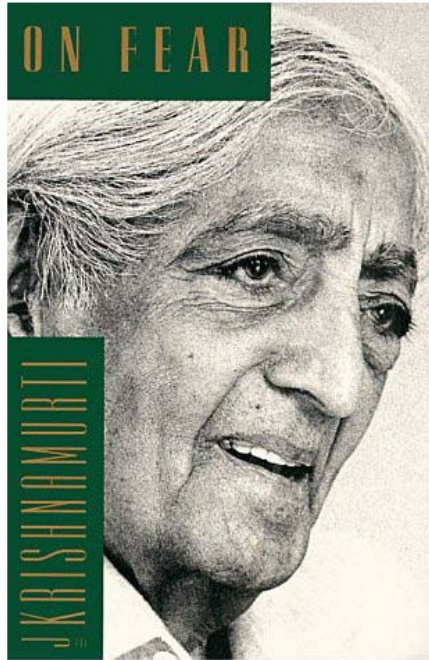


J. KRISHNAMURTI



BÀN VỀ SỢ HÃI
ON FEAR

Lời dịch: ÔNG KHÔNG

Dịch tháng 7-2009– Sửa 3-2010

www.jkrishnamurtionghong.com

– Tháng 3-2010 –

TÂM DIỆU – Thư Viện Hoa Sen (USA) đã gửi tặng sách
nguyên bản tiếng Anh: *ON FEAR*

ON FEAR

J. KRISHNAMURTI

HarperSanFrancisco
A Division of HarperCollinsPublishers)

Có sợ hãi. Sợ hãi không bao giờ là một thực sự ; nó hoặc trước hoặc sau hiện tại thực sự. Khi có sợ hãi trong hiện tại thực sự, nó là sợ hãi à? Nó ở đó và không có tẩu thoát khỏi nó, không trốn tránh nào xảy ra được. Kia kia , ại khoảnh khắc thực sự đó, có sự chú ý trọn vẹn tại tích tắc của nguy hiểm, thuộc thân thể hay tâm lý. Khi có sự chú ý trọn vẹn, không có sợ hãi. Nhưng sự kiện thực sự của không chú ý nuôi dưỡng sợ hãi; sợ hãi nảy sinh khi có một lần tránh sự kiện, một tẩu thoát; vậy thì chính sự tẩu thoát đó là sợ hãi.

Sổ tay của Krishnamurti

Nội dung

Lời tựa

- 11 Bombay, 30 tháng giêng 1982
14 Ojai, 8 tháng năm 1982
16 Từ quyển *Tự do khỏi Cái đã được biết*
26 Saanen, 22 tháng bảy 1965
28 Saanen, 21 tháng bảy 1964
30 Từ quyển *Câu hỏi Không thể được*,
Saanen, 3 tháng tám 1970
43 Từ quyển *Câu hỏi Không thể được*,
Saanen, 2 tháng tám 1970
52 Saanen, 25 tháng bảy 1972
53 Saanen, 2 tháng tám 1962
56 Rome, 7 tháng tư 1966
62 Nói chuyện cùng học sinh tại Rajghat School,
5 tháng giêng 1954
69 Paris, 22 tháng năm 1966
71 Từ quyển *Vượt khỏi bạo lực*, San Diego State College,
6 tháng tư 1970
76 Bombay, 22 tháng hai 1961
79 Bombay, 22 tháng giêng 1978
81 Brockwood Park, 1 tháng chín 1979
87 Brockwood Park, 26 tháng tám 1984
88 Từ quyển *Đường bay của Chim Đại bàng*, London
16 tháng ba 1969
98 Madras, 7 tháng giêng 1979

- 99 Madras, 1 tháng giêng 1984
103 Nói chuyện cùng Mary Zimbalist, Brockwood Park,
5 tháng mười 1984
110 New Delhi, 1 tháng mười một 1981
113 Ojai, 12 tháng năm 1981
117 Từ quyển *Sổ tay của Krishnamurti*, Paris, tháng chín 1961
133 San Francisco, 11 tháng ba 1973
138 Saanen, 31 tháng bảy 1974
142 Từ quyển *Nói chuyện cuối cùng tại Saanen 1985*,
14 tháng bảy 1985

Lời tựa

Jiddu Krishnamurti được sinh ra ở Ấn độ năm 1895 và, lúc 13 tuổi, được bảo trợ bởi Tổ Chức Huyền bí học Theosophical Society, công nhận ông là phương tiện cho ‘Thầy Thế Giới’ mà sự xuất hiện của ông đã được công bố từ trước. Chẳng mấy chốc K đã nổi lên như một người thầy, không thể phân hạng, không thỏa hiệp và đầy quyền năng; những nói chuyện và những tác phẩm của ông không liên quan đến bất kỳ tôn giáo đặc biệt nào và cũng không thuộc phương Đông hay phương Tây nhưng dành cho toàn thế giới. Cương quyết phủ nhận hình ảnh đáng Cứu thế, vào năm 1929 ông tuyên bố giải tán tổ chức to lớn và giàu có đã được xây dựng quanh ông và tuyên bố chân lý là ‘một mảnh đất không lối vào’, không thể tiếp cận được bởi bất kỳ tôn giáo, triết lý hay giáo phái chính thức nào.

Trong suốt sống còn lại, K liên tục phủ nhận danh vị đạo sư mà những người khác cố gắng ép buộc ông phải nhận. Ông tiếp tục thu hút vô số người khắp thế giới nhưng khẳng định không là uy quyền, không muốn những môn đồ, và luôn luôn nói chuyện như một cá thể cùng một cá thể khác. Tâm điểm những lời giáo huấn của ông là nhận ra những thay đổi cơ bản trong xã hội chỉ có thể được tạo ra bởi sự thay đổi của ý thức cá thể. Sự cần thiết phải hiểu rõ về chính mình và hiểu rõ những ảnh hưởng gây tách rời, gây giới hạn của tình trạng bị quy định thuộc quốc gia và tôn giáo liên tục được nhấn mạnh. Krishnamurti luôn luôn vạch ra sự cần thiết cấp bách phải có được sự khoáng đạt, phải có được ‘không gian bao la trong bộ não’ mà trong đó có năng lượng vô hạn. Điều này dường như đã là nguồn suối của sự sáng tạo riêng của ông và

cốt lõi cho những ảnh hưởng to tát của ông đối với vô số người khắp thế giới.

Ông tiếp tục giảng thuyết khắp thế giới cho đến khi qua đời năm 1986 ở tuổi chín mươi. Những nói chuyện, những đối thoại, những lá thư và những bài viết trên báo của ông đã được tổng hợp thành hơn sáu mươi quyển. Từ những lời giáo huấn nhiều như thế một loạt những quyển sách có đề mục này đã được biên soạn, mỗi quyển sách tập trung vào một đề tài có liên quan đặc biệt và khẩn cấp trong sống hàng ngày của chúng ta.

BÀN VỀ SỢ HÃI

Bombay, 30 tháng giêng 1982

Chúng ta sẽ nói chuyện về vấn đề sợ hãi. Nhưng trước khi chúng ta tìm hiểu nó, tôi nghĩ chúng ta nên học hỏi nghệ thuật lắng nghe. Làm thế nào để lắng nghe, không chỉ người nói nhưng còn lắng nghe tiếng kêu của những con quạ đó, lắng nghe tiếng ồn ào, lắng nghe âm nhạc ưa thích của bạn, lắng nghe người vợ hay người chồng của bạn. Bởi vì chúng ta không thực sự lắng nghe mọi người, chúng ta chỉ hờ hững lắng nghe và đến được loại kết luận nào đó, hay tìm kiếm những giải thích, nhưng chúng ta thực sự không bao giờ lắng nghe điều gì người nào đó đang nói. Chúng ta luôn luôn đang tìm kiếm giải pháp điều gì những người khác đang nói. Khi chúng ta cùng nhau nói chuyện về vấn đề rất phức tạp của sợ hãi, chúng ta sẽ không bị trói buộc trong quá nhiều chi tiết nhưng sẽ tìm hiểu toàn chuyển động của sợ hãi, và chúng ta hiểu rõ nó như thế nào, hoặc từ ngữ hoặc thực sự. Có một khác biệt giữa sự hiểu rõ của những từ ngữ và sự hiểu rõ của trạng thái thực sự về sợ hãi. Chúng ta có thói quen tạo ra một trừu tượng về sợ hãi, đó là, tạo ra một ý tưởng về sợ hãi. Nhưng chắc chắn, chúng ta không bao giờ lắng nghe tiếng nói của sợ hãi đang kể câu chuyện của nó. Và chúng ta sẽ cùng nhau nói về tất cả điều đó.

Ojai, 8 tháng năm 1982

Người ta hỏi tại sao những con người đã sống trên quả đất này trong hàng triệu năm, rất thông minh phân công nghệ, lại không vận dụng sự thông minh của họ để được tự do khỏi vấn đề rất phức tạp của sợ hãi này, mà có lẽ là một trong những lý do cho chiến tranh, cho giết chết một người khác. Và những tôn giáo khắp thế giới đã không giải quyết vấn đề; những đạo sư, những đảng cứu rỗi, những lý tưởng cũng không giải quyết được. Vì vậy rất rõ ràng rằng không tác nhân bên ngoài – dù được thắp g hoa đến chùng nào, dù được mọi người biết đến bởi sự tuyên truyền đến chùng nào – không tác nhân bên ngoài nào có thể giải được quyết vấn đề sợ hãi của con người này.

Bạn đang thăm dò, bạn đang tìm hiểu, bạn đang đào sâu toàn vấn đề của sợ hãi. Và chúng ta có lẽ đã quá chấp nhận khuôn mẫu của sợ hãi đến độ thậm chí chúng ta không muốn chuyển động khỏi nó. Vì vậy sợ hãi là gì? Những nhân tố góp phần tạo ra sợ hãi là gì? Giống như nhiều con suối nhỏ, những con lạch nhỏ mà tạo thành khối nước khổng lồ của một con sông; những con suối nhỏ mà tạo ra sợ hãi là gì? Cái nguồn có sức sống mãnh liệt của sợ hãi. Một trong những nguyên nhân của sợ hãi là so sánh? Tự-so sánh mình với người nào đó? Chắc chắn đúng là vậy. Vậy là, liệu bạn có thể sống cuộc sống của bạn mà không so sánh với bất kỳ người nào? Bạn hiểu rõ câu hỏi của tôi chứ? Khi bạn so sánh chính bạn với một người khác, thuộc học thuyết, thuộc tâm lý, hay thậm chí thuộc thân thể, có sự khao khát để trở thành người đó; và có sợ hãi rằng có lẽ bạn không thực hiện được. Nó là sự

ham muốn để đạt được và bạn có lẽ không thể đạt được. Nơi nào có so sánh phải có sợ hãi.

Và thế là người ta phải hỏi liệu có thể sống mà không có một so sánh, không bao giờ so sánh, liệu bạn đẹp đẽ hay xấu xí, ngay thẳng hay không ngay thẳng, phỏng chừng chính bạn đến lý tưởng nào đó, đến khuôn mẫu nào đó của những giá trị. Có sự so sánh liên tục này đang xảy ra. Chúng ta đang hỏi, đó là một trong những nguyên nhân của sợ hãi? Chắc chắn. Và nơi nào có so sánh phải có tuân phục, phải có bắt chước. Vì vậy chúng ta đang nói rằng so sánh, tuân phục, và bắt chước, là những nguyên nhân góp phần cho sợ hãi. Liệu người ta có thể sống mà không so sánh, bắt chước hay tuân phục thuộc tâm lý? Dĩ nhiên người ta có thể. Nếu đó là những nhân tố góp phần vào sợ hãi, và bạn quan tâm đến sự kết thúc sợ hãi, vậy thì phía bên trong không so sánh, mà có nghĩa không trở thành. Chính ý nghĩa của so sánh là trở thành điều gì bạn suy nghĩ là tốt lành hơn, cao thượng hơn, cao cả hơn, và vân vân. Vì vậy so sánh là trở thành. Đó là một trong những nhân tố của sợ hãi? Bạn phải tự-khám phá nó cho chính bạn. Vậy thì nếu đó là những nhân tố, nếu cái trí đang thấy những nhân tố đó như đang gây ra sợ hãi, chính sự trực nhận những nhân tố đó kết thúc những nguyên nhân góp phần cho sợ hãi. Nếu có một nguyên nhân vật chất mà làm cho bạn bị đau bao tử, có một kết thúc của đau đớn đó qua khám phá nguyên nhân của nó. Tương tự, nơi nào có bất kỳ nguyên nhân có một kết thúc.

Từ quyển Tự do khỏi cái đã được biết

Sự quan tâm mãi mãi, cơ bản của bạn trong sống là gì? Gạt bỏ tất cả những câu trả lời quanh co và xử lý câu hỏi này một cách trực tiếp và chân thật, bạn sẽ trả lời như thế nào? Bạn biết chứ?

Nó không là quan tâm đến chính bạn à? Dẫu vậy, đó là điều gì hầu hết chúng ta đều sẽ nói nếu chúng ta trả lời một cách chân thật. Tôi quan tâm đến sự tiến bộ của tôi, công việc của tôi, gia đình của tôi, góc nhỏ xíu nào đó mà tôi sống trong nó, có một vị trí tốt đẹp hơn cho chính tôi, thanh danh nhiều hơn, quyền hành nhiều hơn, chi phối những người khác nhiều hơn, và vân vân. Tôi nghĩ nó sẽ hợp lý, phải không, khi thú nhận với chính chúng ta rằng từ cơ bản đó là điều gì hầu hết chúng ta đều quan tâm đến – cái tôi trước tiên?

Một số người trong chúng ta sẽ nói rằng từ cơ bản quan tâm đến chính chúng ta là điều sai trái. Nhưng điều gì sai trái về nó là rằng chúng ta hiếm khi nào thú nhận nó một cách nghiêm túc, chân thật. Vậy là nó đó kia – từ cơ bản người ta quan tâm đến chính người ta, và vì những lý do của truyền thống hay học thuyết khác nhau, người ta suy nghĩ điều đó là sai trái. Nhưng điều gì người ta suy nghĩ lại không có liên quan. Tại sao lại giới thiệu nhân tố thuộc sai trái của nó? Đó là một ý tưởng, một khái niệm. Điều gì là một sự kiện là rằng từ cơ bản và mãi mãi người ta quan tâm đến chính người ta.

Bạn có lẽ nói rằng giúp đỡ một người khác gây thỏa mãn nhiều hơn suy nghĩ về chính bạn. Sự khác biệt là gì? Nó vẫn còn là tự-quan tâm. Nếu nó trao tặng bạn sự thỏa mãn nhiều hơn khi giúp

đỡ những người khác, bạn quan tâm đến cái gì sẽ trao tặng bạn sự thỏa mãn nhiều hơn. Tại sao lại đem bất kỳ học thuyết nào vào nó? Tại sao lại có sự suy nghĩ hai mặt này? Tại sao không nói, ‘Điều gì tôi thực sự mong muốn là sự thỏa mãn, dù trong tình dục, hay trong giúp đỡ những người khác, hay trong trở thành một vị thánh, một người khoa học, hay một người chính trị vĩ đại.’? Nó cũng là tiến trình, phải không? Sự thỏa mãn, trong mọi phương hướng, tinh tế hay lộ liễu, là điều gì chúng ta mong muốn. Khi chúng ta nói chúng ta mong muốn sự tự do, chúng ta mong muốn nó bởi vì chúng ta suy nghĩ nó có lẽ gây thỏa mãn vô cùng, và dĩ nhiên, sự thỏa mãn tốt đỉnh là ý tưởng kỳ dị của *tự-thành tựu về chính mình này*. Điều gì chúng ta thực sự đang tìm kiếm là một thỏa mãn trong đó không-thỏa mãn gì cả.

