gia tăng những vấn đề, và sự dốt nát của nó; sống đó chúng ta muốn được chuyển tiếp, mà chúng ta gọi là “linh hồn” – mà chúng ta nói rằng nó là vật thiêng liêng nhất, một bộ phận của thần thánh; nhưng nó vẫn còn là bộ phận thuộc suy nghĩ của bạn và vì vậy nó chẳng liên quan gì đến thiêng liêng thần thánh cả. Đó là sống của bạn!

Vì thế người ta phải sống mỗi ngày và chết đi – chết đi bởi vì ngay đó bạn hiệp thông sống.

*Ngày 16 tháng mười một*

### ***Trong chết là vĩnh cửu***

**C**hắc chắn, trong kết thúc có mới mẻ, đúng chứ? Chỉ trong chết một sự việc mới mẻ được hiện diện. Tôi không đang cho bạn sự an ủi. Đây không là một điều gì để được tin tưởng, được suy nghĩ, hay được tìm hiểu và được chấp nhận theo trí năng, bởi vì sau đó bạn sẽ biến nó thành một an ủi

khác, do bởi lúc này bạn tin tưởng sự đầu thai hay sự tiếp tục ở đời sau, và vân vân. Nhưng sự kiện thực sự là rằng cái mà tiếp tục không có sinh lại, không có mới mẻ lại. Do đó, trong chết đi mỗi ngày có mới mẻ lại, có một sinh lại. Đó là vĩnh cửu. Trong chết có vĩnh cửu – không phải chết mà bạn sợ hãi, nhưng chết của những kết luận, những kỷ niệm, những trải nghiệm có trước, với chúng bạn được nhận dạng như “cái tôi”. Trong chết đi “cái tôi” mỗi phút có thường hằng, có vĩnh cửu, có một sự việc được trải nghiệm – không phải để được phỏng đoán hay giảng thuyết về nó, giống như bạn làm về việc đầu thai và những chuyện quanh nó . . .

Khi bạn không còn sợ hãi nữa, bởi vì mỗi phút có một kết thúc và do đó có một mới mẻ lại, rồi thì bạn mở cửa vào cái không biết được. Sự thật là cái không biết được. Chết cũng là cái không biết được. Nhưng khi gì chết là đẹp đẽ, khi nói chết lạ thường làm sao đâu bởi vì chúng ta sẽ tiếp tục ở đời sau và mọi chuyện vô lý đó đều không có sự thật. Điều gì có sự thật là thấy chết như nó là – một kết thúc; một kết thúc trong đó có mới mẻ lại, một sinh lại, không phải một tiếp tục. Vì rằng, cái mà tiếp tục, bị hư hỏng; và cái mà có năng lực tự làm mới mẻ chính nó, là vĩnh cửu.

*Ngày 17 tháng mười một*

### ***Đầu thai là rất ích kỷ***

**B**ạn muốn tôi cho bạn một bảo đảm rằng bạn sẽ sống một sống khác, nhưng trong đó không có hạnh phúc hay thông minh. Tìm kiếm vĩnh cửu qua đầu thai là rất ích kỷ, và vì vậy không có thật. Tìm kiếm vĩnh cửu của bạn chỉ là hình thức khác của ham muốn để có được sự tiếp tục của những

phản ứng tự phòng vệ chống lại sống và thông minh. Một ham muốn như thế chỉ có thể dẫn đến ảo tưởng. Vì vậy điều gì phải quan tâm là, không phải thắc mắc về chuyện có đầu thai hay không, nhưng phải nhận biết trọn vẹn hành động trong hiện tại. Và bạn chỉ có thể làm việc đó khi cái trí và quả tim của bạn không còn đang tự phòng vệ chính chúng để chống lại sống. Cái trí rất ranh mãnh và tinh tế trong tự phòng vệ của nó, và nó phải tự hiểu rõ thăm thẳm bản chất ảo tưởng của tự phòng vệ. Điều này có nghĩa bạn phải suy nghĩ và hành động hoàn toàn mới mẻ lại. Bạn phải tự giải thoát chính bạn khỏi mạng lưới của những giá trị giả dối mà môi trường sống đã áp đặt vào bạn. Phải có trống không hoàn toàn. Vậy là có vĩnh cửu, sự thật.

*Ngày 18 tháng mười một*

### ***Đầu thai là gì?***

**C**húng ta hãy khám phá bạn có ý gì qua từ ngữ đầu thai – sự thật của nó, không phải điều gì bạn thích tin tưởng, không phải điều gì người nào đó đã bảo bạn, hay điều gì người thầy của bạn đã dạy dỗ. Chắc chắn, chính sự thật mới giải thoát, không phải kết luận riêng của bạn, quan điểm riêng của bạn . . . Khi bạn nói, “Tôi sẽ được sinh lại,” bạn phải biết “cái tôi” là gì . . . “Cái tôi” có là một thực thể tinh thần, “cái tôi” có là điều gì đó tiếp tục, “cái tôi” có là điều gì đó độc lập khỏi ký ức, trải nghiệm, hiểu biết hay không? Hoặc “cái tôi” là một thực thể tinh thần, hoặc nó chỉ là một qui trình của suy nghĩ. Hoặc nó là cái gì đó vượt khỏi thời gian mà chúng ta gọi là tinh thần, không đo lường được trong quy định thời gian, hoặc nó ở trong lãnh vực của thời gian, lãnh vực của ký ức, suy nghĩ. Nó không thể là điều gì khác

nữa ngoại trừ hai điều trên. Chúng ta sẽ thâm nhập liệu nó có vượt khỏi sự đo lường của thời gian. Tôi hy vọng bạn đang theo sát tất cả điều này. Chúng ta sẽ thâm nhập liệu “cái tôi” trong bản thể của nó có là điều gì đó thuộc tinh thần. Lúc này qua từ ngữ “tinh thần” chúng ta có ý nói, đúng chứ, điều gì đó không thể bị quy định, điều gì đó không là sự chiếu rọi của cái trí con người, điều gì đó không ở trong lãnh vực của suy nghĩ, điều gì đó không chết. Khi chúng ta nói về một thực thể tinh thần, qua đó rõ ràng chúng ta có ý nói về điều gì đó không ở trong lãnh vực của cái trí. Lúc này, “cái tôi” là một thực thể tinh thần như thế hay sao? Nếu nó là một thực thể tinh thần, nó phải vượt khỏi thời gian, do đó nó không thể được sinh lại hay được tiếp tục . . . Cái mà có tiếp tục không bao giờ có thể tự làm mới mẻ chính nó. Chừng nào suy nghĩ còn tiếp tục qua ký ức, qua ham muốn, qua trải nghiệm, nó không bao giờ có thể tự làm mới mẻ chính nó; do đó, cái được tiếp tục không thể biết sự thật.

*Ngày 19 tháng mười một*

### ***Có một vật như một linh hồn hay không?***

Vì vậy muốn hiểu rõ nghi vấn về chết này, chúng ta phải loại bỏ sợ hãi mà sáng chế những lý thuyết khác nhau về sống đời sau hay vĩnh cửu hay luân hồi. Vì thế chúng ta nói, những người ở phương Đông nói, rằng có luân hồi, có một sinh lại, một mới mẻ lại đang tiếp diễn liên tục và liên tục – cái linh hồn, cái tạm gọi là linh hồn. Lúc này làm ơn hãy lắng nghe kỹ càng.

Có một vật như thế hay không? Chúng ta thích nghĩ rằng có một vật như thế, bởi vì điều đó cho chúng ta vui thú,

bởi vì đó là điều gì mà chúng ta đã dựng lên vượt khỏi suy nghĩ, vượt khỏi những từ ngữ, vượt khỏi; nó là cái gì đó vĩnh cửu, tinh thần, mà không bao giờ có thể chết, và thế là suy nghĩ bám chặt nó. Nhưng có một vật như thế, như một linh hồn, mà là cái gì đó vượt khỏi thời gian, cái gì đó vượt khỏi suy nghĩ, cái gì đó không bị sáng chế bởi con người, cái gì đó vượt khỏi bản chất của con người, cái gì đó không bị gom góp vào bởi cái trí ranh mãnh? Bởi vì cái trí hiểu rõ sự rối loạn, sự không chắc chắn trầm trọng như thế, không có gì vĩnh cửu trong sống – không có gì. Sự liên hệ của bạn với người vợ của bạn, với người chồng của bạn, với công việc của bạn – không có gì là vĩnh cửu. Và thế là cái trí sáng chế một cái gì đó vĩnh cửu, mà cái trí gọi là linh hồn. Nhưng bởi vì cái trí có thể suy nghĩ về nó, suy nghĩ có thể suy nghĩ về nó; vì suy nghĩ có thể suy nghĩ về nó, nó vẫn còn ở trong lãnh vực của thời gian – dĩ nhiên. Nếu tôi có thể suy nghĩ về cái gì đó, nó là bộ phận của suy nghĩ của tôi. Và suy nghĩ của tôi là kết quả của thời gian, của trải nghiệm, của hiểu biết. Vì vậy linh hồn vẫn còn trong lãnh vực của thời gian . . .

Vì thế, ý tưởng về một tiếp tục của một linh hồn mà sẽ được sinh ra lại và sinh ra lại và sinh ra lại không có ý nghĩa gì cả bởi vì nó là sự sáng chế của một cái trí bị kinh hãi, của một cái trí mong muốn, một cái trí tìm kiếm một khoảng thời gian vĩnh cửu, một cái trí muốn chắc chắn, bởi vì trong đó có hy vọng.

*Ngày 20 tháng mười một*

### ***Bạn có ý gì qua từ ngữ nghiệp lực***

**N**ghiệp lực hàm ý, đúng chứ, nguyên nhân và kết quả – Hành động được đặt nền tảng trên nguyên nhân, sinh ra một kết quả nào đó; hành động được sinh ra từ tình trạng bị quy định, tạo ra những kết quả thêm nữa. Vì vậy nghiệp lực hàm ý nguyên nhân và kết quả. Và không hiểu rằng nguyên nhân và kết quả có đứng yên, không hiểu rằng nguyên nhân và kết quả có khi nào cố định? Kết quả cũng không trở thành nguyên nhân hay sao? Vì vậy không có nguyên nhân cố định hay kết quả cố định. Ngày hôm nay là một kết quả của ngày hôm qua, đúng chứ? Ngày hôm nay là kết quả của ngày hôm qua, theo thời gian cũng như theo tâm lý; và ngày hôm nay là nguyên nhân của ngày mai. Vì thế nguyên nhân là kết quả, và kết quả trở thành nguyên nhân – nó là một chuyển động liên tục; không có nguyên nhân cố định hay kết quả cố định. Nếu có một nguyên nhân cố định và một kết quả cố định, sẽ có sự chuyên dụng; và chuyên dụng không là chết hay sao? Rõ ràng, bất kỳ chủng loại nào mà chuyên dụng phải đi đến một kết thúc. Sự vĩ đại của con người là rằng anh ấy không thể chuyên dụng. Anh ấy có thể chuyên dụng thuộc kỹ thuật, nhưng trong cấu trúc thân tâm của anh ấy không thể chuyên dụng. Một hạt giống cây sồi là chuyên dụng – nó không thể là bất kỳ thứ gì ngoại trừ nó là gì. Nhưng con người không kết thúc hoàn toàn. Có khả năng có được sự mới mẻ lại liên tục; anh ấy không bị giới hạn bởi chuyên dụng. Chừng nào chúng ta còn coi nguyên nhân, nền quá khứ, tình trạng bị quy định, như là không liên quan với kết quả, phải còn có xung đột giữa suy nghĩ và nền quá khứ. Vì vậy vấn đề còn phức tạp nhiều hơn là liệu có tin tưởng vào sự đầu thai hay không,

bởi vì vấn đề là làm thế nào để hành động trong hiện tại, không phải bạn có tin tưởng vào đầu thai hay nghiệp lực. Điều đó hoàn toàn không liên quan gì cả.

*Ngày 21 tháng mười một*

### ***Hành động bị dựa vào ý tưởng***

**L**iệu có khi nào hành động mang lại tự do khỏi cái chuỗi nguyên nhân-kết quả này? Tôi đã làm điều gì đó trong quá khứ; tôi đã có trải nghiệm, mà hiển nhiên quy định sự phản ứng của tôi ngày hôm nay; và sự phản ứng của ngày hôm nay quy định ngày mai. Đó là toàn qui trình của nghiệp lực, nguyên nhân và kết quả; và rõ ràng là, mặc dù có lẽ tạm thời nó cho vui thú, một qui trình của nguyên nhân và kết quả như thế cuối cùng đều dẫn đến đau khổ. Đó là phần máu chột thực sự của vấn đề: suy nghĩ có thể được tự do hay không? Suy nghĩ, hành động, mà được tự do không gây ra đau khổ, không gây ra tình trạng bị quy định. Đó là vấn đề chính của toàn câu hỏi này. Vì vậy liệu có thể có được hành động không liên quan đến quá khứ? Liệu có thể có được hành động không bị dựa vào ý tưởng? Ý tưởng là sự tiếp tục của ngày hôm qua trong một hình thức được bổ sung, và sự tiếp tục đó sẽ quy định ngày mai, mà có nghĩa là hành động bị dựa vào ý tưởng không bao giờ có thể được tự do. Chừng nào hành động còn bị dựa vào ý tưởng, rõ ràng nó sẽ gây ra xung đột thêm nữa. Liệu có thể có được hành động không liên quan đến quá khứ? Liệu có thể có được hành động không còn gánh nặng của trải nghiệm, hiểu biết của ngày hôm qua? Chừng nào hành động còn là kết quả của quá khứ, hành động không bao giờ có thể được tự do, và chỉ trong tự do bạn mới có thể khám phá điều gì là sự thật. Việc gì xảy ra là rằng, bởi vì cái



trí không được tự do, nó không thể hành động; nó chỉ có thể phản ứng, và phản ứng là nền tảng hành động của chúng ta. Hành động của chúng ta không là hành động nhưng chỉ là sự tiếp tục của phản ứng bởi vì nó là kết quả của ký ức, của trải nghiệm, của phản hồi ngày hôm qua. Vì thế, câu hỏi là, liệu cái trí có thể được tự do khỏi tình trạng bị quy định?