Hầu hết chúng ta đều khao khát sự thỏa mãn của có một vị trí trong xã hội bởi vì chúng ta sợ hãi không là ai cả. Xã hội được xây dựng vững vàng đến độ một công dân có một vị trí được kính trọng được đối xử quá lịch sự, trái lại một con người không có vị trí lại bị đối xử thừa thớ bạo. Mọi người trong thế giới mong muốn một vị trí, dù trong xã hội, trong gia đình, hay ngồi bên tay phải của Thượng đế, và vị trí này phải được công nhận bởi những người khác, nếu không nó chẳng là vị trí gì cả. Chúng ta phải luôn luôn ngồi trên cái bục. Phía bên trong chúng ta là những vùng xoáy của đau khổ và ma mãnh và thế là, phía bên ngoài được coi như một nhân vật nổi tiếng gây thỏa mãn rất nhiều. Sự khao khát vị trí, thanh danh, quyền hành này, được công nhận trong xã hội là một hình bóng nổi bật trong khía cạnh nào đó, là một ao ước để thống trị những người khác, và ao ước thống trị này là một hình thức của hung hăng. Vị thánh mà tìm kiếm một vị trí liên quan đến tình trạng thánh thiện của anh ấy cũng hung hăng như con gà đang mổ tìm kiếm thức ăn trong vườn. Và nguyên nhân của sự hung hăng này là gì? Nó là sợ hãi, phải không?

Sợ hãi là một trong những vấn đề quan trọng nhất trong sống. Một cái trí bị trói buộc trong sợ hãi sống trong hoang mang, trong xung đột, và thế là phải bạo lực, hung hăng, và bị biến dạng.

Nó không dám chuyển động khỏi những khuôn mẫu thuộc suy nghĩ riêng của nó, và điều này nuôi dưỡng sự đạo đức giả. Nếu chúng ta không được tự do khỏi sợ hãi, chúng ta có lẽ leo lên những đỉnh núi cao nhất, sáng chế mọi loại Thượng đế, nhưng chúng ta vẫn còn trong tối tăm.

Đang sống trong một xã hội dốt nát, bại hoại như chúng ta đang sống, với sự giáo dục ganh đua mà chúng ta thâm nhận, mà tạo ra sợ hãi, tất cả chúng ta đều bị chất đầy những sợ hãi thuộc loại nào đó, và sợ hãi là một sự việc khiếp đảm mà làm hư hỏng, thiên lệch, và dờ dẫm sống hàng ngày của chúng ta.

Có sợ hãi thuộc thân thể, nhưng đó là một phản ứng mà chúng ta thừa hưởng từ nh ững thú vật. Ở đây chính là những sợ hãi thuộc tâm lý mà chúng ta quan tâm, bởi vì khi chúng ta hiểu rõ những sợ hãi tâm lý bám chặt r ễ, chúng ta sẽ có thể gạt g ỡ những sợ hãi thú vật, trái lại quan tâm đến những sợ hãi thú vật trước sẽ không bao giờ giúp đỡ chúng ta hiểu rõ những sợ hãi thuộc tâm lý.

Tất cả chúng ta đều sợ hãi cái gì đó: không có sợ hãi trong trừu tượng, nó luôn luôn liên quan đến cái gì đó. Bạn biết những sợ hãi riêng của bạn – sợ hãi mất việc làm của bạn, không có đủ lương thực hay tiền bạc, hay điều gì những người hàng xóm hay công chúng suy nghĩ về bạn, hay không là một người thành công, mất vị trí của bạn trong xã hội, bị khinh miệt hay bị diễu cợt – sợ hãi đau khổ hay bệnh tật, bị thống trị, không bao giờ biết tình yêu là gì hay không được thương yêu, mất người vợ hay con cái của bạn, sợ hãi chết, sống trong một thế giới giống như chết, nhằm chán hoàn toàn, không ồng dựa vào những hình ảnh mà những người khác dựng lên về bạn, mất sự trung thành của bạn – tất cả những thứ này và vô số những sợ hãi khác – bạn biết những sợ hãi đặc biệt riêng của bạn? Và bạn thường làm gì cho nó? Bạn chạy trốn khỏi chúng, phải không, hay sáng chế những ý tưởng và những hình ảnh để che đậy chúng? Nhưng chạy trốn khỏi sợ hãi chỉ làm gia tăng nó.

Một trong những nguyên nhân chính của sợ hãi là chúng ta không muốn đối diện với chính chúng ta như chúng ta là. Vậy là,

cùng với chính những sợ hãi, chúng ta phải tìm hiểu mạng lưới của những tẩu thoát mà chúng ta đã khai triển để giải thoát chính chúng ta khỏi chúng. Nếu cái trí, trong đó được bao gồm bộ não, cố gắng chế ngự sợ hãi, đè nén nó, kỷ luật nó, kiểm soát nó, diển giải nó dựa vào những quy định của cái gì khác, có mâu thuẫn, có xung đột, và xung đột đó là một lãng phí của năng lượng.

Vậy thì việc đầu tiên phải tự-hỏi chính chúng ta là sợ hãi là gì và làm thế nào nó nảy sinh? Chúng ta có ý gì qua chính từ ngữ *sợ hãi*? Tôi đang tự-hỏi chính mình sợ hãi là gì, không phải tôi sợ hãi cái gì.

Tôi sống một loại sống nào đó; tôi suy nghĩ trong một khuôn mẫu nào đó; tôi có những niềm tin và những tín điều nào đó và tôi không muốn những khuôn mẫu của sự tồn tại đó bị quấy rầy bởi vì tôi có những gốc rễ trong chúng. Tôi không muốn chúng bị quấy rầy bởi vì sự quấy rầy tạo ra một trạng thái *không biết* và tôi không thích điều đó. Nếu tôi bị xé nát vụn khỏi mọi thứ tôi biết và tin tưởng, tôi muốn được chắc chắn một cách hợp lý về trạng thái của những sự việc mà tôi sắp sửa đi tới. Vì vậy những tế bào của bộ não đã tạo ra một khuôn mẫu và những tế bào của bộ não đó khước từ tạo ra một khuôn mẫu khác, mà có lẽ không-chắc chắn. *Chuyển động khỏi chắc chắn sang không-chắc chắn là cái gì mà tôi gọi là sợ hãi.*

Tại khoản h khác thực sự, khi tôi đang ngồi ở đây, tôi không sợ hãi; tôi không sợ hãi trong hiện tại, không việc gì đang xảy đến cho tôi, không ai đang đe dọa tôi hay lấy đi bất kỳ thứ gì khỏi tôi. Nhưng ngoài khoảnh khắc thực sự, có một tầng sâu hơn trong cái trí mà có ý thức hay không ý thức đang suy nghĩ về điều gì có thể xảy ra trong tương lai hay đang lo lắng rằng cái gì đó từ quá khứ có lẽ xảy đến bất thành linh cho tôi. Thế là tôi sợ hãi cả quá khứ lẫn tương lai. Tôi đã phân chia thời gian thành quá khứ và tương lai. Tư tưởng len lỏi vào, nói, ‘Hãy cẩn thận để nó không xảy ra lại’, hay, ‘Hãy chuẩn bị cho tương lai. Tương lai có thể gây nguy hiểm cho bạn. Lúc này bạn đã có cái gì đó nhưng bạn có lẽ sẽ mất nó. Ngày mai bạn có lẽ chết, người vợ của bạn có lẽ bỏ

bạn, bạn có lẽ mất công việc của bạn. Bạn có lẽ không bao giờ được nổi tiếng. Bạn có lẽ bị cô độc. Bạn muốn được tuyệt đối bảo đảm cho ngày mai’.

Lúc này hãy dùng một hình thức đặc biệt riêng của bạn về sợ hãi. Hãy nhìn ngắm nó. Hãy theo dõi những phản ứng của bạn đối với nó. Liệu bạn có thể nhìn ngắm nó mà không có *ất* kỳ chuyển động nào của tẩu thoát, đánh giá, chỉ trích hay kiềm chế? Liệu bạn có thể nhìn ngắm sợ hãi đó mà không có *từ ngữ* gây ra sợ hãi? Ví dụ, liệu bạn có thể nhìn ngắm chết, mà không có từ ngữ kích động sự sợ hãi về chết? Chính từ ngữ tạo ra một rung động, phải không, giống như từ ngữ *tình yêu* tạo ra rung động riêng của nó, hình ảnh riêng của nó? Bây giờ hình ảnh bạn có trong cái trí của bạn về chết, ký ức của quá nhiều cái chết bạn đã trông thấy và sự liên tưởng của bạn đến những biến cố đó – nó là cái hình ảnh đang tạo ra sợ hãi phải không? Hay bạn thực sự sợ hãi đang đến một kết thúc, không phải sợ hãi cái hình ảnh đang tạo ra một kết thúc? Từ ngữ *chết* đang gây cho bạn sợ hãi hay sự kết thúc thực sự? Nếu nó là từ ngữ hay ký ức đang gây cho bạn sợ hãi vậy thì nó không là sợ hãi gì cả.

Ví dụ, cách đây hai năm bạn bị bệnh, và ký ức của đau đớn đó, cơn bệnh đó, vẫn còn, và lúc này ký ức đang vận hành và nói, ‘Hãy cẩn thận, đừng bị bệnh lại’. Vậy là ký ức cùng sự liên tưởng của nó đang tạo ra sợ hãi, và đó không là sợ hãi gì cả bởi vì tại khoảnh khắc này bạn thực sự có sức khỏe rất tốt. Tư tưởng, mà luôn luôn cũ kỹ, bởi vì tư tưởng là sự đáp lại của ký ức và những kỷ niệm luôn luôn cũ kỹ – tư tưởng tạo tác, trong thời gian, cảm giác bạn bị sợ hãi, mà không là sự kiện thực sự. Sự kiện thực sự là bạn khỏe mạnh. Nhưng trải nghiệm, mà vẫn còn trong cái trí như một kỷ niệm, kích động tư tưởng, ‘Hãy cẩn thận, đừng bị bệnh lại’.

Vậy là chúng ta thấy rằng tư tưởng nuôi dưỡng một loại sợ hãi. Nhưng liệu có sợ hãi nào khác ngoài trừ việc đó? Sợ hãi luôn luôn là kết quả của tư tưởng và, nếu như thế, liệu có bất kỳ hình thức nào khác của sợ hãi? Chúng ta sợ hãi chết – đó là, cái gì đó

mà sẽ xảy đến vào ngày mai hay ngày mốt, trong thời gian. Có một khoảng cách giữa thực sự và cái gì sẽ là. Bây giờ, tư tưởng đã trải nghiệm trạng thái này; bằng cách quan sát chết nó nói, ‘Tôi sẽ chết’. Tư tưởng tạo ra sợ hãi về chết, và nếu nó không tạo ra, liệu có bất kỳ sợ hãi nào khác không?

Sợ hãi là kết quả của tư tưởng? Nếu nó là như vậy, vì tư tưởng luôn luôn cũ kỹ, sợ hãi luôn luôn cũ kỹ. Như chúng ta đã nói, không có tư tưởng mới mẻ. Nếu chúng ta công nhận nó, nó đã cũ kỹ rồi. Vì vậy điều gì chúng ta sợ hãi là sự lặp lại của cái cũ kỹ – tư tưởng của cái gì đã là đang chiếu rọi vào tương lai. Vậy là tư tưởng chịu trách nhiệm cho sợ hãi. Đây là như thế, bạn có thể tự thấy nó cho chính bạn. Khi bạn đối diện với cái gì đó ngay tức khắc, không có sợ hãi. Chỉ khi nào tư tưởng chen vào mới có sợ hãi.

Vì vậy, lúc này câu hỏi của chúng ta là, liệu cái trí có thể trọn vẹn, tổng thể sống trong hiện tại? Chỉ một cái trí như thế mới không có sợ hãi. Nhưng muốn hiểu rõ điều này, bạn phải hiểu rõ cấu trúc của tư tưởng, ký ức, và thời gian. Và trong hầu rõ nó, hiểu rõ không thuộc trí năng, không thuộc từ ngữ, nhưng thực sự bằng quả tim của bạn, cái trí của bạn, khí phách của bạn, bạn sẽ được tự do khỏi sợ hãi; lúc đó cái trí có thể sử dụng tư tưởng mà không tạo tác sợ hãi.

Dĩ nhiên, tư tưởng, giống như ký ức, phải cần thiết trong sống hàng ngày. Nó chỉ là công cụ chúng ta có dành cho giao tiếp, làm những công việc của chúng ta và vân vân. Tư tưởng là sự đáp lại đến ký ức, ký ức mà đã được tích lũy qua trải nghiệm, hiểu biết, truyền thống, thời gian. Và từ nền tảng của ký ức này chúng ta phản ứng, và phản ứng này là suy nghĩ. Vì vậy tư tưởng có cần thiết tại những mức độ nào đó, nhưng khi tư tưởng chiếu rọi chính nó *thuộc tâm lý* như tương lai và quá khứ, đang tạo tác sợ hãi cũng như vui thú, cái trí bị biến thành đờ đẫn và thế là không-hành động là điều không tránh khỏi.

Vậy là tôi tự hỏi mình, ‘Tại sao, tại sao, tại sao, tôi suy nghĩ về tương lai và quá khứ dựa vào vui thú và đau khổ, khi biết

rằng suy nghĩ như thế tạo tác sợ hãi? Liệu tư tưởng, thuộc tâm lý, không thể ngừng lại, bởi vì nếu không sợ hãi sẽ không bao giờ kết thúc?’

Một trong những chức năng của tư tưởng là luôn luôn bận rộn với cái gì đó. Hầu hết chúng ta đều mong muốn những cái trí của chúng ta liên tục được bận rộn để cho chúng ta được ngăn cản không thấy chính chúng ta như chúng ta thực sự là. Chúng ta sợ hãi bị trống không. Chúng ta sợ hãi nhìn ngắm những sợ hãi của chúng ta.

Theo ý thức bạn có thể nhận biết được những sợ hãi của bạn, nhưng ở những mức độ sâu hơn thuộc cái trí của bạn liệu bạn có nhận biết được nó? Và làm thế nào bạn sẽ tìm được những sợ hãi bị giấu giếm, bí mật? Sợ hãi phải được phân chia thành tầng ý thức bên ngoài và bên trong? Đây là một câu hỏi rất quan trọng. Những chuyên gia, những người tâm lý học, và những người phân tích đã phân chia sợ hãi thành những tầng bên ngoài và bên trong, nhưng nếu bạn tuân theo điều gì người tâm lý học nói hay điều gì tôi nói, bạn đang hiểu những lý thuyết của chúng tôi, những tín điều của chúng tôi, những hiểu biết của chúng tôi; bạn không đang hiểu rõ về chính bạn. Bạn không thể hiểu rõ về chính bạn theo Freud hay Jung, hay theo tôi. Những lý thuyết của những người khác không quan trọng gì cả. Chính là của chính bạn nên bạn phải đặt ra câu hỏi, sợ hãi phải được phân chia thành tầng ý thức bên ngoài và bên trong hay sao? Hay đó sợ hãi, mà bạn diễn giải thành những hình thức khác nhau? Chỉ có một ham muốn; chỉ có ham muốn. Bạn ham muốn. Những mục tiêu của ham muốn thay đổi, nhưng ham muốn luôn luôn giống hệt. Vậy là có lẽ trong cùng cách như thế, chỉ có sợ hãi. Bạn sợ hãi tất cả mọi loại sự việc nhưng chỉ có một sợ hãi.

Khi bạn nhận ra rằng sợ hãi không thể bị phân chia, bạn sẽ thấy rằng bạn đã loại bỏ hoàn toàn vấn đề của tầng ý thức bên trong này mà đã lừa dối những người tâm lý lẫn những người phân tích đến mức độ như thế. Khi bạn hiểu rõ rằng sợ hãi là một chuyển động duy nhất mà tự bộc lộ nó trong những cách khác

nhau, và khi bạn thấy chuyển động chứ không phải mục tiêu mà chuyển động di chuyển đến, vậy là bạn đang đối diện một câu hỏi cực kỳ: Làm thế nào bạn có thể quan sát nó không có sự phân chia mà cái trí đã vun quén?

Chỉ có sợ hãi tổng thể, nhưng làm thế nào cái trí, mà suy nghĩ trong những mảnh, quan sát tổng thể bức tranh này? Liệu nó có thể? Chúng ta đã sống một cuộc sống của phân chia, và có thể quan sát sợ hãi tổng thể đó chỉ qua qui trình phân chia của tư tưởng. Toàn qui trình của bộ máy suy nghĩ là đập vỡ mọi thứ thành những mảnh: tôi thương yêu bạn và tôi thù ghét bạn; bạn là kẻ thù của tôi, bạn là người bạn của tôi; những đặc điểm và những khuynh hướng riêng của tôi, công việc của tôi, vị trí của tôi, thanh danh của tôi, người vợ của tôi, người con của tôi, quốc gia của tôi và quốc gia của bạn, Thượng đế của tôi và Thượng đế của bạn – tất cả điều đó là sự phân chia của tư tưởng. Và tư tưởng này quan sát trạng thái tổng thể của sợ hãi, hay cố gắng theo dõi nó, rồi rút nó thành những mảnh. Thế là, chúng ta thấy rằng cái trí có thể quan sát sợ hãi tổng thể này chỉ khi nào không có chuyển động của tư tưởng.

Liệu bạn có thể quan sát sợ hãi mà không có bất kỳ kết luận nào, mà không có bất kỳ can thiệp nào của hiểu biết mà bạn đã tích lũy về nó? Nếu bạn không thể, vậy thì cái gì bạn đang quan sát là quá khứ, không phải sợ hãi; nếu bạn có thể, vậy thì bạn đang quan sát sợ hãi lần đầu tiên mà không có sự can thiệp của quá khứ.

Bạn có thể quan sát chỉ khi nào cái trí rất yên lặng, giống như bạn có thể lắng nghe người nào đó đang nói gì chỉ khi nào cái trí của bạn không đang tự-huyền thuyên với chính nó, không đang tự-xúc tiến một đối thoại với chính nó về những vấn đề và những lo lắng riêng của nó. Trong cùng cách như vậy, liệu bạn có thể nhìn ngắm sợ hãi của bạn mà không cố gắng gì để quyết nó, mà không mang vào đối nghị của nó, sự can đảm – thực sự nhìn ngắm nó và không cố gắng tẩu thoát khỏi nó? Khi bạn nói, ‘Tôi phải chế ngự nó, tôi phải loại bỏ nó, tôi phải hiểu rõ nó’, bạn đang cố gắng tẩu thoát khỏi nó.

Bạn có thể nhìn ngắm một đám mây hay một cái cây hay chuyển động của một con sông bằng một cái trí khá yên lặng bởi vì chúng không quan tâm lắm đối với bạn, nhưng nhìn ngắm chính bạn lại khó khăn hơn nhiều bởi vì ở đó những đòi hỏi lại quá thực tế, những phản ứng lại quá mau lẹ. Vì vậy khi bạn trực tiếp tiếp xúc cùng sợ hãi hay thất vọng, cô độc hay ghen tuông, hay bất kỳ trạng thái xấu xa nào khác của cái trí, liệu bạn có thể nhìn ngắm nó trọn vẹn đến độ cái trí của bạn dư thừa yên lặng để thấy nó?

Liệu cái trí của bạn có thể trực nhận sợ hãi chứ không phải những dạng khác biệt của sợ hãi – trực nhận sợ hãi tổng thể, chứ không phải điều gì bạn sợ hãi? Nếu bạn chỉ quan sát những chi tiết của sợ hãi hay cố gắng giải quyết những sợ hãi của bạn cái này tiếp theo cái khác, bạn sẽ chẳng bao giờ đến được mấu chốt trọng tâm, mà là học hỏi để sống cùng sợ hãi.

Muốn sống cùng một sự việc đang sống như sợ hãi cần đến một cái trí và quả tim tinh tế lạ thường, không có kết luận và thế là có thể theo sát mọi chuyển động của sợ hãi. Vậy là, nếu bạn nhìn ngắm và sống cùng nó – và việc này không mất nguyên một ngày đâu, nó có thể chỉ mất một phút hay một giây để thấy toàn bản chất của sợ hãi – nếu bạn sống cùng nó quá trọn vẹn, dĩ nhiên bạn hỏi, ‘Ai là thực thể đang sống cùng sợ hãi? Đó là ai mà đang quan sát sợ hãi, đang theo dõi tất cả những chuyển động thuộc những hình thức khác nhau của sợ hãi cũng như đang tỉnh thức được yếu tố trọng tâm của sợ hãi? Người quan sát là một thực thể chết rồi, một sinh vật bất động, mà đã tích lũy nhiều hiểu biết và thông tin về chính anh ấy, và có phải nó là chính sinh vật chết rồi đó mà đang quan sát và đang sống cùng chuyển động của sợ hãi? Người quan sát là quá khứ hay anh ấy là sinh vật đang sống? Câu trả lời của bạn là gì? Đừng trả lời tôi, hãy tự-trả lời cho chính bạn. Bạn, người quan sát, một thực thể chết rồi đang quan sát một sự việc sự vật đang sống hay bạn là một sinh vật đang sống đang quan sát một sự việc sự vật đang sống? Bởi vì hai trạng thái tồn tại trong người quan sát.

Người quan sát là người kiểm duyệt mà không muốn sợ hãi; người quan sát là tổng thể của tất cả những trải nghiệm của anh ấy về sợ hãi. Vậy là người quan sát tách rời khỏi sự việc đó mà anh ấy gọi là sợ hãi; có không gian giữa chúng; anh ấy luôn luôn đang cố gắng khắc phục nó hay tẩu thoát khỏi nó và thế là trận chiến liên tục này giữa chính anh ấy và sợ hãi – trận chiến này thật là một lãng phí của năng lượng.

Như bạn quan sát, bạn nhận ra rằng người quan sát chỉ là một mớ của những ý tưởng và những kỷ niệm mà không có bất kỳ giá trị hay thực chất nào, nhưng sợ hãi đó là một thực sự và rằng bạn đang cố gắng hiểu rõ một sự kiện bằng một trừu tượng mà, dĩ nhiên, bạn không thể làm được. Nhưng, thật ra, người quan sát mà nói ‘Tôi sợ hãi’ có bất kỳ khác biệt nào với sự việc được quan sát, mà là sợ hãi? Người quan sát là sợ hãi và khi điều đó được nhận ra, không còn có bất kỳ sự lãng phí của năng lượng trong nỗ lực loại bỏ sợ hãi, và khoảng cách không gian-thời gian giữa người quan sát và vật được quan sát biến mất. Khi bạn thấy rằng bạn là một bộ phận của sợ hãi, không tách rời khỏi nó – rằng bạn là sợ hãi – vậy là bạn không thể làm bất kỳ điều gì về nó; vậy là sợ hãi hoàn toàn đến một kết thúc.

Saanen, 22 tháng bảy 1965

Liệu có thể kết thúc tất cả sợ hãi? Người ta có lẽ sợ hãi bóng tối, hay bất thình lình gặp một con rắn, hay một con thú hoang nào đó, hay rơi xuống một vực thẳm. Ví dụ, đó là một điều tự nhiên và lành mạnh khi tránh hướng chạy của một chiếc xe buýt đang đi đến, nhưng có nhiều hình thức sợ hãi khác. Đó là lý do tại sao người ta phải tìm hiểu câu hỏi liệu ý tưởng quan trọng hơn sự kiện, cái gì là. Nếu người ta quan sát cái gì là, sự kiện, không phải quan sát ý tưởng, người ta sẽ thấy rằng ý tưởng, khái niệm về tương lai, về ngày mai, đang tạo tác sợ hãi. Không phải là sự kiện tạo tác sợ hãi.

* * *

Một cái trí bị chât nặng bởi sợ hãi, bởi tuân phục, bởi người suy nghĩ, không thể hiểu rõ được cái đó mà có lẽ được gọi là *khởi nguồn*. Và cái trí đòi hỏi để biết khởi nguồn là gì. Chúng ta đã nói nó là Thượng đế – nhưng lại nữa, đó là một từ ngữ được sáng chế bởi những con người trong sợ hãi của họ, trong đau khổ của họ, trong ham muốn tẩu thoát khỏi sống của họ. Khi cái trí con người được tự do khỏi tất cả sợ hãi, vậy thì, trong đòi hỏi để biết khởi nguồn là gì, nó không đang tìm kiếm vui thú riêng của nó, hay một phương tiện của tẩu thoát, và thế là trong tìm hiểu đó tất cả uy quyền kết thúc. Bạn hiểu rõ chứ? Uy quyền của người nói, uy quyền của giáo hội, uy quyền của quan đĩnh, của hiểu biết, của trải nghiệm, của điều gì con người nói – tất cả việc đó hoàn toàn đến một kết thúc, và không có tuân phục. Chỉ cái trí như thế mới có thể tìm được cho chính nó khởi nguồn là gì – tìm được, không

phải như một cái trí cá thể, nhưng như một con người tổng thể. Không có cái trí ‘cá thể’ gì cả – tất cả chúng ta đều hoàn toàn có liên quan. Làm ơn hiểu rõ điều này. Cái trí không là cái gì đó tách rời, nó là một cái trí tổng thể. Tất cả chúng ta đều đang tuân phục, tất cả chúng ta đều sợ hãi, tất cả chúng ta đều đang tâu thoát. Và muốn hiểu rõ – không phải như một cá thể, nhưng như một con người tổng thể – khởi nguồn là gì, người ta phải hiểu rõ tổng thể của sự đau khổ của con người, tất cả những ý tưởng, tất cả những công thức mà anh ấy đã sáng chế qua hàng thế kỷ. Chỉ khi nào có tự do khỏi tất cả điều này, bạn mới có thể tìm được liệu có cái gì đó khởi nguồn hay không. Ngược lại chúng ta là những con người nhai lại; và bởi vì chúng ta là những con người giả mạo, nhai lại, không có kết thúc cho đau khổ. Vậy là trong bản thể, sự kết thúc của đau khổ là sự khởi đầu của khởi nguồn. Nhưng hiểu rõ mà tạo ra sự kết thúc của đau khổ không chỉ là một hiểu rõ về đau khổ đặc biệt của bạn, hay đau khổ đặc biệt của tôi, bởi vì đau khổ của bạn hay đau khổ của tôi có liên quan đến toàn đau khổ của nhân loại. Điều này không thuần túy là sự ủy mị hay đa cảm; nó là một sự kiện thực sự, tàn nhẫn. Khi chúng ta hiểu rõ toàn cấu trúc của đau khổ và qua đó mang lại sự kết thúc của đau khổ, vậy là có thể bắt chợt bất gặp cái sự việc lạ thường đó mà là khởi nguồn của tất cả sống – không phải trong một ống thí nghiệm, như những người khoa học khám phá nó, nhưng có sự hiện diện của năng lượng lạ thường đó mà luôn luôn đang bùng nổ Năng lượng đó không chuyển động trong bất kỳ phương hướng nào, và vậy là nó bùng nổ.

Saanen, 21 tháng bảy 1964

Muốn hiểu rõ sợ hãi, người ta phải tìm hiểu vấn đề của so sánh. Tại sao chúng ta so sánh? Trong những vấn đề kỹ thuật, so sánh phơi bày sự tiến bộ, mà là tương đối. Cách đây năm mươi năm không có bom nguyên tử, không có máy bay siêu thanh, nhưng bây giờ chúng ta có những thứ này; và trong năm mươi năm nữa chúng ta sẽ có thứ gì khác mà bây giờ chúng ta không có. Điều này được gọi là tiến bộ, mà luôn luôn so sánh, tương đối, và cái trí của chúng ta bị trói buộc trong cách suy nghĩ đó. Không chỉ phía bên ngoài làn da, như nó đã là, nhưng cũng còn cả phía bên trong làn da, trong cấu trúc tâm lý của con người riêng của chúng ta, chúng ta suy nghĩ một cách tương đối. Chúng ta nói, 'Tôi là điều này, tôi đã là điều kia, và tôi sẽ là điều gì đó tốt đẹp hơn trong tương lai'. Sự suy nghĩ tương đối này chúng ta gọi là tiến bộ, tiến hóa, và toàn bộ cách cư xử của chúng ta – luân lý, đạo đức, tôn giáo – trong kinh doanh và trong những liên hệ thuộc xã hội của chúng ta – được đặt nền tảng trên nó. Chúng ta quan sát về chính chúng ta một cách tương đối trong liên quan đến một xã hội mà chính nó là kết quả của cùng đấu tranh tương đối này.

So sánh nuôi dưỡng sợ hãi. Làm ơn hãy tự-quan sát sự kiện này trong chính bạn. Tôi muốn là một người viết văn hay hơn, hay một người thông minh và đẹp đẽ hơn. Tôi muốn có nhiều hiểu biết hơn những người khác; tôi muốn thành công, trở thành người nào đó, được nổi tiếng nhiều hơn trong thế giới. Thuộc tâm lý, thành công và nổi tiếng chính là bản thể của so sánh, qua đó chúng ta liên tục nuôi dưỡng sợ hãi. Và so sánh cũng gây ra xung đột, đấu tranh, mà được kính trọng nhiều. Bạn nói rằng bạn phải ganh đua để tồn tại trong thế giới này, vì vậy bạn so sánh và ganh đua trong

kinh doanh, trong gia đình, và trong những vấn đề tạm gọi là tôn giáo. Bạn phải đến được thiên đàng và ngồi cạnh Chúa Giê-su, hay bất kỳ đáng cứu rỗi đặc biệt nào của bạn. Tinh thần so sánh được phản ánh trong giới giáo sĩ, trở thành một tông giám mục, một hồng y, và cuối cùng giáo hoàng. Chúng ta rất siêng năng vun quén cùng tinh thần như thế xuyên suốt sống của chúng ta, đấu tranh để trở nên tốt hơn hay đạt được một giai cấp cao hơn người nào khác. Cấu trúc luân lý và xã hội của chúng ta được đặt nền tảng trên nó.

Vì vậy trong sống của chúng ta có trạng thái liên tục của so sánh, ganh đua này, và mãi mãi đấu tranh để là người nào đó – hay để không là ai cả, mà là cùng sự việc. Tôi cảm thấy, đây là gốc rễ của tất cả sợ hãi, bởi vì nó nuôi dưỡng ganh ghét, ghen tuông, hận thù. Nơi nào có hận thù chắc chắn không có tình yêu, và sợ hãi được sinh ra mỗi lúc một nhiều thêm.

Từ quyển **Câu hỏi Không thể được** *Saanen, 3 tháng tám 1970*

Chúng ta đang nói về sợ hãi, mà là thành phần thuộc chuyển động tổng thể của ‘cái tôi’; cái tôi mà tách rời sự sống như một chuyển động, cái tôi mà tự-phân chia chính nó như cái lặn và cái nổi. Chúng ta hỏi, ‘Sợ hãi là gì?’ Không tích lũy, chúng ta sẽ học hỏi về sợ hãi, chính từ ngữ *sợ hãi* ngăn cản đang tiếp xúc trực tiếp cùng cảm giác nguy hiểm đó mà chúng ta gọi là sợ hãi. Hãy thấy, sự trưởng thành hàm ý một phát triển tổng thể, tự nhiên của một con người trong ý nghĩa của hòa hợp, không-mâu thuẫn, mà không liên quan đến tuổi tác. Và nhân tố sợ hãi ngăn cản sự phát triển tổng thể, tự nhiên này của cái trí.

Khi người ta sợ hãi, không chỉ những sự việc thuộc vật chất, mà còn cả những nhân tố thuộc tâm lý, điều gì xảy đến trong sợ hãi đó? Tôi sợ hãi, không chỉ thuộc vật chất bị bệnh, chết, bóng tối – bạn biết vô số sợ hãi người ta có, cả phần sinh học cũng như phần tâm lý. Sợ hãi đó tạo tác điều gì cho cái trí, cái trí mà đã tạo ra những sợ hãi này? Bạn hiểu rõ câu hỏi của tôi chứ? Đừng trả lời tôi ngay lập tức, hãy quan sát các bạn. Ảnh hưởng của sợ hãi trên cái trí, trên toàn ổng của một người là gì? Hay chúng ta đã quá quen thuộc với sợ hãi, chúng ta đã chấp nhận sợ hãi, mà đã trở thành một thói quen, đến độ chúng ta không nhận biết ảnh hưởng của nó? Nếu tôi đã quen thuộc với cảm giác quốc gia của người Ấn độ – với giáo điều, những niềm tin – tôi bị vây bủa trong quy định này và hoàn toàn không nhận biết những ảnh hưởng của nó là gì. Tôi chỉ thấy cảm giác đó được kích động trong tôi, chủ nghĩa quốc gia, và tôi thỏa mãn với điều đó. Tôi tự-đồng hóa mình với quốc gia, với niềm tin và mọi chuyện của nó. Nhưng chúng ta

không thấy ảnh hưởng của một quy định như thế ở khắp mọi nơi. Trong cùng cách, chúng ta không **h**ỷ sợ hãi tác động ra sao – thuộc thần kinh cơ thể cũng như thuộc tâm lý. Nó tác **đ**ộng thế nào?

Người hỏi: Tôi trở nên quan tâm đến việc cố gắng chặn đứng sự việc này không xảy ra.