*Ngày 22 tháng mười một*

### ***Tình yêu không là vui thú***

Nếu không hiểu rõ vui thú bạn sẽ không bao giờ có thể hiểu được tình yêu. Tình yêu không là vui thú. Tình yêu là điều gì đó hoàn toàn khác hẳn. Và muốn hiểu rõ vui thú, như tôi đã nói, bạn phải học hành nó. Lúc này với hầu hết chúng ta, với mỗi con người, tình dục là một vấn đề. Tại sao vậy? Hãy lắng nghe điều này rất cẩn thận. Bởi vì bạn không thể giải quyết nó, bạn chạy trốn nó. Thầy tu khổ hạnh chạy trốn nó bằng cách giữ lời thề sống độc thân, bằng cách khước từ. Làm ơn hãy thâm nhập điều gì xảy ra cho cái trí như thế. Bằng cách khước từ một cái gì đó mà là một phần của toàn cấu trúc của bạn – những tuyến hạch và vân vân – bằng cách kiềm chế nó, bạn đã khiến cho chính bản thân bạn trở thành khô cạn, và có một trận chiến liên tục đang xảy ra bên trong bạn.

Như chúng ta đã nói, chúng ta chỉ có hai cách để gặp gỡ bất kỳ vấn đề nào: hoặc kiềm chế nó hoặc chạy trốn nó. Thật ra, kiềm chế nó cũng cùng một sự việc như chạy trốn nó. Và chúng ta có nguyên nhân mạng lưới của những tẩu thoát – rất phức tạp, thuộc trí năng, thuộc cảm xúc – và hoạt động hàng ngày thông thường. Có vô số hình thức tẩu thoát

mà lúc này chúng ta không bàn luận sâu thêm. Nhưng chúng ta có vấn đề này. Thầy tu khổ hạnh chạy trốn nó bằng một cách, nhưng anh ấy không giải quyết nó; anh ấy đã kiềm chế nó bằng cách giữ một lời thề, và nguyên cái vấn đề đang sôi sục trong anh ấy. Anh ấy có lẽ khoắc vào cái vỏ bên ngoài của đơn giản, nhưng việc này cũng trở thành một vấn đề lạ lùng cho chính anh ấy, cũng giống hệt như một con người sống một sống bình thường. Làm thế nào bạn giải quyết vấn đề đó?

*Ngày 23 tháng mười một*

### ***Tình yêu không được vun quén***

**T**ình yêu không dành cho sự vun quén. Tình yêu không thể bị phân chia thành thiêng liêng hay vật chất; nó chỉ là tình yêu – không phải là bạn thương yêu nhiều người hay một người duy nhất. Cũng vậy đó là một câu hỏi vô lý khi hỏi rằng: “Bạn có thương yêu tất cả không?” Một bông hoa có hương thơm không cần quan tâm đến người nào đến người nó, hay người nào quay lưng đi. Tình yêu cũng vậy. Tình yêu không là một kỷ niệm. Tình yêu không là một sự việc của cái trí hay thuộc trí năng. Nhưng nó hiện diện tự nhiên như từ bi, khi toàn vấn đề của sự hiện diện này – như sợ hãi, tham lam, ganh tị, thất vọng, hy vọng – đã được hiểu rõ và giải quyết xong. Một người tham vọng không thể thương yêu. Một người quyền uyên gia đình của anh ấy không có tình yêu. Và ghen tuông cũng chẳng liên hệ gì đến tình yêu. Khi bạn nói, “Tôi yêu vợ tôi,” bạn thực sự không có ý đó, bởi vì khoảnh khắc tiếp theo bạn lại ghen tuông cô ấy.

Tình yêu hàm ý tự do vô hạn – không phải làm điều gì bạn thích. Nhưng tình yêu chỉ hiện diện khi cái trí rất yên lặng, rất công bằng, không ích kỷ. Đây không là những lý tưởng. Nếu bạn không có tình yêu, dù bạn có làm điều gì bạn muốn – tôn thờ tất cả những thần thánh trên quả đất, làm mọi hoạt động xã hội, cố gắng cải thiện những người nghèo khổ, tham gia chính trị, viết sách, làm thơ – bạn đều là một con người chết rồi. Và nếu không có tình yêu những vấn đề của bạn sẽ gia tăng, nảy nở gấp bội. Và cùng tình yêu, bạn làm mọi việc, không có rủi ro; không có xung đột. Lúc đó tình yêu là bản thể của đạo đức. Và một cái trí không ở trong tình yêu, không là một cái trí tôn giáo. Và chỉ có cái trí tôn giáo được tự do khỏi những vấn đề, biết vẻ đẹp của tình yêu và chân lý.

*Ngày 24 tháng mười một*

### ***Tình yêu không có động cơ***

**T**ình yêu không có động cơ là gì? Liệu có thể có được tình yêu không có ý đồ, không mong cầu một điều gì đó cho chính mình từ tình yêu? Liệu có thể có được tình yêu mà trong đó không còn ý thức bị tổn thương khi tình yêu không được đáp lại? Nếu tôi dâng tặng cho bạn tình bằng hữu của tôi và bạn ngoảnh mặt đi, tôi có bị tổn thương hay không? Cái cảm thấy bị tổn thương đó là kết quả của tình bằng hữu, của lòng quảng đại, của sự thông cảm hay sao? Chắc chắn, chừng nào tôi còn bị tổn thương, chừng nào tôi còn có sợ hãi, chừng nào tôi giúp đỡ bạn với hy vọng bạn có thể giúp đỡ lại tôi – mà được gọi là dịch vụ – không có tình yêu. Nếu bạn hiểu rõ điều này, câu trả lời ở đó.

Ngày 25 tháng mười một

### *Sự nguy hiểm của tình yêu*

**L**àm thế nào con người có thể sống không có tình yêu? Chúng ta chỉ có thể hiện diện, và hiện diện mà không có tình yêu là kèm chế, rối loạn, và đau khổ – và đó là điều gì hầu hết mọi người chúng ta đang tạo ra. Chúng ta tổ chức cho sự hiện diện và chúng ta chấp nhận sự xung đột như một điều không tránh khỏi bởi vì sự hiện diện của chúng ta là một đòi hỏi vô tận để có được uy quyền. Chắc chắn, khi chúng ta thương yêu, sự tổ chức có nơi thích hợp riêng của nó, vị trí đúng đắn của nó; nhưng nếu không có tình yêu, sự tổ chức trở thành cơn ác mộng, thuần túy thuộc máy móc và hiệu quả, giống như quân đội; nhưng bởi vì xã hội ngày nay chỉ được đặt nền tảng duy nhất vào tánh hiệu quả, chúng ta phải có những quân đội – và mục đích của một quân đội là tạo ra chiến tranh. Ngay cả trong giai đoạn tạm gọi là hòa bình, chúng ta càng có hiệu quả về trí năng nhiều bao nhiêu, chúng ta lại càng trở nên tàn nhẫn, hung tợn, vô cảm bấy nhiêu. Đó là lý do tại sao có hỗn loạn trong thế giới, tại sao bộ máy hành chính càng lúc lại càng nhiều uy quyền hơn, tại sao mỗi lúc lại có nhiều chính quyền đang trở thành chuyên chế. Chúng ta phớt lờ tất cả việc này và xem nó như điều không tránh khỏi bởi vì chúng ta sống trong bộ não của chúng ta chứ không phải trong quả tim của chúng ta, và vì vậy tình yêu không hiện diện. Tình yêu là yếu tố không chắc chắn và nguy hiểm nhất trong sống; và bởi vì chúng ta sợ hãi không chắc chắn, bởi vì chúng ta không muốn bị nguy hiểm, nên chúng ta sống trong cái trí. Một con người thương yêu rất nguy hiểm và chúng ta không muốn sống một cách nguy hiểm; chúng ta muốn sống một cách hiệu quả, chúng ta muốn

sống chỉ trong cái khung của tổ chức bởi vì chúng ta nghĩ những tổ chức sẽ mang lại trật tự và hòa bình trong thế giới. Những tổ chức không bao giờ mang lại trật tự và hòa bình. Chỉ có tình yêu, chỉ có thiện chí, chỉ có từ bi mới có thể mang lại trật tự và hòa bình, một cách rõ ràng và thế là ngay lúc này.

*Ngày 26 tháng mười một*

### ***Phản ứng của bạn là gì?***

**K**hi bạn quan sát những phụ nữ cơ cực kia đang vác một đống hàng hóa nặng nề đến chợ, hay nhìn ngắm những đứa trẻ nhà quê đang nô đùa trong những vũng bùn cùng vài món đồ chơi thô kệch, những đứa trẻ sẽ không có sự giáo dục như bạn đang hưởng, không có ngôi nhà phù hợp, không sạch sẽ, không quần áo đầy đủ, không thực phẩm đủ chất dinh dưỡng – khi bạn quan sát tất cả việc đó, phản ứng của bạn là gì? Chính bạn khám phá phản ứng của bạn là gì rất quan trọng. Tôi sẽ bảo cho bạn phản ứng của tôi là gì.

Những đứa trẻ kia không có nơi phù hợp để ngủ; cha mẹ chúng bị bận rộn suốt ngày đêm, không bao giờ có một ngày nghỉ; những đứa trẻ kia không bao giờ biết được thương yêu là gì, được chăm sóc là gì; cha mẹ chúng không bao giờ ngồi lại với chúng và kể cho chúng những câu chuyện về vẻ đẹp của quả đất và bầu trời. Và loại xã hội nào đã tạo ra những hoàn cảnh này – nơi có những người giàu có cực kỳ hưởng thụ mọi thứ họ muốn trên quả đất, và cùng lúc lại có những cậu bé và cô bé chẳng có gì cả? Nó là loại xã hội gì vậy, và nó hiện diện bằng cách nào vậy? Bạn có lẽ làm cách mạng, phá vỡ khuôn mẫu của xã hội này, nhưng khi phá vỡ

nó thì một khuôn mẫu mới được sinh ra và lại nữa cũng cùng khuôn mẫu đó nhưng mang một hình thức khác – những quan chức và nhà cửa đặc biệt của họ trong quốc gia, những đặc quyền, những bộ đồng phục, và vân vân. Việc này đã xảy ra sau mỗi cách mạng, người Pháp, người Nga, và người Trung quốc. Và liệu có thể sáng tạo một xã hội trong đó tất cả sự thối nát và đau khổ này không còn hiện diện. Nó có thể được sáng tạo chỉ khi nào bạn và tôi như những cá thể phá vỡ cái tập thể, khi chúng ta được tự do khỏi tham vọng và thấy tình yêu là gì. Đó là phần ứng trọn vẹn của tôi, trong một lóe sáng.

*Ngày 27 tháng mười một*

### ***Từ bi không là từ ngữ***

**S**uy nghĩ không thể vun quén từ bi, dù bằng bất kỳ việc gì. Tôi không đang sử dụng từ ngữ từ bi với ý định đối nghịch, sự tương phản của hận thù hay bạo lực. Nhưng nếu mỗi người chúng ta không có một ý thức thăm thăm của từ bi, chúng ta mỗi lúc sẽ trở nên hung tợn nhiều hơn, vô nhân đạo với nhau nhiều hơn. Chúng ta sẽ có những cái trí giống như máy tính, máy móc và chỉ được đào tạo để thực hiện những chức năng nào đó; chúng ta sẽ tiếp tục tìm kiếm an toàn, cả vật chất lẫn tinh thần, và chúng ta sẽ không nắm bắt được chiều sâu lẫn vẻ đẹp lạ thường, ý nghĩa trọn vẹn của sống.

Qua từ bi tôi không có ý nói về một sự việc để đầu lượm được. Từ bi không là từ ngữ, mà chỉ thuộc quá khứ, nhưng là điều gì đó thuộc hiện tại đang sống; nó là động từ và không là từ ngữ, tên tuổi, hay danh từ. Có một khác biệt

giữa động từ và từ ngữ. Động từ thuộc hiện tại đang sống, trái lại từ ngữ luôn luôn thuộc quá khứ và do đó cố định. Bạn có thể cho sinh khí hay chuyển động đến tên tuổi, đến từ ngữ, nhưng nó không giống như động từ mà là hiện tại đang sống .

..

Từ bi không là tình cảm; nó không là đồng cảm hay thông cảm mơ hồ này. Từ bi không là điều gì mà bạn có thể vun quén qua suy nghĩ qua kỹ luật, kiểm soát, kiềm chế, cũng không bởi tử tế, lễ phép, dịu dàng, và những chuyện quanh nó. Từ bi hiện diện chỉ khi nào suy nghĩ kết thúc tại ngay gốc rễ của nó.

*Ngày 28 tháng mười một*

### ***Từ bi và thánh thiện***

Liệu từ bi, ý thức thánh thiện đó, cảm thấy về sự thiêng liêng của sống đó mà chúng ta đã nói chuyện ở lần gặp mặt trước – liệu cảm thấy đó có thể được làm hiện diện qua cưỡng bách? Chắc chắn, khi có cưỡng bách dưới bất kỳ hình thức nào, khi có truyền bá hay giảng dạy đạo đức, không có từ bi, cũng không có từ bi khi thay đổi được tạo ra chỉ nhờ vào nhìn thấy sự cần thiết phải gỡ gỡ thách thức của công nghệ nhưng lại giữ cho những con người sẽ vẫn còn là những con người và không trở thành những máy móc. Vì vậy, phải có một thay đổi mà không có bất kỳ nguyên nhân nào. Một thay đổi được gây ra nhờ vào nguyên nhân không là từ bi; nó chỉ là một thay đổi ở nơi chợ búa. Vì vậy đó là một vấn đề.

Một vấn đề khác là: nếu tôi thay đổi, nó sẽ gây ảnh hưởng xã hội ra sao? Hay tôi chẳng thèm quan tâm đến nó chút nào cả? Bởi vì đa số mọi người không thích thú điều gì

chúng ta đang nói – và bạn cũng như họ nếu bạn chỉ nghe vì tò mò hay một loại thôi thúc nhất thời nào đó, và rồi bỏ qua. Những máy móc đang phát triển mau lẹ đến độ hầu hết những con người chỉ đang bị xô đẩy theo và không còn khả năng gặp gỡ sống bằng sự phong phú của tình yêu, bằng từ bi, bằng suy nghĩ thăm thẳm. Và nếu tôi thay đổi, nó sẽ gây ảnh hưởng xã hội ra sao, mà chính là sự liên hệ của tôi với bạn? Xã hội không là một thực thể huyền bí lạ lùng nào đó; nó là sự liên hệ lẫn nhau của chúng ta, và nếu hai hay ba người trong chúng ta thay đổi, nó sẽ gây ảnh hưởng phần còn lại của thế giới ra sao? Hay liệu có một phương cách gây ảnh hưởng toàn thể cái trí của nhân loại?

Đó là, liệu có một tiến hành qua đó cá thể được thay đổi có thể kích động tăng ý thức bên trong của nhân loại?

*Ngày 29 tháng mười một*

### ***Từ bi đang lan rộng***

Nếu tôi quan tâm đến từ bi . . . đến tình yêu, đến cảm thấy thực sự của một điều gì đó thiêng liêng, lúc đó làm thế nào cảm thấy đó được lan rộng? Làm ơn theo dõi việc này. Nếu tôi lan rộng nó qua mi crô, qua hệ thống máy móc của tuyên truyền, và nhờ vậy thuyết phục được người khác, quả tim của anh ấy vẫn còn trống rỗng. Ngọn lửa của học thuyết sẽ vận hành và anh ấy sẽ chỉ lặp lại, như bạn luôn luôn đang lặp lại, rằng chúng ta phải tử tế, tốt lành, tự do – tất cả những vô lý mà ~~những~~ người chính trị, những người xã hội, và những người vây quanh họ đều nói như nhau. Vì vậy, khi hiểu rõ rằng bất kỳ hình thức cưỡng bách nào, dù tinh tế đến



bao nhiêu, đều không mang lại vẻ đẹp này, sự nở hoa của thánh thiện này, của từ bi này, cá thể đó sẽ phải làm gì đây?

Sự liên hệ giữa con người có ý thức của từ bi này, và con người mà cái trí của họ bị bao bọc trong tập thể, trong truyền thống là gì? Làm thế nào chúng ta sẽ khám phá sự liên hệ giữa hai người này, không phải lý thuyết, nhưng thực tế?

Cái đó mà tuân phục không bao giờ có thể nở hoa trong thánh thiện. Phải có tự do, và tự do chỉ hiện diện khi bạn hiểu rõ hoàn toàn vấn đề của ganh tị, tham lam, tham vọng, và ham muốn uy quyền. Chính tự do khỏi những vấn đề kia mới cho phép cái sự việc lạ lùng được gọi là chất lượng để nở hoa. Một con người như thế có từ bi, anh ấy biết rõ tình yêu là gì – không phải con người chỉ lặp lại nhiều từ ngữ về đạo đức.

Vì vậy nở hoa của thánh thiện không ở trong xã hội, bởi vì xã hội trong chính nó luôn luôn thoái nát. Chỉ có con người hiểu rõ toàn qui trình và cấu trúc của xã hội, và đang làm tự do chính anh ấy khỏi nó, có chất lượng, và chỉ anh ấy mới có thể nở hoa trong thánh thiện.

*Ngày 30 tháng mười một*

### ***Hãy đến với nó bằng bàn tay trống không***

**T**ìm được từ bi không khó khăn lắm khi quả tim không bị nhét đầy những thứ ranh mãnh của cái trí. Chính cái trí cùng những đòi hỏi và sợ hãi của nó, những quyến luyến và khước từ của nó, những quả quyết và thôi thúc của nó, mới hủy diệt tình yêu. Và hôn nhiên cùng tất cả những chất lượng

này khó khăn làm sao! **1B** không cần những triết lý và những tín điều để có bao dung và rộng lượng. Hiệu quả và sự màu mỡ của đất đai sẽ xếp đặt để nuôi ăn uống và cung cấp quần áo cho con người, để trang bị cho họ chỗ ở và chăm sóc y tế. Điều này xảy ra dễ dàng với đà gia tăng mau lẹ của sự sản xuất; đó là sự vận hành của chính thể được tổ chức tốt và một xã hội cân bằng. Nhưng sự tổ chức không trao tặng lòng quảng đại của quả tim và bàn tay. Quảng đại đến từ một nguồn hoàn toàn khác hẳn, một nguồn vượt khỏi mọi đo lường. Tham vọng và ganh tị hủy diệt quảng đại dễ dàng như lửa đốt cháy. Cái nguồn này phải được hiệp thông nhưng người ta phải đến với nó bằng bàn tay trống không, không cầu nguyện, không hy sinh. Những quyền sách không thể dạy bảo và cũng không vị đạo sư nào dẫn dắt bạn đến cái nguồn này được. Nó không thể đến được qua sự vun quén của đạo đức, mặc dù đạo đức cần thiết, cũng không qua năng lực và tuân phục. Khi cái trí bất động, không chuyển động, nó ở đó. Bất động không mọi động cơ, không thôi thúc để có thêm nữa.

---

## THÁNG MƯỜI HAI

*Ngày 1 tháng mười hai*

### *Cô đơn có vẻ đẹp vô cùng*

Tôi không hiểu có khi nào bạn cô độc; lúc bạn bỗng nhiên nhận ra rằng bạn không có sự liên hệ với bất kỳ ai – không phải một nhận ra thuộc trí năng nhưng một nhận ra thực tế . . . và bạn hoàn toàn bị cô lập. Mọi hình thức của suy nghĩ và cảm xúc đều bị chặn lại; bạn không thể quay đi bất kỳ nơi nào; không một ai để nương nhờ; thần thánh, các thiên thần tất cả đều đã đi khỏi những đám mây và khi những đám mây biến mất họ cũng đã biến mất rồi; bạn hoàn toàn cô độc – tôi sẽ không sử dụng từ ngữ cô đơn.

Cô đơn có một ý nghĩa hoàn toàn khác hẳn; cô đơn có vẻ đẹp. Ở tình trạng cô đơn hàm ý điều gì đó hoàn toàn khác hẳn. Và bạn phải cô đơn. Khi con người làm tự do chính mình khỏi cấu trúc xã hội của tham lam, ganh tị, tham vọng, kiêu ngạo, thành tựu, địa vị – khi anh ấy làm tự do chính mình khỏi những điều kia, lúc đó anh ấy hoàn toàn cô đơn. Đó là một sự việc hoàn toàn khác hẳn. Rồi thì có vẻ đẹp lạ thường, có cảm thấy của năng lượng vô biên.

Ngày 2 tháng mười hai

## **Cô đơn không là cô độc**

Mặc dù chúng ta đều là con người, chúng ta đã thiết lập những bức tường giữa chúng ta và những người lân cận qua chủ nghĩa quốc gia, qua chủng tộc, đẳng cấp và giai cấp – mà lại nuôi dưỡng cô lập, cô độc nhiều hơn nữa.

Lúc này một cái trí bị trói buộc trong trạng thái cô độc, trong trạng thái cô lập này, không bao giờ có thể hiểu rõ tôn giáo là gì. Nó có ~~ch~~ in tưởng, nó có thể có những lý thuyết, những khái niệm, những công thức nào đó, nó có thể cố gắng gắn kết chính nó với cái người mà nó gọi là Thượng đế; nhưng dường như đối với tôi, tôn giáo không liên quan gì đến bất kỳ niềm tin nào, đến bất kỳ vị giáo sĩ nào, đến bất kỳ nhà thờ nào, hay đến bất kỳ quyển sách tạm gọi là thiêng liêng nào. Tình ~~tạng~~ của cái trí tôn giáo chỉ có thể hiểu rõ được khi chúng ta bắt đầu biết về đẹp là gì; và hiểu rõ của về đẹp phải được tiếp cận qua cô đơn hoàn toàn. Chỉ khi nào cái trí tuyệt đối cô đơn nó mới có thể biết được điều gì là về đẹp, và không còn ở trong bất kỳ trạng thái nào khác.

Chắc chắn, cô đơn không là cô độc, và nó không là trạng thái độc nhất. Độc nhất chỉ có nghĩa ngoại lệ trong phương cách nào đó, trái ~~đ~~ sống hoàn toàn cô đơn đòi hỏi nhạy cảm, thông minh, hiểu rõ lạ thường. Hoàn toàn cô đơn hàm ý rằng cái trí được tự do khỏi mọi loại ảnh hưởng và do đó không bị vấy bẩn bởi xã hội; cái trí phải cô đơn để hiểu rõ điều gì là tôn giáo – mà là khám phá cho chính mình liệu có một sự việc gì đó vĩnh cửu, vượt khỏi thời gian.

*Ngày 3 tháng mười hai*

### ***Đang biết cô độc***

Cô độc hoàn toàn khác hẳn cô đơn. Trạng thái cô độc đó phải được vượt qua để là cô đơn. Cô độc không thể so sánh với cô đơn. Người mà biết cô độc không bao giờ có thể biết được cái đó mà là cô đơn. Liệu bạn ở trong cô đơn đó? Cái trí của chúng ta không được hiệp thông để cô đơn. Chính qui trình của cái trí là tách rời. Và cái mà tách rời biết được cô độc.

Nhưng cô đơn không tách rời. Nó là cái gì đó mà không là nhiều, không bị ảnh hưởng bởi nhiều, không là kết quả của nhiều, không được gom góp vào chung như cái trí; cái trí thuộc về nhiều. Cái trí không là một thực thể cô đơn chỉ có một mình, cái trí được gom góp vào chung, được mang lại cùng nhau, được tạo ra qua nhiều thế kỷ. Cái trí không bao giờ có thể cô đơn. Cái trí không bao giờ có thể biết được cô đơn. Nhưng nhận biết trạng thái cô độc khi trải qua nó, kia kìa cô đơn hiện diện. Rồi thì chỉ có thể có được cái đó mà bao la vô hạn. Rồi thay, hầu hết chúng ta đều tìm kiếm sự lệ thuộc. Chúng ta muốn người đồng hành, chúng ta muốn bạn bè, chúng ta muốn sống trong một tình trạng tách rời, trong một tình trạng gây xung đột. Cái đó mà cô đơn không bao giờ có thể ở trong một tình trạng xung đột. Nhưng cái trí không bao giờ có thể nhận biết cái đó, không bao giờ có thể hiểu rõ cái đó, nó chỉ có thể biết được cô độc.

*Ngày 4 tháng mười hai*

### ***Chỉ trong cô đơn mới có hồn nhiên***

Hầu hết chúng ta không bao giờ cô đơn. Bạn có thể rút lui vào núi non và sống như một người ẩn dật, nhưng khi bạn chỉ có duy nhất một mình, bạn sẽ có cùng bạn tất cả những ý tưởng của bạn, những trải nghiệm của bạn, những truyền thống của bạn, hiểu biết của bạn về điều gì đã hiện diện, vị thầy tu Thiên chúa giáo trong một buồng nhỏ ở tu viện không cô đơn; anh ấy có cùng Thượng đế theo khái niệm của anh ấy, cùng lý thuyết thần học của anh ấy, cùng những niềm tin và những giáo điều của tình trạng bị quy định đặc biệt của anh ấy. Cũng như thế, vị khất sĩ ở Ấn độ mà rút lui khỏi thế giới và sống cô lập không là cô đơn, vì anh ấy cũng sống cùng những kỷ niệm của anh ấy.

Tôi đang nói về một cô đơn trong đó cái trí hoàn toàn được tự do khỏi quá khứ, và chỉ một cái trí như thế mới có đạo đức, bởi vì chỉ trong cô đơn này mới có hồn nhiên. Bạn có lẽ sẽ nói, “Điều đó xa vời quá không thể đòi hỏi được. Người ta không thể sống như vậy trong thế giới hỗn loạn này, nơi mà người ta phải đi đến công sở mỗi ngày, kiếm kế sinh nhai, nuôi nấng con cái, chịu đựng sự cầu nhau của người vợ hay người chồng của người ta, và mọi chuyện quanh nó.” Nhưng tôi nghĩ điều gì đang được nói đều liên quan trực tiếp đến sống và hành động hàng ngày; nếu trái lại, nó không có giá trị gì cả. Bạn biết không, từ cô đơn này sáng tạo một đạo đức đầy sinh khí mà mang lại một ý thức lạ thường của sự tinh khiết và bao dung. Không đặt thành vấn đề nếu người ta gây ra lỗi lầm; điều đó không quan trọng bao nhiêu. Điều gì phải quan tâm là có được cảm thấy hoàn toàn cô đơn, không

bị vấy bẩn, vì chỉ có một cái trí như vậy mới có thể nhận biết hay ý thức cái vượt khỏi từ ngữ, vượt khỏi tên tuổi, vượt khỏi tất cả những chiếu rọi của tưởng tượng.