Krishnamurti: Tôi ngừng lại hay làm bất động hành động. Người ta nhận biết được điều đó? Bạn có nhận biết được điều đó? Đừng phát biểu chung chung. Chúng ta đang bàn luận với mục đích thấy điều gì đang thực sự xảy ra bên trong chúng ta; ngược lại bàn luận sẽ chẳng có ý nghĩa gì cả. Trong bàn luận về sợ hãi tác động ra sao và trở nên tỉnh thức được nó, điều đó có lẽ giúp đỡ vượt khỏi nó. Vì vậy nếu tôi nghiêm túc, tôi phải thấy những ảnh hưởng của sợ hãi. Tôi biết những ảnh hưởng của sợ hãi chứ? Hay tôi chỉ biết chúng bằng từ ngữ? Tôi biết chúng như cái gì đó đã xảy ra trong quá khứ, mà vẫn còn là một kỷ niệm mà nói, ‘Đây là n **h**ững ảnh hưởng của nó?’ Thế là kỷ niệm đó thấy những ảnh hưởng của sợ hãi, n **h**ưng cái trí không **t**hấy ảnh hưởng thực sự. Tôi không b **ế** t liệu bạn có hiểu rõ điều này? Tôi đã trình bày điều gì đó mà thực sự rất quan trọng.

Người hỏi: Ông có thể giải thích lại nó?

Krishnamurti: Khi tôi nói tôi **t**hấy những ảnh hưởng của sợ hãi, điều đó có nghĩa gì? Hoặc tôi biết nó theo từ ngữ, đó là, theo trí năng, hoặc tôi biết nó như một kỷ niệm, như cái gì đó đã xảy ra trong quá khứ, và tôi nói, ‘Điều này đã xảy ra’. Thế là quá khứ bảo cho tôi những ảnh hưởng là gì. Nhưng tôi không thấy những ảnh hưởng của nó tại khoảnh khắc thực sự. Vậy là, nó là điều gì đó được nhớ lại và không thực sự, trái lại ‘đang biết’ hàm ý đang thấy không-tích lũy – không công nhận – nhưng đang thấy sự kiện. Tôi đã chuyển tải điều này chứ?

Khi tôi nói, ‘Tôi bị đóí’, nó là sự hồi tưởng của đã bị đóí ngày hôm qua mà bảo cho tôi, hay nó là sự kiện thực sự của bị đóí ngay lúc này? Nhận biết thực sự của bị đóí ngay lúc này hoàn toàn khác biệt sự đáp lại của một kỷ niệm mà bảo cho tôi rằng tôi đã bị đóí và thế là tôi có lẽ bị đóí ngay lúc này. Quá khứ đang bảo cho bạn những ảnh hưởng của sợ hãi, hay bạn nhận biết được đang xảy ra thực sự của những ảnh hưởng của sợ hãi? Những hành động của hai điều này hoàn toàn khác biệt, phải không? Một điều, hoàn toàn nhận biết được những ảnh hưởng của sợ hãi ngay lúc này, hành động ngay tức khắc. Nhưng nếu ký ức bảo cho tôi đây là những ảnh hưởng, thế là hành động hoàn toàn khác hẳn. Tôi đã giải thích rõ ràng chứ? Bây giờ, nó là điều nào?

Người hỏi: Ông có thể chỉ rõ sự khác biệt giữa một sợ hãi đặc biệt và đang thực sự nhận biết những ảnh hưởng của sợ hãi được hiểu theo nghĩa thông thường – tách rời khỏi nhớ lại những ảnh hưởng của một sợ hãi?

Krishnamurti: Đó là điều gì tôi đang cố gắng giải thích. Hành động của hai điều hoàn toàn khác biệt. Bạn thấy nó chứ? Làm ơn, nếu bạn không thấy nó đừng nói ‘có’, chúng ta đừng đùa giỡn với nhau. Hiểu rõ điều này rất quan trọng. Quá khứ đang bảo cho bạn những ảnh hưởng của sợ hãi, hay có một trực nhận hoặc ý thức trực tiếp được những ảnh hưởng của sợ hãi ngay lúc này? Nếu quá khứ đang bảo cho bạn những ảnh hưởng của sợ hãi, hành động là không-trộn vện và thế là mâu thuẫn, nó gây ra xung đột. Nhưng nếu người ta hoàn toàn nhận biết được những ảnh hưởng của sợ hãi ngay lúc này, hành động là tổng thể.

Người hỏi: Lúc này khi tôi đang ngồi trong lều tôi không có sợ hãi bởi vì tôi đang lắng nghe điều gì ông đang nói, vì vậy tôi không sợ hãi. Nhưng sợ hãi này có lẽ xuất hiện khi tôi rời cái lều này.

Krishnamurti: Nhưng bạn, đang ngồi ở đây trong cái lều này, không thể thấy sợ hãi, mà bạn có lẽ đã gặp phải ngày hôm qua hay sao? Bạn không thể khơi dậy nó, mồi mọc nó hay sao?

Người hỏi: Nó có lẽ là những sợ hãi cuộc đời.

Krishnamurti: Dù sợ hãi có lẽ là gì, bạn cần nói, ‘Tôi không có những sợ hãi ngay lúc này, nhưng khi tôi ra khỏi đây tôi sẽ có chúng’ hay sao? Chúng ở đó!

Người hỏi: Ông có thể khơi dậy nó – như ông nói – ông có thể nhớ lại nó. Nhưng đây là điểm ông đã nói về việc đem vào ký ức, tư tưởng về sợ hãi.

Krishnamurti: Tôi đang hỏi: ‘Tôi cần chờ đợi đến lúc tôi rời căn lều này để tìm được những sợ hãi của tôi là gì? Hay, đang ngồi ở đây, tôi có thể nhận biết được chúng? Tại khoảnh khắc này tôi không sợ hãi điều gì người nào đó có lẽ nói về tôi. Nhưng khi tôi gặp cái con người sẽ nói những điều này, việc đó sẽ gây sợ hãi cho tôi. Liệu tôi không thể thấy điều đó ngay lúc này?’

Người hỏi: Nếu ông làm như vậy, ông đang thực hiện một luyện tập về nó rồi.

Krishnamurti: Không, nó không là một luyện tập. Bạn thấy, bạn sợ hãi làm bất kỳ thứ gì mà có lẽ trở thành một luyện tập! Thưa bạn, bạn không sợ hãi mất việc làm của bạn hay sao? Bạn không sợ hãi chết hay sao? Bạn không sợ hãi không thể thành tựu hay sao? Bạn không sợ hãi bị cô độc hay sao? Bạn không sợ hãi không được thương yêu hay sao? Bạn không có bất kỳ hình thức sợ hãi nào hay sao?

Người hỏi: Chỉ khi nào có một thách thức.

Krishnamurti: Nhưng tôi đang thách thức bạn ! Tôi không thể hiểu rõ trạng thái tâm lý này!

Người hỏi: Nếu có một thôi thúc ông hành động, ông phải làm cái gì đó.

Krishnamurti: Không! Bạn đang khiến nó thành quá phức tạp. Nó tự nhiên như đang nghe tiếng xình xịch của xe lửa chạy qua. Hoặc bạn có thể nhớ lại tiếng ồn của xe lửa đó, hoặc bạn lắng nghe thực sự tiếng ồn đó. Làm ơn, đừng làm phức tạp nó.

Người hỏi: Ông không đang gây phức tạp nó bằng cách nói về sự khơi dậy sợ hãi hay sao? Tôi không phải khơi dậy bất kỳ những sợ hãi nào của tôi – chỉ đang ở đây tôi có thể thăm dò phản ứng của tôi.

Krishnamurti: Đó là tất cả mà tôi đang nói.

Người hỏi: Vì mục đích truyền đạt ở đây, chúng ta phải biết sự khác biệt giữa cái trí và bộ não.

Krishnamurti: Chúng ta đã bàn luận điều đó trước kia. Lúc này chúng ta đang cố gắng tìm ra sợ hãi là gì, học hỏi về nó. Liệu cái trí có được tự do để học hỏi về sợ hãi? Học hỏi là nhìn ngắm chuyển động của sợ hãi. Bạn chỉ có thể nhìn ngắm chuyển động của sợ hãi khi bạn không đang nhớ lại những sợ hãi quá khứ và không đang nhìn ngắm bằng những kỷ niệm đó. Bạn thấy sự khác biệt chứ? Tôi có thể nhìn ngắm chuyển động. Bạn đang học hỏi về điều gì đang thực sự xảy ra khi có sợ hãi? Chúng ta luôn luôn đang sôi sục bởi sợ hãi. Dường như chúng ta không thể loại bỏ nó. Khi bạn đã có những sợ hãi trong quá khứ và nhận biết được chúng, những sợ hãi này có những ảnh hưởng gì vào bạn và vào tình trạng sống của bạn? Điều gì đã xảy ra? Bạn đã không bị cắt đứt khỏi

những người khác hay sao? Những ảnh hưởng của những sợ hãi đó không đang cô lập bạn hay sao?

Người hỏi: Nó đã làm tê liệt tôi.

Krishnamurti: Nó đã làm cho bạn cảm thấy tuyệt vọng, bạn đã không biết phải làm gì. Bây giờ, khi đã có sự cô lập này, điều gì đã xảy đến cho hành động?

Người hỏi: Nó là tách rời.

Krishnamurti: Làm ơn hãy lắng nghe điều này cẩn thận. Tôi đã có những sợ hãi trong quá khứ và những ảnh hưởng của những sợ hãi đó là làm cho tôi cô lập, làm cho tôi bị tê liệt, làm cho tôi cảm thấy bị tuyệt vọng. Có một cảm giác của tẩu thoát, của tìm kiếm sự thanh thản trong cái gì đó. Tất cả mọi điều đó mà chúng ta sẽ cần đến tại khoảnh khắc đang cô lập chính chúng ta khỏi mọi liên hệ. Ảnh hưởng của sự cô lập đó trong hành động là tạo ra sự phân chia. Điều này đã không xảy đến cho bạn hay sao? Khi bạn bị sợ hãi, bạn đã không biết phải làm gì; bạn tẩu thoát khỏi nó, hay cố gắng đè nén nó, hay lý luận cho qua nó. Và khi bạn phải hành động, bạn đang hành động từ một sợ hãi mà trong chính nó đang cô lập. Vậy là một hành động được sinh ra từ sợ hãi đó phải là phân chia. Sự phân chia là mâu thuẫn, có nhiều đấu tranh, đau khổ, lo lắng, không à?

Người hỏi: Thưa ông, giống như một người tàn tật phải đi dựa vào những cái nạng, vì vậy một người mà bị què quặt, bị tê liệt, sử dụng những loại nạng khác nhau.

Krishnamurti: Đó là điều gì chúng ta đang nói. Điều đó đúng. Lúc này chúng ta rất rõ ràng về ảnh hưởng của sợ hãi quá khứ: nó sinh ra những hành động tách rời. Sự khác biệt của hành động đó

và hành động của sợ hãi mà không có sự đáp lại của ký ức là gì? Khi bạn gặp gỡ sự nguy hiểm về thân thể, điều gì xảy ra?

Người hỏi: Hành động tức khắc.

Krishnamurti: Nó được gọi là hành động tức khắc – nó là tức khắc à? Làm ơn hãy tìm hiểu, chúng ta đang cố gắng tìm ra cái gì đó. Bạn đang ở một mình trong rừng, trong vùng đất hoang dã nào đó và bỗng nhiên bạn bắt gặp một con gấu cùng những con con – sau đó việc gì xảy ra? Vì biết con gấu là một động vật nguy hiểm, điều gì xảy đến cho bạn?

Người hỏi: Chất adrenalin được tăng thêm.

Krishnamurti: Vâng, bây giờ hành động mà xảy ra là gì?

Người hỏi: Bạn thấy sự nguy hiểm của truyền đi sợ hãi riêng của bạn sang con gấu.

Krishnamurti: Không, điều gì xảy đến cho bạn? Dĩ nhiên, nếu bạn sợ hãi bạn truyền sợ hãi đó sang con gấu, và con gấu sợ hãi và tấn công bạn. Bạn có khi nào đối diện với một con gấu trong rừng?

Người hỏi: Có người nào đó ở đây đã gặp.

Krishnamurti: Tôi đã gặp. Người đó và tôi đã có nhiều trải nghiệm suốt những năm đó. Nhưng điều gì xảy ra? Có một con gấu ở cách bạn vài feet. Có tất cả những phản ứng thuộc thân thể, dòng chảy của chất adrenalin, và vân vân; bạn tức khắc ngừng lại rồi quay lại và chạy trốn. Chuyện gì đã xảy ra ở đó? Phản ứng là gì? Một phản ứng bị quy định, phải không? Người ta đã bảo cho bạn từ bao nhiêu thế kỷ rằng, ‘Hãy cẩn thận với những thú hoang’. Nếu bạn bị sợ hãi, bạn sẽ truyền sợ hãi đó sang con thú và sau đó

nó sẽ tấn công bạn. Toàn sự việc xảy ra trong tích tắc. Đó là sự vận hành của sợ hãi – hay đó là thông minh? Cái gì đang vận hành? Đó là sợ hãi mà đã bị kích động bởi sự lặp lại của ‘hãy cẩn thận với những thú hoang’, mà đã là tình trạng bị quy định của bạn từ niên thiếu? Hay đó là thông minh? Phản ứng bị quy định với con thú đó và hành động của phản ứng bị quy định đó là một sự việc. Sự vận hành của thông minh và hành động của thông minh lại khác hẳn; hai điều này hoàn toàn khác biệt. Bạn đang gặp gỡ điều này chứ? Một xe buýt đang chạy qua thật nhanh, bạn không quăng mình trước mặt nó; thông minh của bạn nói đừng làm việc đó. Đây không là sợ hãi – nếu bạn không bị loạn thần kinh hay đã dùng thuốc. Thông minh của bạn, không phải sợ hãi, ngăn cản bạn.

Người hỏi: Thưa ông, khi ông gặp gỡ một con thú hoang, ông không phải có cả thông minh lẫn một phản ứng bị quy định hay sao?

Krishnamurti: Không, thưa bạn. Hãy thấy nó. Khoảnh khắc nó là một phản ứng bị quy định, có sợ hãi bao gồm trong nó và việc đó được truyền sang con thú, nhưng không nếu nó là thông minh. Vậy là hãy tìm ra cho chính bạn cái nào đang vận hành. Nếu nó là sợ hãi, lúc đó hành động của nó là không-trợn vện và thế là có một nguy hiểm từ con thú; nhưng trong hành động của thông minh, không có sợ hãi gì cả.

Người hỏi: Ông đang nói rằng nếu tôi nhìn con gấu bằng thông minh này, tôi có thể bị giết chết bởi con gấu mà không trải nghiệm sợ hãi.

Người hỏi 2: Nếu trước kia tôi đã không gặp một con gấu, thậm chí tôi sẽ không bao giờ biết nó là một con gấu

Krishnamurti: Tất cả các bạn đang tạo ra những phức tạp. Việc này rất đơn giản. Bây giờ hãy dừng đề cập đến những con thú nữa. Chúng ta hãy bắt đầu bằng chính chúng ta; trong chừng mực nào đó chúng ta cũng là những con thú.

Những ảnh hưởng của sợ hãi và những hành động của nó được đặt nền tảng trên những trải nghiệm quá khứ là hủy hoại, mâu thuẫn, và gây tê liệt. Chúng ta có thấy điều đó không? Không phải bằng từ ngữ nhưng thực sự; rằng khi bạn sợ hãi, bạn hoàn toàn bị cô lập và bất kỳ hành động nào mà xảy ra từ sự cô lập đó phải là phân chia và thế là mâu thuẫn; vì vậy có đấu tranh, đau khổ, và mọi chuyện còn lại của nó. Bây giờ, một hành động của nhận biết được sợ hãi mà không có tất cả những phản ứng của ký ức là một hành động trọn vẹn. Hãy thử nó! Hãy thực hiện nó! Hãy trở nên tỉnh táo vì bạn đang đi một mình khi bạn đi về nhà; những sợ hãi cũ của bạn sẽ xuất hiện. Lúc đó hãy theo dõi, hãy nhận biết t liệu những sợ hãi đó là những sợ hãi thực sự, hay được chiếu rọi bởi tư tưởng như ký ức. Khi sợ hãi nảy sinh, hãy thấy liệu bạn đang nhìn ngắm từ phản ứng của tư tưởng, hay liệu bạn chỉ đang nhìn ngắm. Điều gì chúng ta đang nói là hành động. Chúng ta không đang nói chỉ một phần của sống là hành động. Toàn sống là hành động và hành động đó bị vỡ vụn; vỡ vụn của hành động là qui trình của ký ức này, cùng những suy nghĩ và cô lập của nó. Điều đó rõ ràng chứ?