*Ngày 5 tháng mười hai*

### ***Người cô đơn sống hồn nhiên***

**M**ột trong những yếu tố của đau khổ là tình trạng cô độc lạ lùng của con người. Bạn có lẽ có những người bạn đồng hành, bạn có lẽ có những thần thánh, bạn có lẽ có nhiều hiểu biết, bạn có lẽ hoạt động hăng say ở xã hội, bàn luận vô tận về chính trị – và hầu hết những người chính trị đều bàn luận vô tận – và tuy nhiên tình trạng cô độc này vẫn còn hiện diện. Do đó, con người tìm kiếm đề tìm được ý nghĩa trong sống và sáng chế ra một ý nghĩa, một quan trọng. Nhưng tình trạng cô độc vẫn tồn tại. Vì vậy liệu bạn có thể quan sát mà không so sánh, chỉ nhìn nó như nó là, không cố gắng chạy trốn nó, không cố gắng che đậy nó, hay tẩu thoát nó? Vậy là, bạn sẽ thấy rằng tình trạng cô độc đó trở thành điều gì đó hoàn toàn khác hẳn.

Chúng ta không cô đơn. Chúng ta là kết quả của hàng ngàn ảnh hưởng, hàng ngàn quy định, những di truyền, văn hóa, tuyên truyền thuộc tâm lý. Chúng ta không cô đơn và vì vậy chúng ta là những con người phó bản. Khi người ta cô đơn, hoàn toàn cô đơn, không lệ thuộc vào bất kỳ gia đình nào mặc dù người ta có một gia đình, cũng không lệ thuộc đến bất kỳ quốc gia nào, đến bất kỳ văn hóa nào, đến bất kỳ cam kết đặc biệt nào, người ta có ý thức của một người ngoài cuộc – người ngoài cuộc đối với mọi hình thức của suy nghĩ, hành động, gia đình, quốc gia. Và chỉ con người hoàn toàn cô

đơn mới hồn nhiên. Chính hồn nhiên này giải thoát cái trí khỏi đau khổ.

*Ngày 6 tháng mười hai*

### ***Sáng tạo một thế giới mới mẻ, một văn minh mới mẻ***

**N**ếu bạn phải sáng tạo một thế giới mới mẻ, một văn minh mới mẻ, một nghệ thuật mới mẻ, mọi thứ đều mới mẻ, không bị vấy bẩn bởi truyền thống, bởi sợ hãi, bởi những tham vọng; nếu bạn phải sáng tạo điều gì đó vô danh mà là thế giới của bạn và của tôi, một xã hội mới mẻ, cùng nhau, trong đó không còn bạn và tôi nhưng chỉ còn “một tình trạng của chúng tôi”, liệu không bắt buộc phải có một cái trí hoàn toàn vô danh, vì vậy cô đơn, hay sao? Việc này hàm ý, đúng chứ, rằng phải có một cách mạng chống lại sự tuân phục, một cách mạng chống lại sự kính trọng, bởi vì một con người được kính trọng là một con người tầm thường vì anh ấy muốn một điều gì đó, anh ấy lệ thuộc vào ảnh hưởng cho hạnh phúc của anh ấy, lệ thuộc vào điều gì người láng giềng của anh ấy suy nghĩ, lệ thuộc vào điều gì vị đạo sư của anh ấy suy nghĩ, lệ thuộc vào điều gì kinh Bhagavad-Gita hay kinh Upanishads hay kinh Bible hay đấng Christ răn bảo. Cái trí của anh ấy không bao giờ cô đơn. Anh ấy không bao giờ một mình, nhưng anh ấy luôn luôn theo cùng một người đồng hành, đồng hành của những ý tưởng này.

Liệu không quan trọng cần phải thấy, hiểu rõ, tổng thể ý nghĩa của sự cản trở, sự ảnh hưởng, sự thiết lập của “cái tôi”, mà đối nghịch của vô danh, hay sao? Hiểu rõ tổng thể của việc đó, nghi vấn này không nảy sinh à: liệu có thể ngay tức khắc sáng tạo trạng thái của cái trí không bị ảnh hưởng,



không thể bị ảnh hưởng bởi trải nghiệm riêng của nó hay bởi trải nghiệm của những người khác, một cái trí cô đơn, không bị thoái hóa? Chỉ đến lúc đó mới có thể sáng tạo một thế giới khác hẳn, một văn hóa khác hẳn, một xã hội khác hẳn trong đó hạnh phúc có thể hiện diện.

*Ngày 7 tháng mười hai*

### ***Cô đơn trong đó không còn sợ hãi***

**C**hỉ khi nào cái trí có thể buông bỏ tất cả những ảnh hưởng, tất cả những cản trở, có thể sống hoàn toàn cô đơn . . . có sáng tạo.

Trong thế giới, càng ngày càng nhiều phương pháp kỹ thuật đang được phát triển – kỹ thuật của phương thức gây ảnh hưởng con người qua tuyên truyền, qua cưỡng bách, qua những mẫu mực, qua tôn sùng thần tượng, qua thờ phụng vị anh hùng. Có vô số những quyển sách được viết về phương pháp làm một công việc, phương pháp suy nghĩ có hiệu quả, phương pháp xây dựng một ngôi nhà, phương pháp lắp ráp máy móc; vì vậy dần dần chúng ta đang mất đi khả năng khởi đầu công việc, khả năng suy nghĩ điều gì đó sáng tạo ngay khởi đầu cho chính chúng ta. Trong giáo dục của chúng ta, trong sự liên hệ của chúng ta với chính quyền, qua nhiều phương tiện khác nhau, chúng ta đang bị ảnh hưởng để phục tùng, để bắt chước. Và khi chúng ta cho phép một ảnh hưởng thuyết phục chúng ta tuân theo một hành động hay thái độ đặc biệt, tự nhiên chúng ta tạo ra sự kháng cự đối với những ảnh hưởng còn lại. Trong chính qui trình tạo ra một kháng cự với một ảnh hưởng khác, chúng ta không đang đầu hàng nó một cách tiêu cực hay sao?

Liệu cái trí không nên luôn luôn ở trong tình trạng phản kháng với mục đích hiểu rõ những ảnh hưởng luôn luôn đang tác động, đang ngăn cản, đang điều khiển, đang tạo khuôn, hay sao? Bộ đó không là một trong những yếu tố của cái trí tầm thường mà luôn luôn sợ hãi hay sao? Và bởi vì ở trong một tình trạng rối loạn, nó thêm khát trật tự, nó muốn kiên định, nó muốn một hình thức, một khuôn mẫu dựa vào đó nó có thể được dẫn dắt, được điều khiển, và tuy nhiên những hình thức này, những ảnh hưởng khác nhau này tạo ra những mâu thuẫn trong cá thể đó, tạo ra rối loạn trong cá thể đó . . . Bất kỳ chọn lựa nào giữa những ảnh hưởng chắc chắn vẫn còn là một tình trạng của tầm thường . . .

Bộ cái trí không bắt buộc cần có khả năng cho mục đích thâm nhập – không phải để bắt chước, không phải để bị uốn khuôn – và sống không còn sợ hãi, hay sao? Bộ cái trí như thế không nên cô đơn và do đó sáng tạo, hay sao? Sáng tạo đó không của bạn hay của tôi, nó vô danh.

*Ngày 8 tháng mười hai*

### ***Khởi đầu ở đây***

**M**ột người tôn giáo không tìm kiếm Thượng đế. Người tôn giáo quan tâm đến sự thay đổi của xã hội mà là chỉ nh anh ấy. Người tôn giáo không là người thực hành vô số nghi lễ tôn giáo, tuân theo những truyền thống, sống trong một văn hóa quá khứ và không còn chút sinh khí, giải thích không một mỗi kinh Gita hay kinh Bible, tụng kinh liên tục, hay thực hiện sống khát thực – đó không là một người tôn giáo; một người như thế đang tẩu thoát những sự kiện. Người tôn giáo quan tâm tổng thể và trọn vẹn đến hiểu rõ cái xã hội mà

là chính anh ấy. Anh ấy không tách rời xã hội. Sáng tạo trong chính anh ấy một thay đổi tổng thể, trọn vẹn có nghĩa kết thúc dứt khoát của tham lam, ganh tị, tham vọng; và vì vậy anh ấy không lệ thuộc những hoàn cảnh thay đổi, mặc dù anh ấy là kết quả của hoàn cảnh – thực phẩm anh ấy ăn, sách báo anh ấy đọc, rạp chiếu bóng anh ấy đi đến, những giáo điều, những niềm tin, những nghi lễ tôn giáo, và mọi chuyện chung quanh anh ấy. Anh ấy có trách nhiệm, và vì vậy người tôn giáo phải hiểu rõ chính anh ấy, mà là sản phẩm của xã hội trong đó chính anh ấy đã tạo ra. Vì vậy để khám phá sự thật anh ấy phải khởi đầu ở đây, không phải trong một ngôi đền, không phải trong một hình ảnh – dù rằng hình ảnh đó được chạm trổ bằng tay hay được ghi lại bằng cái trí. Nếu không như thế, làm thế nào anh ấy có thể khám phá cái gì đó hoàn toàn mới mẻ, một tình trạng mới mẻ?

*Ngày 9 tháng mười hai*

### ***Cái trí tôn giáo bùng nổ***

**L**iệu chúng ta có thể tự khám phá cho chính mình cái trí tôn giáo là gì? Người khoa học trong phòng thí nghiệm của anh ấy thực sự là một người khoa học; anh ấy không bị thuyết phục bởi chủ nghĩa quốc gia của anh ấy, bởi những sợ hãi của anh ấy, bởi những kiêu ngạo, những tham vọng, và những đòi hỏi địa phương của anh ấy; ở đó anh ấy chỉ thuần túy đang nghiên cứu. Nhưng ra khỏi phòng thí nghiệm, anh ấy giống như bất kỳ người nào khác với những thành kiến của anh ấy, với những tham vọng của anh ấy, với quốc tịch của anh ấy, với những kiêu ngạo của anh ấy, với những ganh tị của anh ấy, và mọi chuyện quanh nó. Một cái trí như thế không thể tiếp cận cái trí tôn giáo. Cái trí tôn giáo không vận

hành từ một trung tâm của uy quyền, dù rằng nó là hiểu biết được tích lũy như truyền thống, hay nó là trải nghiệm – mà thật ra là sự tiếp tục của truyền thống, sự tiếp tục của tình trạng bị quy định. Tinh thần tôn giáo suy nghĩ không dựa vào thời gian, không dựa vào những kết quả ngay lập tức, không dựa vào sự đổi mới ngay lập tức trong khuôn mẫu của xã hội . . . Chúng ta đã nói rằng cái trí tôn giáo không là một cái trí thích lễ nghi; nó không lệ thuộc bất kỳ nhà thờ nào, bất kỳ tổ chức nào, bất kỳ khuôn mẫu suy nghĩ nào. Cái trí tôn giáo là cái trí đã thâm nhập cái không biết được, và bạn không thể đến cái không biết được ngoại trừ nhảy vọt; bạn không thể cẩn thận toan tính rồi đi vào cái không biết được. Cái trí tôn giáo là cái trí cách mạng thực sự, và cái trí cách mạng không là một phản ứng đến cái gì đã là. Cái trí tôn giáo bùng nổ thực sự, sáng tạo thực sự – không phải trong ý nghĩa đã được chấp nhận của từ ngữ sáng tạo, như trong một bài thơ, trang trí, hay xây dựng, hay trong kiến trúc, âm nhạc, hội họa, thi ca, và tất cả những chuyện chung quanh nó – nó ở trong một tình trạng của sáng tạo.

*Ngày 10 tháng mười hai*

### ***Cầu nguyện là một vấn đề phức tạp***

**G**ióng như tất cả những vấn đề sâu thẳm của con người, cầu nguyện là một vấn đề phức tạp và không thể hiểu rõ một cách vội vàng hấp tấp; nó cần sự kiên nhẫn, thâm nhập nhẫn nại và cẩn thận, và người ta không thể đòi hỏi những kết luận và những quyết định rõ rệt. Nếu không hiểu rõ về chính mình, anh ấy người mà cầu nguyện có lẽ qua những lời cầu nguyện của anh ấy bị dẫn đến ảo tưởng tự tạo. Chúng ta thỉnh thoảng nghe người ta nói, và nhiều người đã kể cho tôi,

rằng là khi họ cầu nguyện đến điều gì họ gọi là Thượng đế để có những thứ thuộc về thế gian, lời cầu xin của họ thường được đáp ứng. Nếu họ có sự trung thành, và tùy thuộc vào mãnh liệt của cầu nguyện của họ, điều gì họ tìm kiếm – sức khỏe, thanh thân, của cải thế gian – cuối cùng họ đều tìm được. Nếu người ta buông thả trong sự cầu nguyện để kiếm được điều gì, nó mang lại phần thưởng riêng của nó; điều gì đã cầu xin thường được trao tặng lại, và việc này thêm nữa cũng có cho những cầu xin. Rồi thì cũng có sự cầu nguyện, không phải cho của cải hay cho con người, nhưng cầu xin trải nghiệm sự thật, Thượng đế, mà cũng thường được đáp ứng; và cũng còn có những hình thức cầu nguyện nài nỉ khác nữa, tinh tế và quanh co kín đáo hơn nhiều, nhưng tuy nhiên vẫn đang cầu xin, đang nài nỉ và đang trao tặng.

Chúng ta là kết quả của quá khứ, và vì vậy chúng ta liên quan đến cái bể chứa khổng lồ của tham lam và hận thù, cùng những đối nghịch của chúng, đúng chứ? Chắc chắn, khi chúng ta thực hiện một van xin hay đưa ra một lời cầu nguyện nài nỉ, chúng ta đang khơi dậy cái bể chứa của sự tham lam được tích lũy này, và vân vân, mà cũng vậy là phần thưởng riêng của nó, và có giá cả của nó . . . Liệu sự cầu xin đến một người khác, đến một điều gì đó phía bên ngoài mang lại hiểu rõ sự thật, chân lý?

*Ngày 11 tháng mười hai*

### ***Đáp ứng cho cầu nguyện***

Cầu nguyện, mà là một nài nỉ, một thỉnh cầu, không bao giờ có thể khám phá sự thật đó mà không là kết quả của một đòi hỏi. Chúng ta đòi hỏi, van xin, cầu nguyện, chỉ khi

nào chúng ta b̄ hoang mang, bị đau khổ, và bởi vì không hiểu rõ sự hoang mang và đau khổ đó, chúng ta hướng về một người nào khác. Điều đáp ứng cho cầu nguyện là sự chiếu rọi riêng của bạn; bằng cách này hay cách khác nó luôn luôn cho thỏa mãn, hài lòng, nếu không chúng ta sẽ bác bỏ nó. Vì thế, khi người ta đã học được mảnh khóe gây yên lặng cái trí qua sự lặp lại, người ta tiếp tục giữ thói quen đó, nhưng rồi ràng buộc điều đáp ứng cho lời cầu xin bắt buộc phải được định hình tùy theo sự khao khát của người cầu xin.

Lúc này, cầu nguyện, nài nỉ, van xin, không bao giờ có thể khám phá cái đó mà không là sự chiếu rọi của cái trí. Muốn khám phá cái đó mà không là điều bịa đặt của cái trí, cái trí phải bất động – không phải bị làm bất động bởi sự lặp lại của những từ ngữ, mà là tự thôi miên, và cũng không phải bởi bất kỳ những phương tiện nào khác để thúc đẩy cái trí bất động.

Bất động bị thúc đẩy, bị ép buộc, không là bất động gì cả. Nó giống như phạt một em bé quay mặt vào góc phòng – bên ngoài cậu ấy có vẻ yên lặng, nhưng bên trong cậu ấy đang sùng sục. Vì vậy một cái trí bị ép buộc phải bất động bằng kỷ luật không bao giờ bất động thực sự, và sự bất động bị thúc đẩy không bao giờ có thể khám phá tình trạng sáng tạo trong đó sự thật hiện diện.

*Ngày 12 tháng mười hai*

### ***Tôn giáo là một vấn đề của niềm tin?***

**T**ôn giáo như chúng ta thường biết hay công nhận, là một loạt của những niềm tin, những giáo điều, những nghi lễ, những mê tín, tôn sùng những thần tượng, những quyền rũ và

những vị đạo sư mà sẽ dẫn dắt bạn đến điều gì bạn muốn như một mục đích cuối cùng. Sự thật cuối cùng là sự chiếu rọi của bạn, đó là điều gì bạn muốn, mà sẽ làm bạn hạnh phúc, sẽ cho bạn một bảo đảm của tình trạng vĩnh cửu. Vì vậy, cái trí bị trói buộc trong tất cả những việc này tạo ra một tôn giáo, một tôn giáo của những giáo điều, của kỹ năng giáo sĩ, của những mê tín và tôn sùng thần tượng – và trong đó, bạn bị trói buộc, và cái trí bị mê muội. Đó là tôn giáo à? Tôn giáo là một vấn đề của niềm tin, một vấn đề của hiểu biết về những trải nghiệm và những khẳng định của người khác, hay sao? Hay tôn giáo chỉ là việc tuân theo giáo lý? Bạn biết rằng nó tương đối dễ dàng khi thực hiện giáo lý – làm việc này và không làm việc kia. Bởi vì nó dễ dàng, bạn có thể bắt chước một hệ thống giáo lý. Đằng sau giáo lý đó, lẫn quất cái tôi, đang tăng trưởng, đang lan rộng, hung hăng, thống trị. Nhưng đó là tôn giáo à?

Bạn phải khám phá sự thật là gì bởi vì đó là điều duy nhất phải quan tâm, không phải liệu bạn giàu có hay nghèo nàn, không phải liệu bạn lập gia đình hạnh phúc và có con cái, bởi vì tất cả chúng đều kết thúc, luôn luôn có chết. Vì vậy, không có bất kỳ hình thức nào của niềm tin, bạn phải khám phá; bạn phải có sự hăng hái, sự tự lực, sự khởi đầu, để cho chính bạn, bạn phải hiểu rõ sự thật là gì, Thượng đế là gì. Niềm tin sẽ không cho bạn bất kỳ điều gì; niềm tin chỉ làm hư hỏng, trói buộc, gây tối tăm. Cái trí chỉ có thể được tự do qua hăng hái, qua tự lực.

### **Có sự thật trong những tôn giáo?**

Câu hỏi là: không có sự thật trong những tôn giáo, trong những lý thuyết, trong những lý tưởng, trong những niềm tin hay sao? Chúng ta hãy thâm nhập. Chúng ta hàm ý gì qua từ ngữ tôn giáo? Chắc chắn, không là tôn giáo có tổ chức, không là Ấn giáo, Phật giáo, hay Thiên chúa giáo – mà là tất cả những niềm tin có tổ chức với sự tuyên truyền, sự chuyển đổi, sự cải đạo, sự cưỡng bách của chúng, và vân vân. Có bất kỳ sự thật nào trong tôn giáo có tổ chức hay không? Nó có lẽ che đậy, bao bọc sự thật, nhưng chính tôn giáo có tổ chức không là sự thật. Vì vậy, tôn giáo có tổ chức là giả dối, nó phân chia con người khỏi con người. Bạn là một người Hồi giáo, tôi là một người Ấn giáo, người khác là một người Thiên chúa giáo hay một người Phật giáo – và chúng ta đang cãi nhau, đang tàn sát lẫn nhau. Có bất kỳ sự thật nào trong đó không? Chúng ta không đang nói về tôn giáo như sự việc theo đuổi sự thật, nhưng chúng ta suy xét xem liệu có bất kỳ sự thật nào trong tôn giáo có tổ chức hay không. Chúng ta bị quy định bởi tôn giáo có tổ chức để nghĩ rằng có sự thật trong nó sâu đậm đến nỗi chúng ta đã gắn chặt vào niềm tin đó bằng cách gọi chính mình là một người Ấn giáo, người khác là ai đó, hay tôi sẽ tìm được Thượng đế. Vô lý làm sao đâu, thưa bạn; muốn khám phá Thượng đế, muốn khám phá sự thật, phải có đạo đức. Đạo đức là tự do, và chỉ qua tự do sự thật mới có thể được khám phá – không phải khi bạn bị nắm chặt trong bàn tay của tôn giáo có tổ chức với những niềm tin của nó. Và có bất kỳ sự thật nào trong những lý thuyết, trong những lý tưởng, trong những niềm tin hay không? Tại sao bạn lại có những niềm tin? Hiển nhiên, bởi vì những niềm tin



cho bạn an toàn, thanh thân, bảo vệ, một hướng dẫn. Trong chính bạn bạn bị sợ hãi, bạn muốn được bảo vệ, bạn muốn được dựa vào một ai đó, và vì vậy bạn tạo ra lý tưởng mà ngăn cản bạn không hiểu rõ được cái là. Do đó, một lý tưởng trở thành một cản trở đến hành động.

*Ngày 14 tháng mười hai*

### ***Muốn leo cao người ta phải bắt đầu từ thấp***

Những tổ chức tôn giáo trở thành cố định và cứng nhắc như những suy nghĩ của những người lệ thuộc nó. Sống là một thay đổi liên tục, một đang trở thành liên tục, một cách mạng không ngừng nghỉ, và bởi vì một tổ chức không bao giờ có thể mềm dẻo, nó cản đường sự thay đổi; nó trở thành phản ứng để bảo vệ chính nó. Khám phá sự thật thuộc về cá thể, không thuộc về đám đông. Muốn hiệp thông cùng sự thật phải có cô đơn, không là cô lập nhưng là tự do khỏi tất cả ảnh hưởng và quan điểm. Rõ ràng những tổ chức của suy nghĩ trở thành những cản trở cho suy nghĩ.

Như chính bạn nhìn thấy, sự thèm khát uy quyền hầu như vô tận trong một tổ chức tạm gọi là tinh thần; thèm khát này được che đậy bởi mọi loại từ ngữ vang rền uy quyền và ngọt ngào, nhưng sự ảnh hưởng thoái hóa của tham danh, kiêu ngạo và thù địch được nuôi dưỡng và chia sẻ. Từ việc này tăng thêm xung đột, cố chấp, bè phái và những thể hiện xấu xa khác.

Liệu không khôn ngoan hơn khi có những nhóm nhỏ khoảng hai mươi hay hai mươi lăm người có cùng sự hiểu rõ, không có tập hính hội hay tư cách hội viên, gặp gỡ nơi nào thuận tiện để bàn luận hòa nhã về đề tài tiếp cận sự thật, hay

sao? Để ngăn ngừa bất kỳ nhóm nào trở nên độc quyền, từ lần này sang lần khác từng người trong mỗi nhóm có thể được khuyến khích và có lẽ tham gia một nhóm nhỏ khác; vì vậy nó sẽ bao quát, không chật hẹp và không có tính cục bộ.

Muốn leo cao người ta phải bắt đầu từ thấp. Từ sự bắt đầu nhỏ bé này người ta có lẽ giúp đỡ sáng tạo một thế giới hạnh phúc và thông minh hơn.

*Ngày 15 tháng mười hai.*

### ***Những Thượng đế của các bạn đang tách rời các bạn***

**C**huyện gì đang xảy ra trong thế giới này? Các bạn có một Thượng đế Thiên chúa giáo, những Thượng đế Ấn giáo, những người Hồi giáo với ý tưởng đặc biệt về Thượng đế của họ – mỗi giáo phái nhỏ xíu với chân lý đặc biệt của họ; và tất cả những chân lý đang trở thành giống hệt như quá nhiều bệnh tật trong thế giới, đang tách rời con người. Những chân lý này, trong bàn tay của một ít người, đang trở thành phương tiện của sự trục lợi. Bạn tìm đến mỗi chân lý, cái này sau cái khác, thử qua tất cả chúng, bởi vì bạn bắt đầu mất đi mọi ý thức của phán đoán phân biệt, bởi vì bạn đang đau khổ và bạn cần một viên thuốc chữa trị, và bạn chấp nhận bất kỳ viên thuốc nào được trao tặng bởi bất kỳ giáo phái nào, dù là Thiên chúa giáo, Ấn giáo, hay giáo phái khác. Vì vậy, điều gì đang xảy ra? Những Thượng đế của các bạn đang phân chia các bạn, những niềm tin trong Thượng đế của các bạn đang tách rời các bạn và tuy nhiên các bạn lại nói về tình huynh đệ của con người, sự hợp nhất trong Thượng đế, và cùng lúc lại phủ nhận chính cái điều các bạn muốn khám phá, bởi vì các

bạn bầu víu vào những niềm tin này như những phương tiện tiềm năng nhất để hủy diệt sự giới hạn, trái lại chúng chỉ củng cố thêm nó. Những việc này quá hiển nhiên.

*Ngày 16 tháng mười hai*

### ***Tôn giáo thực sự***

**L**iệu bạn có biết tôn giáo là gì? Nó không là tụng kinh, nó không là thực hành nghi lễ, hay bất kỳ hình thức nào khác, nó không ở trong sự thờ cúng những thần thánh làm bằng thiếc hay những hình tượng bằng đá, nó không ở trong đền chùa và những nhà thờ, nó không ở trong việc đọc kinh Bible hay kinh Gita, nó không ở trong sự lặp lại một cái tên thiêng liêng hay trong sự tuân theo một điều mê tín nào đó được sáng chế bởi con người. Tất cả những việc này không là tôn giáo.

Tôn giáo là cảm thấy của tốt lành và tình yêu đó mà giống như con sông đang sống đang chuyển động vô tận. Trong trạng thái đó bạn sẽ khám phá kia kìa một khoảnh khắc khi không còn bất kỳ tìm kiếm nào cả; và kết thúc của tìm kiếm này là khởi đầu của điều gì đó hoàn toàn khác hẳn. Khám phá Thượng đế, sự thật, chân lý, cảm thấy hoàn toàn tốt lành – không là sự vun quén của tốt lành, của khiêm tốn; nhưng khám phá xuất phát từ một điều gì đó vượt khỏi những sáng chế và những mảnh khoe của cái trí, mà có nghĩa là có một cảm thấy về một điều gì đó, sống trong nó, là nó – đó là tôn giáo thực sự. Nhưng bạn chỉ có thể thực hiện việc đó khi bạn bỏ lại cái ao tù mà bạn đã tự đào cho chính mình và vượt khỏi nó để vào con sông của sự sống. Lúc đó sự sống có một phương cách kinh ngạc để chăm sóc bạn, bởi vì lúc đó không

còn sự chăm sóc về phần bạn. Sự sống mang bạn đi nơi nào nó muốn bởi vì bạn là bộ phận của chính nó; lúc đó không còn vấn đề của an toàn, của điều gì người ta nói hay không nói, và đó là vẻ đẹp của sự sống.