Người hỏi: Ông muốn đưa ra ý tưởng là trải nghiệm hoàn toàn mỗi giây bị chia chẻ, mà không cho phép ký ức len lỏi vào?

Krishnamurti: Thưa bạn, khi bạn đặt ra một câu hỏi như thế, bạn phải tìm hiểu vấn đề của ký ức. Bạn phải có ký ức – rõ ràng hơn, chính xác hơn, ắt đẹp hơn. Nếu bạn muốn vận hành theo công nghệ, hay thậm chí nếu bạn muốn về nhà, bạn phải có ký ức. Nhưng tư tưởng như sự phản ứng của ký ức, và đang chiếu rọi sợ hãi từ ký ức đó, là một hành động hoàn toàn khác biệt.

Bây giờ, sợ hãi là gì? Nó xảy ra như thế nào mà có sợ hãi? Những sợ hãi này xảy ra như thế nào? Bạn làm ơn nói cho tôi?

Người hỏi: Trong tôi nó là sự quỵến luyến đến quá khứ.

Krishnamurti: Chúng ta hãy suy xét một vấn đề. Bạn có ý gì qua từ ngữ *quỵến luyến* đó?

Người hỏi: Cái trí đang bám vào điều gì đó.

Krishnamurti: Đó là, cái trí đang bám vào kỷ ức nào đó. ‘Khi tôi còn bé, mọi thứ đáng yêu làm sao’. Hay, tôi đang bám vào cái gì đó mà có lẽ xảy ra; vậy là tôi đã vun quén một niềm tin mà sẽ bảo vệ tôi. Tôi bị quỵến luyến đến một kỷ niệm, tôi bị quỵến luyến đến một món đồ đặc, tôi bị quỵến luyến đến điều gì tôi đang viết bởi vì nhờ viết tôi sẽ trở nên nổi tiếng. Tôi bị quỵến luyến đến một cái tên, đến một gia đình, đến một ngôi nhà, đến nhiều kỷ niệm khác nhau, và vân vân. Tôi đã đồng hóa chính tôi với tất cả điều đó. Tại sao quỵến luyến này xảy ra?

Người hỏi: Không phải bởi vì sợ hãi chính là nền tảng của văn minh của chúng ta hay sao?

Krishnamurti: Không, thưa bạn; tại sao bạn quỵến luyến? Từ ngữ *quỵến luyến* đó có nghĩa gì? Tôi lệ thuộc cái gì đó. Tôi lệ thuộc vào tất cả các bạn đang tham dự, để cho tôi có thể nói chuyện cùng các bạn; tôi đang lệ thuộc vào các bạn và thế là tôi quỵến luyến các bạn, bởi vì qua quỵến luyến đó tôi kiếm được một năng lượng nào đó, một nhiệt tình nào đó, và mọi chuyện vớ vẩn đó! Thế là tôi quỵến luyến, mà có nghĩa gì? Tôi lệ thuộc vào bạn; tôi lệ thuộc vào đồ đặc. Trong quỵến luyến đến đồ đặc, đến một niềm tin, đến một quỵến sách, đến gia đình, đến người vợ, tôi lệ thuộc vào điều đó để cho tôi thanh thân, thanh danh, vị trí xã hội. Vì vậy lệ thuộc là một hình thức của quỵến luyến. Bây giờ tại sao

tôi lệ thuộc? Đừng trả lời tôi, hãy tự-nhìn nó trong chính bạn. Bạn lệ thuộc vào cái gì đó, phải không? Vào quốc gia của bạn, vào những Thượng đế của bạn, vào những niềm tin của bạn, vào thuốc men bạn uống, vào nhậu nhẹt!

Người hỏi: Nó là thành phần thuộc tình trạng bị quy định của xã hội.

Krishnamurti: Do bởi tình trạng bị quy định của xã hội mới làm cho bạn lệ thuộc? Mà có nghĩa bạn là bộ phận của xã hội; xã hội không tách rời khỏi bạn. Bạn đã tạo ra xã hội, mà là bại hoại; bạn đã sắp xếp chúng vào cùng nhau. Bạn bị trói buộc trong chuồng cũ đó, bạn là bộ phận của nó. Vậy là đừng chê trách xã hội. Bạn thấy những hàm ý của lệ thuộc? Điều gì được bao gồm? Tại sao bạn đang lệ thuộc?

Người hỏi: Để không cảm thấy bị cô độc.

Krishnamurti: Hãy chờ đó, hãy yên lặng lắng nghe. Tôi lệ thuộc vào cái gì đó bởi vì cái gì đó này lấp kín sự trống rỗng của tôi. Tôi lệ thuộc vào hiểu biết, vào những quyển sách, bởi vì chúng lấp kín sự trống rỗng của tôi, sự nông cạn của tôi, sự ngu dốt của tôi; vậy là hiểu biết trở thành quan trọng cực kỳ. Tôi nói về vẻ đẹp của những bức tranh bởi vì trong chính tôi tôi lệ thuộc vào hiểu biết. Vì vậy lệ thuộc bộc lộ sự trống rỗng của tôi, sự cô độc của tôi, sự thiếu thốn của tôi, và điều đó làm cho tôi lệ thuộc vào bạn. Đó là một sự kiện, phải không? Đừng lý thuyết nó, đừng tranh cãi nó, nó là như thế. Nếu tôi không trống rỗng, nếu tôi không thiếu thốn, tôi sẽ không thèm lưu tâm điều gì bạn đã nói hay bạn đã làm. Tôi sẽ không thèm lệ thuộc vào bất kỳ thứ gì cả. Bởi vì tôi bị trống rỗng và cô độc, tôi không biết phải làm gì với cuộc sống của tôi. Tôi viết một quyển sách ngu xuẩn và việc đó lấp kín sự trống tuếch của tôi. Vậy là tôi lệ thuộc, mà có nghĩa tôi sợ hãi cô độc; tôi sợ hãi sự

trống rỗng của tôi. Vì vậy, tôi lấp kín nó bằng những thứ vật chất hay bằng những ý tưởng, hay bằng những con người.

Bạn không sợ phơi bày sự cô độc của bạn? Bạn đã từng phơi bày sự cô độc của bạn, sự thiếu thốn của bạn, sự trống rỗng của bạn? Việc đó đang xảy ra lúc này, phải không? Thế là, bạn sợ hãi sự trống rỗng đó ngay lúc này. Bạn sẽ làm gì? Điều gì đang xảy ra? Trước kia, bạn quyền luyện đến những con người, đến những ý tưởng, đến mọi loại sự việc và bạn thấy rằng lệ thuộc đó lấp kín sự trống rỗng của bạn, sự nông cạn của bạn. Khi bạn thấy điều đó, bạn được tự do, phải không? Lúc này, phản ứng là gì? Sợ hãi đó là phản ứng của ký ức? Hay sợ hãi đó là thực sự; bạn thấy nó?

Tôi đang làm việc cực nhọc cho bạn, phải không? (Tiếng cười) Sáng hôm qua có một cuốn phim hoạt hình: Một cậu trai nhỏ nói với một cậu trai khác, ‘Khi tôi lớn lên, tôi sẽ là một người tiên tri vĩ đại; tôi sẽ nói về những sự thật sâu thẳm, nhưng không người nào sẽ lắng nghe?’ Và cậu trai nhỏ khác hỏi, ‘Vậy thì tại sao bạn cứ nói, nếu không người nào sẽ lắng nghe?’ Cậu trai trả lời, ‘À, chúng ta những người tiên tri là những người rất bú đợng bình’. (Tiếng cười)

Vậy là lúc này bạn đã phơi bày sợ hãi của bạn qua quyền luyện, mà là lệ thuộc. Khi bạn quan sát nó, bạn thấy sự trống rỗng của bạn, sự nông cạn của bạn, sự tầm thường của bạn và bạn bị sợ hãi bởi nó. Điều gì xảy ra tiếp theo? Hãy thấy nó, thừa các bạn!

Người hỏi: Tôi cố gắng tẩu thoát.

Krishnamurti: Bạn cố gắng tẩu thoát qua quyền luyện, qua lệ thuộc. Thế là, bạn quay lại trong khuôn mẫu cũ kỹ. Nhưng nếu bạn thấy sự thật rằng quyền luyện và lệ thuộc che kín sự trống rỗng của bạn, bạn sẽ không tẩu thoát, đúng chứ? Nếu bạn không thấy sự thật của điều đó, chắc chắn bạn tẩu thoát. Bạn sẽ cố gắng lấp kín sự trống rỗng đó trong những phương cách khác. Trước kia, bạn đã lấp kín nó bằng thuốc men, bây giờ bạn lấp kín nó

bằng tình dục hay bằng cái gì khác. Vậy là khi bạn thấy sự thật của việc đó, điều gì đã xảy ra? Tiến tới, thưa các bạn, tiếp tục theo nó đi! Tôi đã bị quyến luyến đến ngôi nhà của a tôi, đến người vợ của tôi, đến những quyển sách của tôi, đến viết lách của tôi, đến trở thành nỗi tiếng của tôi; tôi thấy sợ hãi nảy sinh bởi vì tôi không biết phải làm gì với sự trống rỗng của tôi và thế là tôi lệ thuộc, thế là tôi quyến luyến. Tôi làm gì khi có cảm giác của trống rỗng vô cùng này trong tôi?

Người hỏi: Có một cảm giác cực mạnh.

Krishnamurti: Mà là sợ hãi. Tôi phát giác tôi bị sợ hãi; thế là tôi quyến luyến. Sợ hãi đó là phản ứng của ký ức, hay sợ hãi đó là một phát giác thực sự? Phát giác là điều gì đó hoàn toàn khác biệt phản ứng của quá khứ. Lúc này nó là điều gì cùng bạn? Nó là phát giác thực sự? Hay phản ứng của quá khứ? Đừng trả lời tôi. Hãy tự-tìm ra, hãy tự-khoét sâu vào chính bạn.

Từ quyển **Câu hỏi Không thể được**
Saanen 2 tháng tám 1970

Krishnamurti: Tôi nhận ra rằng tôi sợ hãi – tại sao? Có phải bởi vì tôi thấy rằng tôi bị chết rồi? Tôi đang sống trong quá khứ và tôi không biết nó có nghĩa gì khi trôi theo và sống trong hiện tại; thế là, đây là cái gì đó hoàn toàn mới mẻ và tôi sợ hãi làm bất kỳ cái gì đó mới mẻ. Mà có nghĩa gì? Rằng bộ não và cái trí của tôi đã tuân theo khuôn mẫu cũ kỹ, phương pháp cũ kỹ; cách suy nghĩ, sống, và làm việc cũ kỹ. Nhưng muốn học hỏi, cái trí phải được tự do khỏi quá khứ – chúng ta đã thiết lập sự kiện đó như là sự thật. Lúc này, hãy quan sát điều gì đã xảy ra. Tôi đã thiết lập sự kiện đó như sự thật rằng không có học hỏi nếu quá khứ can thiệp. Và cũng vậy tôi nhận ra rằng tôi sợ hãi. Vậy là có một mâu thuẫn giữa nhận ra rằng muốn học hỏi, cái trí phải được tự do khỏi quá khứ, và rằng tại cùng thời điểm đó tôi lại sợ hãi phải làm như thế. Trong việc này có sự phân hai. Tôi thấy, và tôi sợ hãi khi thấy.

Người hỏi: Chúng ta luôn luôn sợ hãi khi thấy những sự việc mới mẻ hay sao?

Krishnamurti: Chúng ta không sợ hãi à? Chúng ta không sợ hãi thay đổi à?

Người hỏi: Cái mới mẻ là cái không biết được. Chúng ta sợ hãi cái không biết được.

Krishnamurti: Vậy là chúng ta bám vào cái cũ kỹ và chắc chắn điều này sẽ nuôi dưỡng sợ hãi bởi vì cuộc sống đang thay đổi; có những biến động đột ngột của xã hội, có sự nổi loạn, có những chiến tranh. Vậy là có sợ hãi. Bây giờ làm thế nào tôi sẽ học hỏi về sợ hãi? Chúng ta đã không chấp nhận chuyển động cũ kỹ; lúc này chúng ta môn học hỏi về chuyển động của sợ hãi. Chuyển động của sợ hãi là gì? Bạn có nhận biết rằng bạn sợ hãi? Bạn có nhận biết rằng bạn có những sợ hãi?

Người hỏi: Không luôn luôn nhận biết được đâu.

Krishnamurti: Thưa bạn, lúc này bạn có biết, lúc này bạn có nhận biết những sợ hãi của bạn? Bạn có thể hỏi tưởng chúng, làm chúng lộ rõ và nói, ‘Tôi sợ hãi mọi người nói gì về tôi’. Vậy là bạn nhận biết rằng bạn sợ hãi về chết, về mất tiền bạc, về mất người vợ của bạn? Bạn có nhận biết được những sợ hãi đó? Cũng cả những sợ hãi thuộc thân thể – rằng bạn có lẽ bị đau đớn ngày mai, và vân vân? Nếu bạn nhận biết, chuyển động trong nó là gì? Việc gì xảy ra khi bạn nhận biết rằng bạn sợ hãi?

Người hỏi: Tôi cố gắng loại bỏ nó.

Krishnamurti: Khi bạn cố gắng loại bỏ nó, việc gì xảy ra?

Người hỏi: Ông kiểm chế nó.

Krishnamurti: Hoặc bạn kiểm chế nó hoặc tẩu thoát khỏi nó; có một xung đột giữa sợ hãi và muốn loại bỏ nó, phải không? Vậy là có hoặc là kiểm chế hoặc là tẩu thoát; và trong cố gắng loại bỏ nó có xung đột, mà chỉ gia tăng sợ hãi.

Người hỏi: Tôi xin phép đưa ra câu hỏi? ‘Cái tôi’ không là chính bộ não hay sao? Bộ não bị mệt mỏi vì luôn luôn đang tìm kiếm những trải nghiệm mới mẻ và muốn thư giãn.

Krishnamurti: Bạn đang nói rằng chính bộ não sợ hãi buông bỏ và là nguyên nhân của sợ hãi? Hãy quan sát, thưa bạn, tôi muốn học hỏi về sợ hãi; điều đó có nghĩa tôi phải tò mò, tôi phải đam mê. Trước hết, tôi phải tò mò và tôi không thể tò mò nếu tôi hình thành một kết luận. Vậy là muốn học hỏi về sợ hãi, tôi không được lảng tránh bằng cách tẩu thoát khỏi nó; phải không có một chuyển động của a kiem che, mà lại nữa có nghĩa một lảng tránh khỏi sợ hãi. Phải không được có cảm giác, ‘Tôi phải loại bỏ nó’. Nếu tôi có những cảm giác này tôi không thể học hỏi. Lúc này, tôi có những cảm giác này khi tôi thấy có sợ hãi? Tôi không đang nói bạn không nên có những cảm giác này – chúng ở đó. Nếu tôi nhận biết được chúng, tôi sẽ làm gì? Những sợ hãi của tôi cực kỳ mạnh mẽ đến độ tôi muốn tẩu thoát khỏi chúng. Và chính chuyển động tẩu thoát khỏi chúng nuôi dưỡng sợ hãi nhiều thêm – bạn đang theo sát tất cả điều này chứ? Tôi có thấy sự thật và sự kiện rằng đang chuyển động khỏi sợ hãi gia tăng sợ hãi? Vậy là, không có chuyển động khỏi nó, đúng chứ?

Người hỏi: Tôi không hiểu rõ điều này, bởi vì tôi cảm thấy rằng nếu tôi có một sợ hãi và tôi chuyển động khỏi nó, tôi đang chuyển động hướng về cái gì đó mà sẽ kết thúc sợ hãi đó, hướng về cái gì đó mà sẽ giúp tôi vượt khỏi nó.

Krishnamurti: Bạn sợ hãi cái gì?

Người hỏi: Tiền bạc.