*Ngày 17 tháng mười hai*

### ***Một tẩu thoát lạ thường***

**Đ**ộng cơ đằng sau sự tìm kiếm Thượng đế là gì, và sự tìm kiếm đó có thực sự, hay không? Đối với hầu hết mọi chúng ta, nó là một tẩu thoát khỏi thực tế. Vì vậy, chúng ta phải rất rõ ràng trong chính bản thân của chúng ta rằng liệu sự tìm kiếm Thượng đế này là một tẩu thoát, hay liệu nó là sự khám phá sự thật trong mọi thứ – sự thật trong những liên hệ của chúng ta, sự thật trong những giá trị của những sự vật, sự thật trong những ý tưởng. Nếu chúng ta đang tìm kiếm Thượng đế chỉ bởi vì chúng ta chán nản thế giới này và những khốn khổ của nó, vậy thì nó là một tẩu thoát. Rồi thì chúng ta tạo ra Thượng đế, và vì vậy đó không là Thượng đế. Rõ ràng, Thượng đế của những đền thờ, của những quyển sách, không là Thượng đế – nó là một tẩu thoát lạ lùng. Nhưng nếu chúng ta cố gắng khám phá sự thật, không phải trong một tập hợp của những hành động riêng biệt, nhưng trong tất cả những hành động, những ý tưởng và những liên hệ của chúng ta, nếu chúng ta khám phá sự đánh giá đúng đắn về lương thực, quần áo, và chỗ ở; lúc đó bởi vì cái trí của chúng ta có thể minh bạch và hiểu rõ, khi chúng ta khám phá sự thật chúng ta sẽ nhận được nó. Lúc đó nó sẽ không là một tẩu thoát. Nhưng nếu chúng ta bị hoang mang về những thứ của thế giới – lương thực, quần áo, chỗ ở, liên hệ, và những ý tưởng – làm thế nào chúng ta có thể khám phá sự thật?

Chúng ta chỉ có thể sáng chế sự thật. Vì vậy, Thượng đế, chân lý, sự thật, sẽ không được hiểu rõ bởi một cái trí bị hoang mang, bị quy định, bị rối loạn. Làm thế nào một cái trí như thế có thể suy nghĩ về sự thật hay Thượng đế? Đầu tiên nó phải xóa sạch tình trạng bị quy định của nó. Nó phải làm tự do chính nó khỏi những giới hạn riêng của nó, và chỉ đến lúc đó nó mới có thể khám phá Thượng đế là gì, hiển nhiên không phải như trước kia. Sự thật là cái không biết được, và cái đã được biết không là sự thật.

*Ngày 18 tháng mười hai.*

### ***Thượng đế của bạn không là Thượng đế***

**M**ột người tin tưởng Thượng đế không bao giờ có thể khám phá Thượng đế. Nếu bạn sẵn sàng đón nhận sự thật, có thể không có niềm tin trong sự thật. Nếu bạn sẵn sàng đón nhận cái không biết được, có thể không có niềm tin trong cái không biết được. Suy cho cùng, niềm tin là một hình thức tự bảo vệ, và chỉ một cái trí tầm thường có thể tin tưởng Thượng đế. Hãy quan sát niềm tin của những người lái máy bay trong suốt chiến tranh mà nói rằng Thượng đế là bạn đồng hành của họ khi họ đang thả những quả bom! Thế là, bạn tin tưởng Thượng đế khi bạn giết chóc, khi bạn đang bóc lột con người. Bạn thờ phượng Thượng đế và tiếp tục moi móc tiền bạc không thương xót, ủng hộ quân đội – tuy nhiên bạn lại nói rằng bạn tin tưởng lòng nhân ái, từ bi, rộng lượng . . . Chùng nào niềm tin còn hiện diện, không bao giờ có thể có cái không biết được; bạn không thể suy nghĩ về cái không biết được, suy nghĩ không thể đo lường nó. Cái trí là sản phẩm của quá khứ, nó là kết quả của ngày hôm qua, và liệu cái trí như thế có thể sẵn sàng đón nhận cái không biết được

hay sao? Nó chỉ có thể chiếu rọi một hình ảnh, nhưng hình ảnh chiếu rọi đó không thực tế; vì vậy Thượng đế của bạn không là Thượng đế – nó là một hình ảnh của tạo tác riêng của bạn, một hình ảnh của thỏa mãn riêng của bạn. Có thể khám phá sự thật chỉ khi nào cái trí hiểu rõ toàn qui trình của chính nó và kết thúc. Khi cái trí hoàn toàn trống không – chỉ lúc đó nó mới có thể nhận được cái không biết được. Cái trí không thể trống không chừng nào nó còn không hiểu rõ những nội dung của sự liên hệ – liên hệ của nó với tài sản, với con người – chừng nào nó còn không thiết lập được sự liên hệ đúng đắn với mọi thứ. Chừng nào nó còn không hiểu rõ toàn qui trình của xung đột trong liên hệ, cái trí không thể tự do. Chỉ khi nào cái trí hoàn toàn yên lặng, hoàn toàn bất động, không đang chiếu rọi, khi nó không đang tìm kiếm và hoàn toàn tĩnh – chỉ đến lúc đó cái vĩnh cửu và không thời gian mới hiện diện.

*Ngày 19 tháng mười hai.*

### ***Con người tôn giáo***

Điều gì là trạng thái của cái trí mà nói rằng, “Tôi không biết liệu có Thượng đế, liệu có tình yêu,” đó là, khi không còn sự phản hồi của ký ức? Làm ơn hãy đừng lập tức trả lời câu hỏi cho chính bạn bởi vì nếu bạn làm như thế, câu trả lời của bạn sẽ chỉ là sự công nhận của điều gì bạn suy nghĩ nó nên là hay nó không nên là. Nếu bạn nói rằng, “Nó là một trạng thái phủ nhận,” bạn đang so sánh nó với một điều gì đó mà bạn biết trước rồi; vì vậy, cái trạng thái trong đó bạn nói, “Tôi không biết” là không hiện diện . . .

Vì vậy cái trí mà có thể nói, “Tôi không biết,” đang ở trạng thái duy nhất trong đó bất kỳ điều gì đều có thể được

khám phá. Nhưng cái người mà nói, “Tôi biết,” cái người mà đã lọc hành vô tận những trạng thái khác nhau về trải nghiệm của con người và cái trí của người đó được nhét đầy thông tin, hiểu biết bách khoa, liệu có khi nào anh ấy có thể trải nghiệm được một điều gì đó mà không dành cho sự tích lũy? Anh ấy hiểu rõ rằng việc đó khó khăn cực kỳ. Khi cái trí xóa sạch mọi hiểu biết nó đã thu lượm được, khi trong nó không còn Phật, không còn Thượng đế, không những vị thầy, không những tôn giáo, không những trích dẫn; khi cái trí hoàn toàn cô đơn, không gì bầy bản, mà có nghĩa chuyên động của cái đã được biết đã kết thúc – chỉ đến lúc đó mới có khả năng của một cách mạng triệt để, một thay đổi căn bản . . . Người tôn giáo là người không lệ thuộc bất kỳ tôn giáo nào, bất kỳ quốc gia nào, bất kỳ chủng tộc nào, là người hoàn toàn cô đơn ở bên trong, là người trong trạng thái không đang biết, và đáp lại cho anh ấy là phước lành của thiêng liêng hiện diện.

*Ngày 20 tháng mười hai*

### ***Tôi không biết***

Nếu người ta có thể thực sự đến được trạng thái nói rằng, “Tôi không biết,” nó thể hiện một ý thức khiêm tốn lạ thường; không có kiêu căng của hiểu biết; không có câu trả lời tự khẳng định để gây một ấn tượng. Khi bạn có thể thực sự nói rằng, “Tôi không biết,” mà chẳng có mấy người nói được như thế, vậy thì trong trạng thái đó mọi sợ hãi kết thúc bởi vì tất cả ý thức của công nhận, sự lục soát vào ký ức, đã kết thúc; không còn sự thâm nhập vào lãnh vực của cái đã được biết. Rồi thì một sự việc lạ thường hiện diện. Nếu này giờ bạn theo sát điều gì tôi đang nói, không chỉ bằng từ ngữ,

nhưng nếu bạn đang thực sự trải nghiệm nó, bạn sẽ thấy rằng khi bạn có thể nói, “tôi không biết,” mọi tình trạng bị quy định đã kết thúc. Và tiếp theo, trạng thái của cái trí là gì?

Chúng ta đang tìm kiếm điều gì đó vĩnh cửu – vĩnh cửu trong ý nghĩa của thời gian, một điều gì đó vĩnh cửu, thường hằng. Chúng ta thấy rằng mọi thứ quanh chúng ta đều ngắn ngủi, biến động liên tục, được sinh ra, tàn tạ, rồi chết đi, và sự tìm kiếm của chúng ta luôn luôn vì mục đích thiết lập một điều gì đó mà sẽ vĩnh cửu trong lãnh vực của cái đã được biết. Nhưng cái thực sự thiêng liêng vượt khỏi sự đo lường của thời gian; nó không thể tìm được trong lãnh vực của cái đã được biết. Cái đã được biết chỉ vận hành qua suy nghĩ, mà là sự phản hồi của ký ức đến sự thách thức. Nếu tôi thấy điều đó, và tôi muốn khám phá phương cách kết thúc suy nghĩ, tôi phải làm gì đây? Chắc chắn qua hiểu rõ về chính mình, tôi phải nhận biết toàn qui trình suy nghĩ của tôi. Tôi phải hiểu rõ mọi suy nghĩ, dù tinh tế bao nhiêu, dù cao quý bao nhiêu, hay dù đê tiện bao nhiêu, dù dốt nát bao nhiêu, đều có những gốc rễ của nó trong cái đã được biết, trong ký ức. Nếu tôi thấy điều đó rất rõ ràng, vậy là cái trí, khi bị đưng đầu với một vấn đề nan giải, có thể nói rằng, “Tôi không biết,” bởi vì nó không có câu trả lời.

*Ngày 21 tháng mười hai.*

### ***Vượt khỏi những giới hạn của những niềm tin***

**L**à một người tin tưởng thần thánh hay một người vô thần, đối với tôi, cả hai đều vô lý. Nếu bạn biết sự thật là gì, Thượng đế là gì, bạn sẽ không là một người tin tưởng thần thánh hay một người vô thần, bởi vì trong trạng thái ý thức



đó niềm tin không còn cần thiết nữa. Chính cái người mà không ý thức, chỉ hy vọng và suy đoán, cần hướng về niềm tin hay không niềm tin, để nâng đỡ anh ấy và dẫn dắt anh ấy đến hành động trong một phương cách đặc biệt.

Lúc này, nếu bạn tiếp cận nó hoàn toàn khác hẳn, bạn sẽ khám phá cho chính mình, như những cá thể, một điều gì đó thực sự vượt khỏi tất cả những giới hạn của những niềm tin, vượt khỏi ảo tưởng của những từ ngữ. Nhưng điều đó – khám phá sự thật hay Thượng đế – đòi hỏi thông minh vô cùng, mà không là khẳng định của niềm tin hay không niềm tin, nhưng là nhận biết những trở ngại được tạo ra bởi không thông minh. Vì vậy muốn khám phá Thượng đế hay sự thật – và tôi nói rằng cái sự việc như thế có hiện diện, tôi đã nhận được nó – muốn nhận ra nó, muốn nhận được nó, cái trí phải được tự do khỏi tất cả những trở ngại đã được tạo ra xuyên suốt những thời đại, được đặt nền tảng trên tự bảo vệ và an toàn. Bạn không thể được tự do khỏi an toàn chỉ bằng cách nói rằng bạn được tự do. Muốn xuyên thủng những bức tường của những trở ngại này, bạn cần có nhiều thông minh, không phải trí năng. Thông minh, đối với tôi, là sự hiệp thông hoàn toàn của cái trí và quả tim; và bạn sẽ khám phá cho chính mình, không cần hỏi bất kỳ ai, sự thật đó là gì.

*Ngày 22 tháng mười hai*

### ***Tự do khỏi mạng lưới của thời gian***

**N**ếu không có thiên định, không có hiểu rõ về chính mình; nếu không có hiểu rõ về chính mình, không có thiên định. Vì vậy, bạn phải bắt đầu hiểu rõ bạn là gì. Bạn không thể đi xa nếu không bắt đầu từ gần, nếu không hiểu rõ qui

trình hàng ngày ủa suy nghĩ, cảm thấy và hành động của bạn. Nói cách khác, suy nghĩ phải hiểu rõ cách vận hành riêng của nó, và khi bạn thấy chính bạn trong vận hành, bạn sẽ thấy rằng suy nghĩ dịch chuyển từ cái đã được biết sang cái đã được biết. Bạn không thể suy nghĩ về cái không biết được. Cái bạn biết không thực sự bởi vì cái gì bạn biết chỉ ở trong thời gian. Làm tự do khỏi mạng lưới của thời gian là sự quan tâm chính, không phải suy nghĩ về cái không biết được, bởi vì bạn không thể suy nghĩ về cái không biết được. Những đáp ứng cho những lời cầu nguyện của bạn đều thuộc về cái đã được biết. Muốn nhận được cái không biết được, chính cái trí phải trở thành cái không biết được. Cái trí là kết quả của qui trình suy nghĩ, kết quả của thời gian, và qui trình suy nghĩ này phải kết thúc. Cái trí không thể suy nghĩ về cái vĩnh cửu, thường hằng; do đó, cái trí phải được tự do khỏi thời gian, qui trình thời gian của cái trí phải được xóa sạch. Chỉ khi nào cái trí hoàn toàn được tự do khỏi ngày hôm qua, và do đó không đang sử dụng hiện tại như một phương tiện dẫn đến tương lai, lúc đó nó có thể nhận được cái vĩnh cửu . . . Vì vậy, sự quan tâm của chúng ta trong thiền định là hiểu rõ về chính mình, không chỉ hời hợt, nhưng hiểu rõ toàn nội dung của ý thức giấu giếm, phía bên trong. Nếu không hiểu rõ tất cả việc đó và được tự do khỏi tình trạng bị quy định của nó, bạn không thể vượt khỏi những giới hạn của cái trí. Đó là lý do tại sao qui trình suy nghĩ phải kết thúc, và để có kết thúc này phải có hiểu rõ về chính mình. Do đó thiền định là khởi đầu của thông minh, mà là hiểu rõ về cái trí và quả tim riêng của người ta.