Krishnamurti: Bạn sợ hãi mất tiền, không phải sợ hãi tiền bạc. Càng có nhiều, càng vui vẻ! Nhưng bạn sợ hãi mất nó, đúng chứ? Vậy là, bạn làm gì? Bạn bảo đảm rằng tiền bạc của bạn được cất vào chỗ an toàn, nhưng sợ hãi tiếp tục. Nó có lẽ không an toàn trong thế giới đang biến động này, ngân hàng có lẽ bị vỡ nợ, và vân vân. Mặc dù bạn có nhiều tiền, luôn luôn có sợ hãi này. Tẩu thoát khỏi sợ hãi đó không giải quyết được nó, kiềm chế sợ hãi

cũng không giải quyết được nó, nói, ‘Tôi sẽ không suy nghĩ về nó cũng không giải quyết được nó’; bởi vì giây kế tiếp bạn sẽ suy nghĩ về nó. Vậy là, tẩu thoát khỏi nó, lẩn tránh nó, làm bất kỳ việc gì về nó, tiếp tục sợ hãi. Đó là một sự kiện. Lúc này chúng ta đã thiết lập hai sự kiện: rằng muốn học hỏi phải có tánh tò mò và phải không có áp lực của quá khứ. Và muốn học hỏi về sợ hãi phải không được tẩu thoát khỏi sợ hãi. Đó là một sự kiện; đó là một sự thật. Vậy là, bạn không tẩu thoát. Lúc này, khi tôi không tẩu thoát khỏi nó điều gì xảy ra?

Người hỏi: Tôi không còn đồng hóa cùng nó.

Krishnamurti: Đó có nghĩa học hỏi là gì à? Bạn đã kết thúc.

Người hỏi: Tôi không biết ông có ý gì.

Krishnamurti: Kết thúc không là học hỏi. Bởi vì sự ham muốn không có sợ hãi, bạn muốn tẩu thoát khỏi nó. Chỉ thấy sự tinh tế của nó. Tôi sợ hãi, và tôi muốn học hỏi về nó. Tôi không biết điều gì sẽ xảy ra, tôi muốn học hỏi về chuyển động của sợ hãi. Vì vậy điều gì xảy ra? Tôi không đang tẩu thoát, tôi không đang kiểm chế, tôi không đang lẩn tránh nó: tôi muốn học hỏi về nó.

Người hỏi: Tôi suy nghĩ về làm thế nào loại bỏ nó.

Krishnamurti: Nếu bạn muốn loại bỏ nó như tôi vừa giải thích, ai là người mà sắp sửa loại bỏ nó? Bạn muốn loại bỏ nó, mà có nghĩa bạn kháng cự nó, thế là sợ hãi gia tăng. Nếu bạn không thấy sự kiện của điều đó, tôi xin lỗi, tôi không thể giúp bạn.

Người hỏi: Chúng ta phải chấp nhận sợ hãi.

Krishnamurti: Tôi không chấp nhận sợ hãi. Ai là thực thể mà đang chấp nhận sợ hãi?

Người hỏi: Nếu người ta không thể tẩu thoát, người ta phải chấp nhận.

Krishnamurti: Tẩu thoát khỏi nó, lẩn tránh nó, cầm một quyển tiểu thuyết và đọc điều gì những người khác đang làm, xem truyền hình, đến đền chùa hay nhà thờ – tất cả việc đó vẫn còn là lẩn tránh sợ hãi, và mọi lẩn tránh nó chỉ gia tăng và củng cố sợ hãi. Đó là một sự kiện. Sau khi thiết lập sự kiện đó tôi sẽ không tẩu thoát, tôi sẽ không kiềm chế. Tôi đang học hỏi chứ không đang tẩu thoát. Vậy là, điều gì xảy ra khi có một nhận biết được sợ hãi?

Người hỏi: Hiểu rõ được qui trình của sợ hãi.

Krishnamurti: Chúng ta đang thực hiện nó. Tôi đang hiểu rõ qui trình, tôi đang nhìn ngắm nó, tôi đang học hỏi về nó. Tôi sợ hãi và tôi không đang tẩu thoát khỏi nó; lúc này điều gì xảy ra?

Người hỏi: Ông mặt đối mặt với sợ hãi.

Krishnamurti: Tiếp theo điều gì xảy ra?

Người hỏi: Không có chuyển động trong bất kỳ phương hướng nào.

Krishnamurti: Bạn không đặt ra câu hỏi này hay sao? Làm ơn chỉ lắng nghe tôi. Tôi không đang tẩu thoát, tôi không đang kiềm chế, tôi không đang lẩn tránh, tôi không đang kháng cự nó. Nó đó kia, tôi đang nhìn ngắm nó. Câu hỏi tự nhiên nảy sinh từ đó là: Ai đang nhìn ngắm sợ hãi này? Làm ơn đừng phỏng đoán. Khi bạn nói, ‘Tôi đang nhìn ngắm sợ hãi, tôi đang học hỏi về sợ hãi’, ai là thực thể mà đang nhìn ngắm nó?

Người hỏi: Chính sợ hãi.

Krishnamurti: Chính sợ hãi đang tự-nhìn ngắm nó? Làm ơn đừng đoán. Đừng đến bất kỳ kết luận nào, hãy tìm ra. Cái trí không đang tẩu thoát khỏi sợ hãi, không đang dựng lên một bức tường chống lại sợ hãi qua sự can đảm và mọi chuyện như thế. Điều gì xảy ra khi tôi nhìn ngắm? Vô cùng tự nhiên, tôi tự-hỏi chính tôi: Ai đang nhìn ngắm cái sự việc được gọi là sợ hãi? Làm ơn, đừng trả lời tôi. Tôi đã đưa ra câu hỏi, không phải bạn. Thưa bạn, hãy tìm ra ai đang nhìn ngắm sợ hãi này: một mảnh khác của cái tôi?

Người hỏi: Thực thể mà đang nhìn ngắm không thể là kết quả của quá khứ, nó phải mới mẻ, cái gì đó mà xảy ra tại khoảnh khắc này.

Krishnamurti: Tôi không đang nói về liệu đang nhìn ngắm là kết quả của quá khứ. Tôi đang nhìn ngắm, tôi nhận biết được sợ hãi, tôi nhận biết rằng tôi sợ hãi mất tiền bạc, bị bệnh, người vợ của tôi bỏ tôi và Thượng đế biết gì khác nữa. Và tôi muốn học hỏi về nó; vậy là, tôi đang nhìn ngắm và câu hỏi tự nhiên của tôi là: Ai đang nhìn ngắm sợ hãi này?

Người hỏi: Hình ảnh về chính tôi của tôi.

Krishnamurti: Khi tôi đưa ra câu hỏi: ‘Ai đang nhìn ngắm’, điều gì xảy ra? Trong chính câu hỏi đó có một phân chia, phải không? Đó là một sự kiện. Khi tôi nói, ‘Ai đang nhìn ngắm,’ nó có nghĩa sự việc ở đó và tôi đang nhìn ngắm, vậy là có một phân chia. Bây giờ tại sao có một phân chia? Bạn trả lời tôi câu hỏi này, đừng đoán, đừng lặp lại điều gì người nào đó đã nói, kể cả tôi. Hãy tìm ra tại sao phân chia này lại hiện diện tại khoảnh khắc khi bạn đưa ra câu hỏi: ‘Ai đang nhìn ngắm?’ Hãy tìm ra.

Người hỏi: Thuộc phần của tôi, có một ham muốn để nhìn ngắm.

Krishnamurti: Mà có nghĩa ham muốn nói, ‘Hãy nhìn ngắm vì mục đích để tẩu thoát’ – bạn theo kịp chứ? Trước kia bạn đã nói,

‘Tôi phải hiểu rõ rằng tôi không được tẩu thoát’, và lúc này bạn phát giác ham muốn đó đang thúc đẩy bạn tẩu thoát một cách tinh tế; vậy là, bạn vẫn còn đang nhìn ngắm sợ hãi như một thực thể phía bên ngoài. Hãy thấy sự quan trọng của điều này. Bạn đang nhìn ngắm bằng một ý định để loại bỏ nó. Và cách đây vài phút chúng ta đã nói, trước hết cố gắng loại bỏ sợ hãi là kiểm duyệt nó. Vì thế, đang nhìn ngắm của bạn hàm ý đang cố gắng loại bỏ sợ hãi; vậy là có một phân chia mà chỉ củng cố sợ hãi. Vì vậy lại nữa tôi đang đưa ra câu hỏi: Ai đang nhìn ngắm?

Người hỏi: Cũng không có một điểm khác: Ai đang đưa ra câu hỏi ‘ai đang nhìn ngắm sợ hãi’ hay sao?

Krishnamurti: Tôi đang đưa ra câu hỏi đó, thưa bạn.

Người hỏi: Nhưng ai đang đưa ra câu hỏi?

Krishnamurti: Cùng sự việc, chỉ là bạn đẩy nó lùi lại thêm. Bây giờ, làm ơn lắng nghe: đây là cách thực tế nhất để đi loanh quanh nó. Bạn sẽ thấy nếu bạn tuân theo điều này rất cẩn thận thì cái trí sẽ được tự do khỏi sợ hãi, nhưng bạn không đang thực hiện nó.

Tôi sợ hãi mất tiền và vì vậy tôi làm gì? Tôi tẩu thoát bằng cách tránh suy nghĩ về nó. Thế là tôi nhận ra rằng ngu ngốc làm sao khi lẩn tránh nó, bởi vì tôi càng kháng cự nó nhiều bao nhiêu tôi càng sợ hãi nó bấy nhiêu. Tôi đang nhìn ngắm nó và câu hỏi nảy sinh: Ai đang nhìn ngắm nó? Chính là sự khao khát muốn loại bỏ nó, vượt khỏi nó, được tự do khỏi nó, đang nhìn ngắm? Đúng vậy. Và tôi biết rằng đang nhìn ngắm nó theo cách đó chỉ phân chia và thế là củng cố sợ hãi. Vậy là tôi thấy sự thật của điều đó; vậy là khao khát loại bỏ nó đã tan biến – bạn theo kịp tôi chứ? Nó giống như đang thấy một con rắn độc: ham muốn sờ vào nó được chấm dứt. Ham muốn dùng thuốc men được chấm dứt khi tôi thấy sự nguy hiểm thực sự của chúng; tôi sẽ không dùng chúng. Chừng nào tôi còn không thấy sự nguy hiểm của nó, tôi vẫn tiếp tục

Giống như vậy, chừng nào tôi còn không thấy rằng tẩu thoát khỏi sợ hãi chỉ củng cố sợ hãi, tôi vẫn tiếp tục tẩu thoát. Khoảnh khắc tôi thấy nó, tôi sẽ không tẩu thoát. Vậy thì điều gì xảy ra?

Người hỏi: Làm thế nào một người mà sợ hãi bị liên quan lại có thể quan sát? Người ấy bị sợ hãi.

Krishnamurti: Tôi vạch nó ra cho bạn. Khoảnh khắc bạn sợ hãi hãy quan sát sợ hãi, bạn sẽ không học hỏi về nó, và nếu bạn muốn học hỏi về sợ hãi, đừng sợ hãi. Nó đơn giản lắm. Nếu tôi không biết bơi tôi sẽ không nhảy vào con sông. Khi tôi biết rằng sợ hãi không thể được chấm dứt nếu tôi sợ hãi quan sát nó và nếu tôi thực sự muốn quan sát, tôi sẽ nói, ‘Tôi không thêm quan tâm, tôi sẽ quan sát’.

Người hỏi: Người ta nói, chính sự ham muốn tẩu thoát khỏi sợ hãi nuôi dưỡng nhiều sợ hãi thêm. Khi tôi sợ hãi tôi muốn tẩu thoát khỏi nó, vì vậy điều gì tôi luôn luôn làm là cho phép nó liên quan để cho tôi có thể đồng hóa với nó, để cho tôi có thể tự-hợp nhất.

Krishnamurti: Bạn thấy điều đó! Chính là tất cả những ma mãnh này mà chúng ta đang đưa gấn vào chính chúng ta. Làm ơn hãy lắng nghe, thưa bạn. Ai đang nói tất cả điều này? Bạn tạo ra một nỗ lực để tự-đồng hóa chính bạn với sợ hãi.

Người hỏi: Tôi là sợ hãi đó.

Krishnamurti: A! Chờ đã. Nếu bạn là sợ hãi đó, như bạn nói bạn là, vậy thì điều gì xảy ra?

Người hỏi: Khi tôi hòa hợp cùng nó, nó bắt đầu giảm bớt.

Krishnamurti: Không. Không hòa hợp! Khi bạn nói rằng bạn sợ hãi, sợ hãi không là cái gì đó tách rời khỏi bạn. Điều gì xảy ra?

Tôi có màu da ngăm ngăm. Tôi ~~đ~~hải có màu da ngăm ngăm, nhưng tôi nói, ‘Đúng, tôi có màu da ngăm ngăm’ và đó là kết thúc của nó, phải không? Tôi không ~~t~~ầu thoát khỏi nó. Tiếp theo điều gì xảy ra?

Người hỏi: Chấp nhận.

Krishnamurti: Tôi chấp nhận nó à? Ngược lại, tôi quên rằng tôi có màu da ngăm ngăm. Tôi muốn học hỏi về chính h tôi. Tôi ~~pl~~ai biết về chính tôi hoàn toàn, rất say mê, bởi vì đó là nền tảng của tất cả hành động; nếu không có điều đó tôi sẽ sống một cuộc sống hoàn toàn rối loạn. Muốn tự -học hỏi về chính tôi, tôi không thể theo sau bất kỳ người nào. Nếu tôi theo sau bất kỳ ai, tôi không đang học hỏi. Đang học hỏi hàm ý rằng quá khứ không can thiệp, bởi vì chính tôi là cái gì đó lạ thường, sinh động, đang chuyển động, năng động; vậy là tôi phải nhìn ngắm nó trong sáng bằng một cái trí mới mẻ. Không có cái trí mới mẻ nếu quá khứ luôn luôn đang vận hành. Đó là một sự kiện, tôi thấy điều đó. Tiếp theo trong thấy điều đó tôi nhận ra rằng tôi sợ hãi. Tôi không biết việc gì sẽ xảy ra. Thế là tôi muốn học hỏi về sợ hãi – bạn theo kịp chứ? Luôn luôn tôi đang chuyển động trong chuyển động của học h ỏi. Tôi muốn biết về chính tôi và tôi nhận ra cái gì đó – một sự thật sâu thẳm. Tôi sẽ học hỏi về sợ hãi, mà có nghĩa tôi không được chạy trốn khỏi nó bằng bất kỳ cách nào. Tôi không được có một dạng tinh tế của ham muốn ~~t~~ầu thoát khỏi nó. Vậy là điều gì xảy ra cho một cái trí khi có ~~t~~ể nhìn ngắm sợ hãi mà không có phân chia? Sự phân chia là đang cố gắng ~~t~~ầu thoát khỏi nó, những hình thức tinh tế của ~~t~~ầu thoát, kiềm chế, và vân vân. Điều gì xảy ra cho cái trí khi nó đối diện sợ hãi và không có vấn đề của ~~t~~ầu thoát khỏi nó? Làm ơn, hãy tìm ra, hãy trao trợn cái trí của bạn vào nó.

Saanen, 25 tháng bảy 1972

Đau khổ tồn tại khi có sợ hãi. Vì vậy người ta phải tìm hiểu vấn đề của sợ hãi. Một sợ hãi đặc biệt của con người có nghĩa gì? Tại cơ bản sợ hãi có nghĩa gì? Ý thức của không-an toàn? Một em bé cần sự an toàn tuyệt đối; và càng ngày càng nhiều bậc cha mẹ đang đi làm, tổ ấm bị tan vỡ, cha mẹ quá quan tâm về chính họ, vị trí của họ trong xã hội, có nhiều tiền bạc hơn, nhiều tủ lạnh hơn, nhiều xe hơi hơn, nhiều cái này và nhiều cái kia hơn, họ không còn thời gian trao sự an toàn tuyệt đối cho em bé nữa. An toàn là một trong những sự việc cốt lõi trong sống, không chỉ cho bạn hay tôi, nhưng còn cho tất cả mọi người. Cho những người sống trong những khu tồi tàn và cho những người sống trong những cung điện, an toàn là tuyệt đối cần thiết. Ngược lại, bộ não không thể vận hành hiệu quả, thông minh. Hãy quan sát tiến trình này. Tôi cần an toàn, tôi phải có lương thực, quần áo, và chỗ ở; mọi người đều như vậy. Và nếu tôi may mắn tôi có thể sắp xếp nó phần vật chất. Nhưng phần tâm lý để trở nên được an toàn tuyệt đối là điều khó khăn cực kỳ. Thế là tôi tìm kiếm an toàn đó trong một niềm tin, trong một kết luận, trong một quốc tịch, trong một gia đình, trong trải nghiệm của tôi, và khi trải nghiệm đó, gia đình đó, niềm tin đó bị đe dọa, có sợ hãi. Có sợ hãi khi tôi phải đối diện sự nguy hiểm thuộc tâm lý, mà là không chắc chắn, gặp gỡ cái gì đó mà tôi không biết, ngày mai. Vậy là có sợ hãi. Và cũng có sợ hãi khi tôi đang tự-so sánh chính tôi với bạn mà tôi nghĩ giỏi giang hơn.

Saanen, 2 tháng tám 1962

Tôi muốn nói về vấn đề gì đó mà một số trong các bạn có lẽ không quen thuộc lắm và đó là vấn đề của làm trống không cái trí khỏi sợ hãi. Tôi muốn tìm hiểu nó khá sâu sắc, nhưng không trong chi tiết tỉ mỉ, bởi vì người ta có thể bỏ khuyết những chi tiết cho chính người ta.

Liệu cái trí có thể tự-làm trống không chính nó hoàn toàn khỏi sợ hãi? Sợ hãi thuộc bất kỳ loại nào nuôi dưỡng ảo tưởng; nó làm cho cái trí dể dặt, nông cạn. Nơi nào có sợ hãi, chắc chắn không có tự do, và nếu không có tự do không có tình yêu. Và hầu hết chúng ta đều có hình thức nào đó của sợ hãi: sợ hãi bóng tối, sợ hãi quan điểm quần chúng, sợ hãi rắn rết, sợ hãi đau đớn thân thể, sợ hãi tuổi già, sợ hãi chết. Chính xác chúng ta có hàng tá sợ hãi. Và liệu có thể hoàn toàn được tự do khỏi sợ hãi?

Chúng ta có thể hiểu sợ hãi tác động ra sao đối với mỗi người chúng ta. Nó làm cho người ta nói dối, nó làm hư hỏng con người trong những cách khác nhau, nó làm cho cái trí trống rỗng, nông cạn. Có những ngõ ngách tối tăm trong cái trí mà không bao giờ có thể được tìm hiểu hay được phơi bày chừng nào người ta còn sợ hãi. Tự-bảo vệ thân thể, sự thôi thúc của bản năng để tránh xa con rắn độc, lùi xa vách núi đứng, không rơi dưới gầm xe điện, và vân vân, là khôn ngoan, bình thường, lành mạnh. Nhưng tôi đang nói về tự-bảo vệ tâm lý mà làm cho người ta sợ hãi bệnh tật, chết chóc, một kẻ thù. Khi chúng ta tìm kiếm sự thành tựu trong bất kỳ hình thức nào, dù qua hội họa, qua âm nhạc, qua liên hệ, hay qua bất kỳ điều gì bạn muốn, luôn luôn có sợ hãi. Vì vậy, điều gì quan trọng là phải tỉnh thức được toàn qui trình này trong chính người ta. Quan sát, học hỏi về nó, và không hỏi làm thế nào để

loại bỏ nó. Khi bạn chỉ muốn loại bỏ sợ hãi, bạn sẽ tìm những phương cách và những phương tiện của tẩu thoát khỏi nó, và thế là không bao giờ có tự do khỏi sợ hãi.

Nếu bạn suy xét sợ hãi là gì và làm thế nào để tiếp cận nó, bạn sẽ thấy rằng với hầu hết chúng ta từ ngữ còn quan trọng nhiều hơn sự kiện. Ví dụ như từ ngữ cô độc. Qua từ ngữ đó tôi có ý nói ý thức của tách rời mà bỗng nhiên ập vào người ta chẳng vì lý do nào cả. Tôi không hiểu liệu điều này đã từng xảy ra cho bạn. Mặc dù bạn có lẽ được vây quanh bởi gia đình của bạn, bởi những người hàng xóm của bạn, mặc dù có lẽ bạn đang dạo bộ cùng bạn bè hay đang ngồi trên một chiếc xe buýt đông người, bỗng nhiên bạn cảm thấy hoàn toàn tách rời. Từ ký ức của trải nghiệm đó, có sợ hãi của cô lập, của cô độc. Hay bạn quyến luyến người nào đó mà bị chết, và bạn phát giác mình bị bỏ lại một mình, cô độc. Bởi vì cả m thấy ý thức của cô độc đó, bạn tẩu thoát khỏi nó bằng phương tiện của radio, rạp chiếu phim, hay bạn nương nhờ tình dục, nhậu nhẹt, hay bạn đi nhà thờ, tôn thờ Thượng đế. Dù bạn đi nhà thờ hay dùng một viên thuốc nó là một tẩu thoát, và mọi tẩu thoát về cơ bản đều giống hệt nhau.

Bây giờ, từ ngữ *cô độc* ngăn cản chúng ta không thâm nhập vào một hiểu rõ hoàn toàn của trạng thái đó. Từ ngữ, được kết hợp với trải nghiệm quá khứ, khởi dậy cảm giác của nguy hiểm và tạo ra sợ hãi; thế là, chúng ta cố gắng tẩu thoát. Làm ơn hãy tự quan sát bạn như trong một cái gương, đừng chỉ lắng nghe tôi, và bạn sẽ thấy rằng từ ngữ có một ý nghĩa lạ lùng cho hầu hết chúng ta. Những từ ngữ như *Thượng đế, công sản, địa ngục, thiên đàng, cô độc, người vợ, gia đình* – chúng đã có một ảnh hưởng kinh ngạc vào chúng ta như thế nào. Chúng ta là những nô lệ cho những từ ngữ như thế, và cái trí mà là một nô lệ cho những từ ngữ không bao giờ được tự do khỏi sợ hãi.

Để nhận biết và học hỏi về sợ hãi trong chính người ta là không diễn giải cảm giác đó trong những từ ngữ, bởi vì những từ ngữ được kết hợp với quá khứ, với hiểu biết; và trong chính chuyển động của học hỏi về sợ hãi không từ ngữ, mà là không

thâu lượm hiểu biết về nó, bạn sẽ phát giác có một đàng làm trống không hoàn toàn cái trí khỏi tất cả sợ hãi. Điều này có nghĩa rằng người ta phải thâm nhập thật sâu thẳm vào chính người ta, xóa sạch tất cả những từ ngữ; và khi cái trí hiểu rõ toàn nội dung của sợ hãi và vì vậy được tự do khỏi sợ hãi, cả tầng ý thức bên ngoài lẫn bên trong, vậy là có một trạng thái của vô nhiễm. Với hầu hết những người Thiên chúa giáo, từ ngữ *vô nhiễm* đó chỉ là một biểu tượng; nhưng tôi đang nói về thực sự đang ở trong một trạng thái của vô nhiễm, mà có nghĩa không có sợ hãi, và thế là cái trí tuyệt đối chín chắn, tức khắc, không trải qua con đường của thời gian. Và điều đó chỉ có thể được khi có chú ý tổng thể, một tinh thức được mọi tư tưởng, mọi từ ngữ, mọi cử chỉ. Cái trí chú ý mà không có rào cản của những từ ngữ, mà không diễn giải, đánh giá, hay chỉ trích. Một cái trí như thế là một ngọn đèn cho chính nó; và một cái trí mà là một ngọn đèn cho chính nó không có sợ hãi.

Rome, 7 tháng tư 1966

Nếu bạn đang sống trong một ngôi làng nhỏ, vậy thì nó có giá trị nhiều về điều gì người hàng xóm của bạn nhận xét bạn. Có sợ hãi của không thể thành tựu, không thể đạt được điều gì bạn muốn, không thành công. Bạn biết vô số loại sợ hãi.

Chỉ kháng cự sợ hãi không là một kết thúc sợ hãi. Theo từ ngữ, theo trí năng, bạn có lẽ thừa khôn ngoan để lý lẽ về sợ hãi rồi dựng lên một bức tường chống lại nó, tuy nhiên đằng sau bức tường đó có sự giãy vò liên tục này của sợ hãi. Nếu bạn không được tự do khỏi sợ hãi, bạn không thể suy nghĩ, cảm thấy, hay sống một cách đúng đắn. Bạn đang sống trong tối tăm. Những tôn giáo đang nuôi dưỡng sợ hãi đó qua địa ngục và mọi công việc đó. Có sợ hãi về Chính thể và sự chuyên chế của nó. Bạn phải nghĩ về quần chúng, những người độc tài, những người mà biết điều gì là tốt đẹp cho bạn, Người Anh Cao cả và Người Cha Lành. Liệu có thể thực sự được tự do khỏi sợ hãi? Nếu bạn có thể bàn luận nó, bạn có thể học hỏi về nó. Nếu bạn nói, ‘Tôi không thể loại bỏ nó; tôi phải làm gì?’, không có vấn đề. Người nào đó sẽ bảo cho bạn phải làm gì, nhưng bạn sẽ luôn luôn bị lệ thuộc vào người đó, và bạn sẽ chun vào một lãnh vực sợ hãi khác.

Người hỏi: *Tình thức được nguy hiểm của chúng ta và thế là sợ hãi có lẽ giới thiệu một vấn đề nào đó.*

Krishnamurti: Không, nó là một phản ứng lành mạnh ; ngược lại bạn sẽ bị giết chết. Khi bạn đến một vách núi đứng, và bạn chỉ cần không sợ hãi hay không chú ý, bạn đang gặp nguy hiểm vô cùng, nhưng sợ hãi đó, sợ hãi thân thể, cũng tạo ra một sợ hãi tâm lý. Nó

là một vấn đề rất phức tạp; nó không chỉ là một vấn đề để nói, ‘Tôi đã sợ hãi về cái này hay cái kia, và hãy để tôi xóa sạch nó’. Với mục đích hiểu rõ nó, trước hết bạn phải rất rõ ràng về những từ ngữ; bạn phải nhận ra rằng từ ngữ không là sự kiện của sợ hãi, nhưng từ ngữ gây ra sợ hãi; một cách không ý thức được toàn cấu trúc của sợ hãi là thuộc từ ngữ. Từ ngữ *văn hóa* mang một phản ứng sâu sắc từ ký ức – văn hóa Ý, văn hóa Châu Âu, văn hóa Ấn độ, văn hóa Nhật bản, văn hóa Trung quốc. Tìm hiểu điều này rất lý thú. Tầng ý thức bên trong được cấu thành từ những kỷ niệm, từ những trải nghiệm, những truyền thống, tuyên truyền, những từ ngữ. Bạn có một trải nghiệm, và bạn phản ứng. Phản ứng đó được diễn giải thành những từ ngữ: ‘Tôi hạnh phúc’, ‘Tôi bất hạnh’, ‘Anh ấy gây tổn thương tôi’, và những từ ngữ đó vẫn còn đọng lại. Chúng thức dậy và củng cố trải nghiệm hàng ngày.

Vậy là bạn đã si nhục tôi; nó đã để lại một dấu vết, và dấu vết đó được củng cố, được lắng sâu bởi từ ngữ, bởi ký ức được kết hợp với cảm giác đó, mà thực sự là một từ ngữ, một truyền thống. Hiểu rõ điều này rất quan trọng. Trong những quốc gia nào đó ở Châu Á, ở Ấn độ, trong những nhóm người nào đó, truyền thống quan trọng cực kỳ, vững chắc hơn ở đây nhiều, bởi vì chúng đã tồn tại lâu hơn; chúng là một quốc gia cổ lỗ, bám rễ sâu hơn, cùng một truyền thống của hơn mười ngàn năm. Từ ngữ gọi lên những kỷ niệm và những liên tưởng, mà tất cả đều là bộ phận của tầng ý thức bên trong, và nó cũng gây ra sợ hãi.

Ví dụ từ ngữ *ung thư*. Bạn nghe từ ngữ đó và tức khắc tất cả những ý tưởng và những suy nghĩ về ung thư đổ xô đến – đau khổ, lo âu, sự chịu đựng đau đớn, và câu hỏi, ‘Tôi có bị ung thư không?’ Từ ngữ quan trọng lạ kỳ đối với chúng ta. Từ ngữ, câu văn, khi được sắp xếp trở thành một ý tưởng – được đặt nền tảng trên một công thức, và nó giam cầm chúng ta.

Từ ngữ không là sự kiện; từ ngữ *microphone* không là cái microphone thực sự. Nhưng một từ ngữ mang sợ hãi hay vui thú thành hiện thực qua sự liên tưởng và hồi tưởng. Chúng ta là những nô lệ cho những từ ngữ và muốn tìm hiểu bất kỳ điều gì trọn vẹn,

muốn quan sát, chúng ta phải được tự do khỏi từ ngữ. Nếu tôi là một người Ấn độ giáo, một người Bà la môn giáo, một người Thiên chúa giáo, một người Tin lành giáo, một người Anh giáo, một người Scotland giáo, muốn quan sát chúng ta phải được tự do khỏi từ ngữ đó, cùng tất cả những liên tưởng, và điều đó khó khăn cực kỳ. Khó khăn tan biến khi chúng ta đang tìm hiểu, đang thăm dò đầy đam mê.

Tàng ý thức bên trong là ký ức được lưu trữ; tàng ý thức bên trong, qua một từ ngữ, trở thành sinh động. Qua một mùi hương, hay qua trông thấy một bông hoa, bạn liên tưởng ngay tức khắc. Cái nhà kho, khu lưu trữ, là tàng ý thức bên trong, và chúng ta lại quan tâm quá đỗi về nó. Nó thực sự chẳng là gì cả. Nó cũng nhỏ nhặt và hời hợt như cái trí tàng ý thức bên ngoài. Cả hai có thể lành mạnh, và cả hai có thể không lành mạnh.

Từ ngữ mang vào sợ hãi, và từ ngữ không là sự kiện. Sợ hãi là gì? Tôi sợ hãi cái gì? Làm ơn, chúng ta đang bàn luận. Hãy sử dụng sợ hãi riêng của bạn. Nó có thể là sợ hãi về người vợ của bạn, về mất công việc của bạn hay sự nổi tiếng của bạn.

Sợ hãi là gì? Chúng ta hãy tạm sử dụng một vấn đề chết. Nó là một vấn đề rất phức tạp. Tôi sợ hãi chết. Sợ hãi này nảy sinh như thế nào? Chắc chắn nó nảy sinh qua tư tưởng. Tôi đã thấy người ta chết. Có lẽ tôi cũng chết, một cách đau đớn hay lặng lẽ, và suy nghĩ đã gây ra sợ hãi này.

Người hỏi: Một trong những sợ hãi mạnh nhất là sợ hãi cái không biết được.

Krishnamurti: Nó là cái không biết được. Tôi dùng điều đó như một ví dụ. Thay thế sợ hãi riêng của bạn – sợ hãi người chồng của bạn, người vợ của bạn, người hàng xóm của bạn, sức khỏe yếu kém, không thể thành tựu, không thương yêu, không có đủ thương yêu, không có thông minh.

Người hỏi: Chắc chắn trong vài trường hợp điều đó hợp lý. Ví dụ, nếu một người đàn ông sợ hãi người vợ của ông.

Krishnamurti: Đúng rồi; anh ấy lập gia đình và sợ hãi người vợ của anh ấy.

Người hỏi: Hay anh ấy sợ hãi người chủ của anh ấy, hay sợ hãi có lẽ mất công việc của anh ấy.