*Ngày 23 tháng mười hai*

## ***Thiền định***

Từng bước một tôi sẽ giải thích thiền định là gì. Làm ơn đừng chờ đợi đến đoạn kết, để hy vọng có được sự diễn tả hoàn toàn về phương pháp thiền định. Điều gì chúng ta đang làm ngay lúc này là bộ phận của thiền định.

Lúc này, điều gì người ta phải làm là nhận biết người suy nghĩ, và không cố gắng giải quyết sự mâu thuẫn lẫn lộn sáng chế sự hiệp thông giữa suy nghĩ và người suy nghĩ. Người suy nghĩ là thực thể tâm lý mà đã tích lũy trải nghiệm như hiểu biết; anh ấy là cái trung tâm bị trói buộc trong thời gian mà là kết quả của sự ảnh hưởng môi trường sống luôn luôn thay đổi, và từ trung tâm này anh ấy quan sát, anh ấy lắng nghe, anh ấy trải nghiệm. Chừng nào người ta còn không hiểu rõ toàn cấu trúc và chi tiết của trung tâm này, phải luôn luôn còn xung đột, và một cái trí trong xung đột không thể hiểu rõ chiều sâu lẫn vẻ đẹp của thiền định.

Trong thiền định không thể có người suy nghĩ, mà có nghĩa suy nghĩ phải kết thúc – cái suy nghĩ mà bị thúc đẩy về phía trước bởi sự ham muốn đạt được một kết quả. Thiền định không liên quan gì đến việc đạt được một kết quả. Nó không là vấn đề của hít thở bằng một phương pháp đặc biệt, hay nhìn thẳng ngay mũi, hay đánh thức khả năng để thực hiện những trò ranh mãnh nào đó, hay ắt cả những chuyện vô lý không chín chắn chung quanh nó . . . Thiền định không là điều gì tách khỏi sống. Khi bạn đang lái xe hơi hay đang ngồi trên xe buýt, khi bạn đang nói chuyện liến thoắng không ngừng nghỉ, khi bạn đang dạo bộ một mình trong cánh rừng

hay đang nhìn ngắm một con bướm đang được cơn gió mang đi – nhận biết không chọn lựa tất cả những việc đó là bộ phận của thiên định.

*Ngày 24 tháng mười hai*

### ***Biết toàn nội dung của một suy nghĩ***

**K**hông là bất kỳ điều gì là khởi đầu của tự do. Vì thế, nếu bạn có thể cảm thấy, có thể thâm nhập điều này bạn sẽ phát giác, vì bạn đã nhận biết, rằng bạn không được tự do, rằng bạn bị trói buộc vào rất nhiều những sự việc khác nhau, và rằng cùng lúc đó cái trí lại hy vọng được tự do. Và bạn có thể hiểu rằng hai việc này hoàn toàn mâu thuẫn nhau. Vì thế cái trí phải thâm nhập thăm thẳm tại sao nó lại bầu víu bất kỳ thứ gì. Tất cả việc này hàm ý rất cực nhọc khi thâm nhập. Nó còn gian khổ nhiều hơn đi đến văn phòng, nhiều hơn lao động cơ thể, nhiều hơn tất cả những ngành khoa học được đặt vào chung.

Bởi vì cái trí thông minh, khiêm tốn quan tâm đến chính nó mà không tự cho mình là trung tâm; vì vậy nó phải rất cảnh giác, tỉnh táo, và điều đó có nghĩa nó phải gian khổ, nhiệt tình thực sự mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút . . . Điều này đòi hỏi sự làm việc kiên trì bởi vì tự do không đến dễ dàng được. Mọi thứ đều gây trở ngại – người vợ của bạn, người chồng của bạn, người con của bạn, người hàng xóm của bạn, những Thượng đế của bạn, những tôn giáo của bạn, truyền thống của bạn. Tất cả những việc này gây trở ngại cho bạn, nhưng bạn đã tạo dựng chúng bởi vì bạn muốn an toàn. Và cái trí đang khám phá an toàn không bao giờ có thể khám phá nó. Nếu bạn đã quan sát một chút ít trong thế giới, bạn hiểu

rõ không có một sự việc như an toàn. Người vợ chết, người chồng chết, đứa con trốn đi – một chuyện gì đó xảy ra. Sống không cố định, mặc dù chúng ta muốn khiến cho nó như vậy. Không có sự liên hệ nào cố định bởi vì tất cả sống là chuyển động. Đó là một hiểu rõ phải được kiên định, sự thật phải được nhìn thấy, phải được cảm thấy, không phải điều gì đó để bị tranh cãi. Vậy là bạn sẽ nhận ra, khi bạn bắt đầu thâm nhập, rằng nó thực sự là một tiến hành của thiên định.

Nhưng hãy đừng bị mê hoặc bởi từ ngữ đó. Hãy nhận biết mỗi suy nghĩ, hãy hiểu rõ nó nảy sinh từ nguồn nào và ý định của nó là gì – đó là thiên định. Và hiểu rõ toàn nội dung của một suy nghĩ phơi bày ra toàn qui trình của cái trí.

*Ngày 25 tháng mười hai*

### ***Đốt cháy ngọn lửa của tự nhận biết***

**N**ếu bạn thấy rất khó khăn khi nhận biết, vậy thì hãy thử nghiệm nó bằng cách viết ra mỗi suy nghĩ và mỗi cảm thấy nảy sinh suốt một ngày; hãy viết ra những phản ứng của bạn về ghen tuông, ganh tị, kiêu ngạo, dục vọng, những dự định phía sau những từ ngữ của bạn. Hãy dành ra chút ít thời gian trước bữa ăn sáng để viết chúng ra – mà có lẽ cần thiết phải đi ngủ sớm hơn và gạt bớt công việc xã hội nào đó. Nếu bạn viết ra những việc này bất kỳ lúc nào bạn có thể làm được, và vào buổi tối trước giờ ngủ, hãy nhìn lại tất cả những sự việc bạn đã viết ra trong suốt ngày, tìm hiểu và thâm nhập nó mà không xét đoán, không chỉ trích, bạn sẽ bắt đầu phát giác những nguyên nhân giấu giếm của những suy nghĩ và những cảm thấy, những ham muốn và những từ ngữ của bạn .

..

Lúc này, điều quan trọng trong việc này là hãy thâm nhập bằng thông minh tự do về điều gì bạn đã viết ra, và trong thâm nhập nó bạn sẽ trở nên nhận biết tình trạng riêng của bạn. Trong ngọn lửa của tự nhận biết, của hiểu rõ về chính mình, những nguyên nhân của xung đột bị phát giác và được xóa sạch. Bạn nên tiếp tục viết ra những suy nghĩ và những cảm thấy, những dự tính và những phản ứng của bạn, không phải một lần hay hai lần, nhưng trong nhiều ngày đến lúc nào bạn có thể nhận biết chúng ngay tức khắc . . .

Thiền định không chỉ là trạng thái tự nhận biết liên tục, mà còn là sự buông bỏ liên tục cái tôi. Từ suy nghĩ đứng đắn có thiền định, từ đó bất động của thông minh đến, và trong bất động đó cái tôi thượng được nhận ra.

Viết ra điều gì người ta suy nghĩ và cảm thấy, những ham muốn và những phản ứng của người ta, sáng tạo một trạng thái nhận biết bên trong, sự cộng tác của tầng ý thức bên trong với tầng ý thức bên ngoài, và nhờ việc này dẫn đến hiệp thông và hiểu rõ.

*Ngày 26 tháng mười hai*

### ***Phương cách của thiền định***

**S**ự thật là một điều gì đó kết thúc, tuyệt đối, cố định? Chúng ta muốn nó tuyệt đối bởi vì sau đó chúng ta có thể ẩn náu trong nó. Chúng ta muốn nó vĩnh cửu bởi vì sau đó chúng ta có thể bám vào nó, tìm được hạnh phúc trong nó. Nhưng liệu sự thật là tuyệt đối, tiếp tục, để được trải nghiệm lặp đi và lặp lại, hay sao? Sự lặp lại của trải nghiệm chỉ là sự vun quén của ký ức, đúng chứ? Trong những khoảnh khắc

của yên lặng, tôi có lẽ trải nghiệm một sự thật nào đó, nhưng nếu tôi bám vào trải nghiệm đó qua ký ức và khiến cho nó thành tuyệt đối, cố định – đó là sự thật à? Sự thật là sự tiếp tục, sự vun quén của ký ức hay sao? Hay, sự thật nhận được chỉ khi nào cái trí hoàn toàn bất động. Khi cái trí không bị trói buộc trong những kỷ niệm, không vun quén ký ức như là trung tâm của sự công nhận, nhưng nhận biết mọi thứ tôi đang nói, mọi thứ tôi đang làm trong những liên hệ của tôi, trong những hoạt động của tôi, đang thấy sự thật của mọi thứ như nó là từ khoảnh khắc sang khoảnh khắc – chắc chắn, đó là phương cách của thiền định, đúng chứ? Chỉ có hiểu rõ khi cái trí bất động, và cái trí không thể bất động chừng nào nó còn dốt nát về chính nó. Dốt nát đó không được cởi bỏ qua bất kỳ hình thức của kỷ luật nào, qua theo đuổi bất kỳ uy quyền nào, cổ xưa hay ngày nay. Niềm tin chỉ tạo ra chống đối, cô lập, và nơi nào có cô lập không thể nào có được bất động. Bất động hiện diện chỉ khi nào tôi hiểu rõ toàn qui trình của chính bản thân tôi – nhiều thực thể khác nhau trong xung đột lẫn nhau mà cấu thành “cái tôi”. Bởi vì đó là một nhiệm vụ gian khổ, chúng ta nương dựa những người khác để học hành những mảnh khóe khác nhau mà chúng ta gọi là thiền định. Những mảnh khóe của cái trí không là thiền định. Thiền định là khởi đầu của hiểu rõ về chính mình, và nếu không có thiền định, không có hiểu rõ về chính mình.

*Ngày 27 tháng mười hai*

### ***Một cái trí trong tình trạng sáng tạo***

**T**hiền định là làm trống không cái trí khỏi tất cả những sự việc mà cái trí đã gom góp vào chung. Nếu bạn làm điều đó – có lẽ bạn sẽ không làm, nhưng điều đó chẳng sao, chỉ

cần lắng nghe điều này – bạn sẽ thấy rằng có một khoảng không lạ thường trong cái trí và khoảng không đó là tự do. Vì vậy bạn phải đòi hỏi tự do đó ngay khởi đầu và không chỉ là chờ đợi, hy vọng có nó ở khúc cuối. Bạn phải khám phá ý nghĩa của tự do trong công việc của bạn, trong những liên hệ của bạn, trong mọi thứ bạn làm. Sau đó bạn sẽ thấy rằng thiên định là sáng tạo.

Sáng tạo là một từ ngữ mà chúng ta sử dụng quá dễ dãi, không đúng thực. Một họa sĩ tô trên tranh vẽ một ít màu sắc và rất phấn khích với nó. Nó là sự thành tựu của anh ấy, cái phương tiện nhờ đó anh ấy bày tỏ chính mình; nó là cái chợ của anh ấy để nhờ nó anh ấy kiếm được tiền bạc hay tiếng tăm – và anh ấy gọi việc đó là sáng tạo. Mọi nhà văn “sáng tạo”, và có những trường học dạy cách viết “sáng tạo”, nhưng không có loại nào là sáng tạo cả. Tất cả đều là sự đáp lại bị quy định của một cái trí sống trong một xã hội đặc biệt.

Sáng tạo tôi đang nói là một điều gì hoàn toàn khác hẳn. Nó là một cái trí trong trạng thái sáng tạo. Nó có lẽ hay không có lẽ diễn tả trạng thái đó. Sự diễn tả không có giá trị lắm. Trạng thái sáng tạo đó không có nguyên nhân, và do đó một cái trí trong trạng thái đó mỗi một khoảnh khắc đều đang chết và đang sống và đang yêu và đang là. Toàn bộ việc này là thiên định.

*Ngày 28 tháng mười hai.*

### ***Đặt nền móng ngay tức khắc***

**M**ột cái trí bất động không đang tìm kiếm trải nghiệm thuộc bất kỳ loại nào. Và nếu nó không đang tìm kiếm



và vì vậy hoàn toàn bất động, không có bất kỳ chuyển động từ quá khứ và vì vậy được tự do khỏi cái đã được biết, sau đó bạn sẽ khám phá, nếu bạn đã thâm nhập thăm thẳm, rằng có một chuyển động của cái không biết được mà không bị công nhận, không thể diễn giải, không thể bị đặt vào từ ngữ – lúc đó bạn sẽ phát giác rằng có một chuyển động thuộc bao la. Chuyển động đó không thuộc thời gian bởi vì trong đó không có thời gian, cũng không có không gian, cũng không có điều gì đó để trải nghiệm, cũng không có điều gì đó để kiểm được, để thành tựu. Một cái trí như thế biết rõ điều gì là sáng tạo – không là sáng tạo của họa sĩ, thi sĩ, văn sĩ; nhưng sáng tạo đó không có động cơ, không diễn tả. Sáng tạo đó là tình yêu và sự chết.

Toàn sự việc này từ khởi đầu đến kết thúc là phương cách của thiền định. Một người muốn thiền định phải hiểu rõ về chính anh ấy. Nếu không hiểu rõ về chính bạn, bạn không thể thâm nhập thăm thẳm. Dù bạn có lẽ gắng sức thâm nhập bao nhiêu chăng nữa, bạn chỉ có thể thâm nhập đến cái chiếu rọi riêng của bạn; và cái chiếu rọi riêng của bạn lại rất gần, lại rất hạn chế, và không dẫn dắt bạn đến nơi nào cả. Thiền định là sự tiến hành của đặt nền móng ngay tức khắc đó, ngay lúc này, và sáng tạo – một cách tự nhiên, không có bất kỳ nỗ lực nào – bất động đó. Và chỉ đến lúc đó mới có một cái trí vượt khỏi thời gian, vượt khỏi trải nghiệm, và vượt khỏi đang biết.

*Ngày 29 tháng mười hai*

### ***Khám phá bất động***

**N**ếu bạn đã theo sát sự thâm nhập vào vấn đề thiền định là gì này, và đã hiểu rõ toàn qui trình của suy nghĩ, bạn sẽ

thấy rằng cái trí hoàn toàn bất động. Trong bất động tổng thể của cái trí, không người nhìn ngắm, không người quan sát, và thế là không người trải nghiệm; không có thực thể đang thâm nhận trải nghiệm, mà là hoạt động của một cái trí tự cho mình là trung tâm. Đừng nói, “Đó là giác ngộ” – điều đó ngộ nghệ lắm, bởi vì bạn chỉ đọc nó trong quyển sách nào đó và đã không tự khám phá nó cho mình. Có một khác biệt to tát giữa từ ngữ và sự việc. Từ ngữ không là sự việc; từ ngữ cái cửa không là cái cửa thực tế.

Vì vậy thiền định là lau sạch cái trí khỏi hoạt động tự cho mình là trung tâm của nó. Và nếu bạn đã thâm nhập thăm thẳm trong thiền định rồi, bạn sẽ thấy rằng có bất động, một trống không tổng thể. Cái trí không bị vấy bẩn bởi xã hội; nó không còn tuân phục bất kỳ ảnh hưởng nào, bất kỳ áp lực của ham muốn nào. Nó hoàn toàn cô đơn, và vì cô đơn, vì không bị ảnh hưởng, nó hồn nhiên. Thế là có một khả năng cho cái không thời gian, vĩnh cửu, hiện diện.

Toàn tiến hành này là thiền định.

*Ngày 30 tháng mười hai*

### ***Quảng đại của quả tim là khởi đầu của thiền định***

**C**húng ta sắp sửa bàn luận về một điều gì đó mà cần một cái trí có thể thâm nhập thăm thẳm. Chúng ta phải khởi đầu từ rất gần bởi vì chúng ta không thể tiến xa lắm nếu chúng ta không biết bắt đầu rất gần như thế nào, nếu chúng ta không biết đi bước đầu tiên ra sao. Nở hoa của thiền định là tốt lành, và quảng đại của quả tim là khởi đầu của thiền định. Chúng ta đã bàn luận về nhiều vấn đề liên quan đến sống, uy quyền, tham vọng, sợ hãi, tham lam, ganh tị, chết, thời gian;

chúng ta đã bàn luận về nhiều vấn đề. Nếu bạn quan sát, nếu bạn đã thâm nhập trong nó, nếu bạn đã lắng nghe đúng đắn, những việc đó là tất cả nền móng cho một cái trí có thể thiên định. Bạn không thể thiên định nếu bạn có tham vọng – bạn có lẽ đùa giỡn với cái ý tưởng thiên định. Nếu cái trí của bạn chất đầy uy quyền, bị trói buộc bởi truyền thống, chấp nhận, tuân theo, bạn sẽ không bao giờ biết được thiên định trên vẻ đẹp lạ thường này là gì . . .

Chính bởi sự theo đuổi thành tựu riêng của nó qua thời gian mới ngăn cản quảng đại. Và bạn cần một cái trí quảng đại – không những một cái trí khoáng đạt, một cái trí đầy không gian, mà còn cả một quả tim dâng hiến trọn vẹn không suy nghĩ, không một động cơ, không tìm kiếm bất kỳ phần thưởng nào đáp lại. Nhưng muốn dâng hiến . . . bất kỳ điều nhỏ nhoi nào người ta có hay to tát đến chừng nào người ta có – cái chất lượng tự phát của thân thiện đó, không bất kỳ kiềm hãm nào, không bất kỳ ngăn cản nào, là rất cần thiết. Không thể có thiên định nếu không có quảng đại, nếu không có tốt lành – mà có nghĩa được tự do khỏi kiêu hãnh, không bao giờ leo lên cái thang của thành công, không bao giờ biết nổi tiếng là gì; mà có nghĩa chết đi bất kỳ việc gì đã thành tựu được, mỗi giây phút trong ngày. Chỉ nhờ vào mảnh đất màu mỡ như thế tốt lành mới có thể thăng hoa, có thể nở rộ. Và thiên định là nở hoa của tốt lành.

*Ngày 31 tháng mười hai*

### ***Thiên định là cốt lõi cho sống***

**H**iểu rõ toàn vấn đề của ảnh hưởng này, ảnh hưởng của trải nghiệm, của hiểu biết, của những động cơ bên trong và

bên ngoài – khám phá điều gì là sự thật và điều gì là giả dối và hiểu rõ sự thật trong điều tạm gọi là giả dối – tất cả những sự việc đó đòi hỏi thấu triệt lạ thường, một hiểu rõ thăm thẳm bên trong về những sự việc sự vật như chúng là, đúng chứ? Chắc chắn, toàn tiến hành này là phương cách của thiên định. Thiên định là cốt lõi cho sống, trong sự hiện diện hàng ngày của chúng ta, giống như vẻ đẹp cũng là cốt lõi. Nhận biết vẻ đẹp, nhạy cảm với mọi thứ, với vật xấu xí lẫn vật đẹp đẽ, là cốt lõi – thấy một cái cây đẹp, một bầu trời diễm ảo của một chiều tối, thấy đường chân trời mênh mông nơi những đám mây đang tụ họp lại khi mặt trời đang lặn. Tất cả việc này đều cần thiết, nhận biết vẻ đẹp và hiểu rõ phương cách của thiên định, bởi vì tất cả việc này là sống, cùng việc đi tới văn phòng của bạn, những cãi cọ, những đau khổ, căng thẳng, lo âu liên tục, những sợ hãi sâu thẳm, tình yêu và đói khát. Lúc này, hiểu rõ toàn tiến hành của sự hiện diện này – những ảnh hưởng, những đau khổ, sức ép hàng ngày, quan điểm của uy quyền, những hành động chính trị và vân vân – tất cả việc này là sống, và tiến hành hiểu rõ tất cả những việc này, và làm tự do cái trí, là thiên định. Nếu người ta thực sự hiểu rõ sống này vậy thì luôn luôn có một tiến hành thiên định, luôn luôn có một tiến hành hiểu rõ – nhưng không phải về một sự việc riêng biệt nào đó. Nhận biết tiến hành tổng thể của sự hiện diện này, quan sát nó, thâm nhập nó thật bình thản, và được tự do khỏi nó, là thiên định.

– Bản dịch 2005

– Sửa lại 2008

– Sửa lại: 14:00 8-3-2013

**Đã dịch:** [\[www.jkrishnamurtiongkhong.com\]](http://www.jkrishnamurtiongkhong.com)

- 1 – Sổ tay của Krishnamurti (Dịch 2005 - Sửa 3-2013)  
*Krishnamurti's Notebook*
- 2 – Ghi chép của Krishnamurti (Dịch 2005 - Sửa 3-2013)  
*Krishnamurti's Journal*
- 3 – Krishnamurti độc thoại (Dịch 2006 - Sửa 3-2013)  
*Krishnamurti to Himself*
- 4 – Ngẫm nghĩ hàng ngày cùng Krishnamurti  
Dịch 2005 - Sửa 3-2013  
*Daily Meditation with Krishnamurti*
- 5 – Thiền định 1969 (Dịch 2005 - Sửa 3-2013)  
*Meditation 1969*
- 6 – Thư gửi trường học (Dịch 7-2008 – Sửa 3-2013)  
*Letters to Schools*
- 7 – Nói chuyện cuối cùng 1985 tại Saanen  
Dịch 2007 - Sửa 2012  
*Last Talks at Saanen 1985*
- 8 – Nghĩ về những điều này (Dịch 2006 - Sửa 3-2013)  
*Think on these things*
- 9 – Tương lai là ngay lúc này (Dịch 9-2008)  
*The Future is now*
- 10 – Bàn về Thượng đế (Dịch 10-2008)  
*On God*
- 11 – Bàn về liên hệ (Dịch 2008)  
*On Relationship*
- 12 – Bàn về giáo dục (Dịch 2007 - Sửa 10-2012)  
*On Education*
- 13 – Bàn về sống và chết (Dịch 2-2009)  
*On living and dying*
- 14 – Bàn về tình yêu và sự cô độc (Dịch 2-2009)  
*On Love and Loneliness*

- 15 – Sự thức dậy của thông minh- Tập I/II  
Dịch 2009 - Sửa 2-2013  
*The Awakening of Intelligence*
- 16 – Bàn về xung đột (Dịch 4-2009)  
*On Conflict*
- 17 – Bàn về sợ hãi (Dịch 7-2009)  
*On Fear*
- 18 – Vượt khỏi bạo lực (Dịch 6-2009)  
*Beyond Violence*
- 19 – Bàn về học hành và hiểu biết (Dịch 8-2009)  
*On Learning and Knowledge*
- 20 – Sự thức dậy của thông minh-Tập II/II  
Dịch 2009 – Sửa 2-2013  
*The Awakening of Intelligence*
- 21 – Nghi vấn không đáp án (Dịch 2009)  
*The Impossible Question*
- 22 – Tự do đầu tiên và cuối cùng (Dịch 4-2010 - sửa 2013)  
*The First and Last Freedom*
- 23 – Bàn về kiếm sống đúng đắn  
Dịch 1-2010 - sửa 3-2013  
*On Right Livelihood*
- 24– Bàn về thiên nhiên và môi trường (Dịch 5-2010)  
*On Nature and The Environment*
- 25– Tương lai của nhân loại (Dịch 5-2010)  
*The Future of Humanity*
- 26– Sự kết thúc của thời gian (Dịch 5-2010)  
*The Ending of Time*
- 27– Sống chết của Krishnamurti (Dịch 2009)  
*The Life and Death of Krishnamurti*  
*A Biography by Mary Lutyens*
- 28–Trách nhiệm với xã hội (Dịch 6-2010)  
*Social Responsibility*
- 29– Cá thể và xã hội (Dịch 7-2010)  
*Individual & society*

- 30- Cái gương của sự liên hệ (Dịch 11-2010)  
*The Mirror of Relationship*
- 31- Bàn về cái trí và suy nghĩ (Dịch 8-2010)  
*On mind & thought*
- 32- Tại sao bạn đang được giáo dục? (Dịch 2-2011)  
*Why are you being educated?*
- 33- Bàn về Sự thật (Dịch 3-2011)  
*On Truth*
- 34- Tiểu sử của Krishnamurti – Tập I/II (Dịch 5-2011)  
*Krishnamurti's biography by Pupul Jayakar*
- 35- Tiểu sử của Krishnamurti – Tập II/II (Dịch 6-2011)  
*Krishnamurti's biography by Pupul Jayakar*
- 36- Truyền thống và Cách mạng (Dịch 7-2011)  
*Tradition & Revolution*
- 37- Khởi đầu của học hành (Dịch 8-2011)  
*Beginnings of Learning*
- 38- Giáo dục và ý nghĩa của sông (Dịch 9-2011)  
*Education and Significance of Life*
- 39- Cuộc đời trước mặt (Dịch 10-2011)  
*Life Ahead*
- 40- Gặp gỡ sự sống (Dịch 11-2011)  
*Meeting Life*
- 41- Giới hạn của suy nghĩ (Dịch 12-2011)  
*The Limits of Thought*
- 42- Lửa trong cái trí (Dịch 2-2012)  
*Fire in the mind*
- 43- Nói chuyện tại Nhà bếp (Dịch 2011)  
1001 Bữa trưa cùng J. Krishnamurti  
*The Kitchen Chronicles*  
*1001 Lunches with J. Krishnamurti*
- 44- Nói chuyện cùng sông Tập I/III (Dịch 2012)  
*Commentaries on living-First Series*
- 45- Bàn về tự do (Dịch 12-2012)  
*On Freedom*

- 46-Thâm nhập Thấu triết (Dịch 3-2013)  
*Exploration Into Insight*
- 47- Nói chuyện cùng sống Tập II/III (Dịch 3-2013)  
*Commentaries on living - Second Series*
- 48- Nói chuyện cùng sống Tập III/III (Dịch 4-2013)  
*Commentaries on Living-Third Series*