Krishnamurti: Chờ đã Tại sao anh ấy phải sợ hãi? Chúng ta đang bàn luận sợ hãi, không phải công việc, người chủ, người vợ. Sợ hãi luôn luôn tồn tại trong liên hệ với cái gì đó; nó không tồn tại một cách trừu tượng. Tôi sợ hãi người chủ của tôi, người vợ của tôi, người hàng xóm của tôi, chết. Nó liên hệ với cái gì đó. Tôi dùng chết như một ví dụ. Tôi sợ hãi nó. Tại sao? Điều gì gây ra sợ hãi này? Chắc chắn nó là tư tưởng. Nhìn bên ngoài tôi đã thấy chết, người ta chết. Liên tưởng đến điều đó, kết hợp đến điều đó, là sự kiện rằng tôi, chính tôi, sẽ chết vào một trong những ngày sắp tới. Tư tưởng suy nghĩ về nó; có một suy nghĩ về nó. Chết là cái gì đó không tránh khỏi, và cái gì đó được đẩy ra càng xa càng tốt. Tôi không thể đẩy nó ra xa nếu không có tư tưởng. Tôi có một khoảng cách, rất nhiều năm được hạn định cho tôi. Khi đến lúc tôi phải đi tôi sẽ đi; nhưng trong lúc này tôi đẩy nó ra xa. Tư tưởng, qua sự liên tưởng, qua sự kết hợp, qua ký ức, qua điều kiện tôn giáo và xã hội, qua quy định kinh tế, lý lẽ nó, chấp nhận nó, hay sáng chế một đời sau. Liệu tôi có thể tiếp xúc trực tiếp cùng một sự kiện? Tôi sợ hãi người vợ của tôi. Điều đó sẽ đơn giản hơn nhiều. Cô ấy thống trị tôi. Tôi có thể đưa ra một tá lý do cho sợ hãi cô ấy của tôi. Tôi thấy sợ hãi nảy sinh như thế nào. Làm thế nào tôi sẽ được tự do khỏi nó? Tôi có thể yêu cầu cô ấy, tôi có thể đi ra ngoài, nhưng điều đó không giải quyết vấn đề. Làm thế nào tôi sẽ được tự do khỏi sợ hãi đó? Hãy quan sát nó; tôi sợ hãi người vợ của tôi. Cô ấy có một hình ảnh về tôi và tôi có một hình ảnh về cô ấy. Không có sự liên hệ thực sự, ngoại trừ có lẽ phần thân thể. Trái

lại nó chỉ là một liên hệ giữa những hình ảnh. Tôi không đang yếm thế, nhưng đây là một sự kiện, phải không? Có ẽ những người trong các bạn đã lập gia đình biết rõ ràng hơn tôi.

Người hỏi: Cô ấy sẽ có hình ảnh về bạn yếu đuối, và bạn sẽ có một hình ảnh về cô ấy ương ngạnh?

Krishnamurti: Ương ngạnh và mạnh mẽ. Bạn có hàng tá lý do, thừa bạn, nhưng không có liên hệ gì cả. Có liên hệ có nghĩa là được hiệp thông. Làm thế nào một hình ảnh có thể có liên quan đến một hình ảnh khác? Một hình ảnh là một ý tưởng, một kỷ niệm, một hồi tưởng, một nhớ lại. Nếu tôi thực sự muốn được tự do khỏi sợ hãi, tôi phải xóa sạch hình ảnh về cô ấy của tôi, và cô ấy phải xóa sạch hình ảnh về tôi của cô ấy. Tôi có lẽ xóa sạch hình ảnh đó, hay cô ấy có lẽ xóa sạch hình ảnh đó, nhưng hành động một phía không tạo ra sự tự do khỏi liên hệ mà đánh thức sợ hãi. Tôi xóa sạch hình ảnh về bạn của tôi, hoàn toàn. Tôi nhìn ngắm nó, và sau đó tôi hiểu rõ sự liên hệ là gì. Tôi xóa sạch hoàn toàn hình ảnh. Vậy là tôi tiếp xúc trực tiếp cùng bạn, không phải với hình ảnh của bạn. Nhưng bạn có lẽ đã không xóa sạch hình ảnh của bạn, bởi vì nó cho bạn vui thú.

Người hỏi: Đó là sự khó khăn, tôi đã không xóa sạch hình ảnh của tôi.

Krishnamurti: Vậy là bạn tiếp tục và tôi nói, ‘Được rồi; tôi không có hình ảnh về bạn’. Tôi không sợ hãi bạn. Sợ hãi kết thúc chỉ khi nào có tiếp xúc trực tiếp. Nếu tôi không có tẩu thoát nào cả, tôi có thể quan sát sự kiện. Tôi có thể nhìn ngắm sự kiện rằng tôi sắp sửa chết, trong mười năm hay trong hai mươi năm nữa. Tôi phải hiểu rõ chết, tiếp xúc trực tiếp cùng nó phần vật chất, mới mẻ, bởi vì tôi vẫn còn sống. Tôi có nhiều năng lượng; tôi vẫn còn sống, khỏe mạnh. Thuộc thân thể, tôi không thể chết; nhưng thuộc tâm lý, tôi có thể chết.

Điều này đòi hỏi sự quan sát cẩn mật, thâm nhập, vận dụng. Chết có nghĩa rằng bạn phải chết hàng ngày, không phải đợi hai mươi năm sau. Bạn chết đi hàng ngày mọi thứ bạn biết, ngoại trừ phần công nghệ. Bạn chết đi hình ảnh về người vợ của bạn; bạn chết đi hàng ngày những vui thú bạn có, những đau khổ, những kỷ niệm, những trải nghiệm. Ngược lại, bạn không thể tiếp xúc trực tiếp cùng chúng. Nếu bạn chết đi tất cả chúng, sợ hãi kết thúc và có một mới mẻ lại.

Nói chuyện cùng học sinh tại Rajghat, 5 tháng giêng 1954

Tôi muốn nói về một chủ đề có lẽ khá khó khăn, nhưng chúng ta sẽ cố gắng và khiến nó càng thẳng thắn lần đơn giản bao nhiêu càng tốt. Bạn biết hầu hết chúng ta đều có loại sợ hãi nào đó, phải không? Bạn biết sợ hãi đặc biệt của bạn chứ? Bạn có lẽ sợ hãi người thầy của bạn, người bảo mẫu của bạn, cha mẹ của bạn, người lớn tuổi, hay một con rắn, hay một con trâu, hay điều gì người khác nói, hay chết, và vân vân. Mỗi người đều có sợ hãi; nhưng, đối với những người trẻ những sợ hãi khá hời hợt. Khi chúng ta lớn lên, những sợ hãi trở nên phức tạp hơn, khó khăn hơn, tinh tế hơn. Bạn biết những từ ngữ *tinh tế*, *phức tạp*, và *khó khăn*, phải không? Ví dụ, tôi muốn thành tựu; tôi không là một người già nua, và tôi muốn thành tựu trong một phương hướng đặc biệt. Bạn biết từ ngữ *thành tựu* có nghĩa gì? Mỗi từ ngữ là một khó khăn, phải không? Tôi muốn trở thành một nhà văn lớn. Tôi cảm thấy nếu tôi có thể viết, cuộc đời của tôi sẽ hạnh phúc. Vì vậy tôi muốn viết. Nhưng chuyện gì đó xảy đến cho tôi, tôi bị tê liệt; và suốt cuộc đời của tôi tôi sợ hãi, tôi tuyệt vọng, tôi cảm thấy tôi đã không sống. Vậy là điều đó trở thành sợ hãi của tôi. Vậy là khi chúng ta lớn hơn, nhiều hình thức khác nhau của sợ hãi hiện diện, những sợ hãi của bị bỏ lại một mình, không có một người bạn, bị cô độc, mất tài sản, không có vị trí, và vô vàn loại sợ hãi khác nữa. Nhưng lúc này chúng ta sẽ không tìm hiểu những loại sợ hãi rất tinh tế và khó khăn bởi vì điều đó cần đến nhiều suy nghĩ hơn.

Rất quan trọng rằng chúng ta – bạn, những người trẻ và tôi – nên suy xét vấn đề về sợ hãi này, bởi vì xã hội và những người lớn tuổi nghĩ rằng sợ hãi rất cần thiết để giữ gìn sự cư xử đúng

đần. Nếu bạn sợ hãi giáo viên của bạn hay cha mẹ của bạn, họ có thể kiểm soát bạn tốt hơn, đúng chứ? Họ có thể nói, ‘Làm điều này và không làm điều kia’ và chắc chắn bạn sẽ phải vâng lời họ. Thế là sợ hãi được sử dụng như một áp lực luân lý. Ví dụ, những giáo viên sử dụng sợ hãi trong một lớp học đông người như một phương tiện kiểm soát những học sinh. Không phải vậy sao? Xã hội nói sợ hãi là cần thiết và nếu không, những công dân, những con người, sẽ chỉ chuyển động và làm mọi sự việc một cách hỗn loạn mà thôi. Thế là sợ hãi trở thành một cần thiết cho sự kiểm soát con người.

Bạn biết sợ hãi cũng được sử dụng để văn minh hóa con người. Những tôn giáo khắp thế giới đã sử dụng sợ hãi như một phương tiện kiểm soát con người. Đúng chứ? Họ nói rằng nếu bạn không làm những việc nào đó trong cuộc đời này, bạn sẽ bị đền bù lại nó trong đời sau. Mặc dù những tôn giáo giảng về tình yêu, mặc dù họ giảng về tình huynh đệ, mặc dù họ nói về sự hợp nhất của nhân loại. Một cách tinh tế, hay rất thô thiển, trắng trợn, tất cả họ đều duy trì ý thức của sợ hãi này.

Nếu bạn học cùng nhiều học sinh trong một lớp học, làm thế nào giáo viên có thể kiểm soát các bạn? Anh ấy không thể. Anh ấy phải sáng chế những phương cách và những phương pháp để kiểm soát các bạn. Thế là, anh ấy nói, ‘Hãy ganh đua. Hãy trở thành giống như cậu trai đó mà thông minh hơn em nhiều’. Vậy là, bạn đấu tranh, bạn sợ hãi. Sợ hãi của bạn thường thường được sử dụng như phương tiện để kiểm soát bạn. Bạn hiểu chứ? Liệu không quan trọng khi sự giáo dục nên loại bỏ sợ hãi, nên giúp đỡ các em loại bỏ sợ hãi, bởi vì sợ hãi làm thoái hóa cái trí? Tôi nghĩ, trong một trường học của loại này điều cốt lõi là mọi hình thức của sợ hãi nên được hiểu rõ và xóa sạch, loại bỏ. Trái lại, nếu bạn có bất kỳ loại sợ hãi nào, nó làm biến dạng cái trí của bạn, bạn không bao giờ có thể thông minh. Sợ hãi giống như một đám mây đen trong cái trí của bạn và, khi bạn có sợ hãi, nó giống như đang đi bộ dưới ánh mặt trời với một đám mây đen trong cái trí của bạn, luôn luôn sợ hãi.

Vì vậy, không phải chức năng của sự giáo dục là để được giáo dục – đó là, hiểu rõ sợ hãi và được tự do khỏi nó? Ví dụ, giả sử bạn ra ngoài mà không xin phép hiệu trưởng hay giáo viên của bạn và khi trở lại bạn sáng chế những câu chuyện rằng bạn phải đi với ai đó, trong khi bạn lại vào rạp chiếu phim, mà có nghĩa bạn sợ hãi. Nếu bạn không sợ hãi giáo viên, bạn nghĩ bạn sẽ làm điều gì bạn thích và những giáo viên cũng nghĩ như thế. Nhưng hiểu rõ sợ hãi hàm ý nhều, nhiều hơn làm chính xác đều gì bạn muốn làm. Bạn biết có những phản ứng tự nhiên của thân thể, phải không? Khi bạn trông thấy một con rắn, bạn nhảy tránh. Đó không là sợ hãi, bởi vì đó là phản ứng tự nhiên của thân thể. Trước sự nguy hiểm, thân thể phản ứng; nó nhảy tránh. Khi bạn trông thấy một vách núi đứng, bạn không mù quáng đi ven theo nó. Đó không là sợ hãi. Khi bạn trông thấy một nguy hiểm, hay một chiếc xe đang chạy đến rất nhanh, bạn lướt qua hướng khác. Nó không là một thể hiện của sợ hãi. Đó là những phản ứng của thân thể để tự-bảo vệ nó khỏi sự nguy hiểm, những phản ứng như thế không là sợ hãi.

Sợ hãi chen vào khi bạn muốn làm cái gì đó và bị ngăn cản không được làm nó, phải không? Đó là một loại sợ hãi. Bạn muốn đi xem phim; bạn muốn ra ngoài đến Benares trong một ngày và giáo viên của bạn không cho phép. Có những nội quy và bạn không thích những nội quy này. Bạn muốn đi. Thế là dựa vào một lý do nào đó bạn đi và bạn quay trở về. Giáo viên của bạn phát hiện bạn đã trốn đi, và bạn sợ hãi bị trừng phạt. Thế là, sợ hãi chen vào khi có một cảm giác rằng bạn sẽ bị trừng phạt. Nhưng nếu giáo viên của bạn dịu dàng nói chuyện với bạn về lý do tại sao bạn không nên đi đến thị trấn, giải thích cho bạn về những nguy hiểm, ăn uống những thức ăn không sạch sẽ và vân vân, bạn hiểu rõ. Thậm chí nếu giáo viên không có thời gian để tìm hiểu và giải thích cho bạn toàn vấn đề của tại sao bạn không nên đi, bởi vì bạn cũng suy nghĩ, thông minh của bạn được đánh thức để tìm ra tại sao bạn không nên đi. Vậy là không còn vấn đề, bạn không đi. Nếu bạn muốn đi, bạn nói chuyện về nó và tìm ra.

Làm chính xác **điều** gì bạn thích với mục đích thể hiện rằng bạn được tự do khỏi sợ hãi không là thông minh. Can đảm không là **đôi** nghịch của thông minh. Bạn biết trong những trận chiến, họ rất can đảm. Vì vô **ó** lý do họ nh **ậ**t dùng thuốc men, hay làm **m**ọi sự việc để cảm thấy can đảm; nhưng đó không là sự tự do khỏi sợ hãi. Chúng ta sẽ không tìm hiểu điều đó, không cần thiết lắm.

Liệu sự giáo dục không nên giúp đỡ các em học sinh được tự do khỏi mọi loại sợ hãi – mà có nghĩa, từ giờ trở đi hiểu rõ tất cả những vấn đề của sống, những vấn đề của tình dục, những vấn đề của chết, quan điểm quân chúng, uy quyền hay sao? Tôi sẽ bàn luận tất cả những vấn đề này, để cho khi bạn rời nơi này, mặc dù có những sợ hãi trong thế giới, mặc dù bạn có những tham vọng riêng của bạn, những ham muốn riêng của bạn, bạn sẽ hiểu rõ và vì vậy đư **ợ**c tự do khỏi sợ hãi, bởi vì bạn biết sợ hãi là rất nguy hiểm. Tất cả mọi người đều sợ hãi điều này hoặc điều kia. Hầu hết mọi người đều không muốn gây ra một lỗi lầm, không muốn làm mọi sự việc sai trái, đặc biệt khi họ còn nhỏ. Vì vậy, họ suy nghĩ rằng nếu họ có thể tuân theo người nào đó, nếu họ lắng nghe người nào đó, họ sẽ được bảo phải làm gì, và bằng cách làm những điều đó, họ sẽ đạt được một kết thúc, một mục đích.

Hầu hết chúng ta đều rất bảo thủ. Bạn biết từ ngữ đó có nghĩa gì, bạn biết bảo thủ có nghĩa gì? Kiểm chế, ngăn ngừa. Hầu hết chúng ta đều muốn vẫn còn được kính trọng và thế là chúng ta muốn làm mọi sự việc đúng đắn, chúng ta muốn tuân phục cách cư xử đúng đắn, mà, nếu bạn tìm hiểu nó rất kỹ càng, bạn sẽ thấy nó là một thể hiện của sợ hãi. Tại sao không gây ra một lỗi lầm, tại sao không tìm ra? Nhưng cái người mà sợ hãi luôn luôn đang suy nghĩ ‘Tôi phải làm mọi việc đúng đắn, tôi phải được kính trọng, tôi không được để cho công chúng nghĩ tôi là thế này hay thế kia’. Con người như thế từ cơ bản, nền tảng, thực sự, bị sợ hãi. Một con người tham vọng thực sự là một con người bị sợ hãi, và một con người bị sợ hãi không có tình yêu, không có thông cảm. Nó giống như một con người bị vây kín sau một bức tường, trong một ngôi

nhà. Trong khi chúng ta còn trẻ, rất quan trọng phải hiểu rõ điều này, hiểu rõ sợ hãi. Chính bởi sợ hãi mới khiến chúng ta tuân phục, nhưng nếu cùng nhau chúng ta có thể nói chuyện về nó, cùng nhau lý giải, cùng nhau bàn luận và suy nghĩ; vậy thì tôi có lẽ hiểu rõ nó và thực hiện nó; nhưng thúc đẩy tôi, ép buộc tôi, phải làm một việc mà tôi không hiểu rõ bởi vì tôi sợ hãi bạn, là sự giáo dục sai lầm. Phải không?

Vì vậy, tôi cảm thấy trong một nơi như thế này rất quan trọng phải thấy rằng cả người giáo dục lẫn người được giáo dục nên hiểu rõ vấn đề này. Tánh sáng tạo, có sáng tạo – bạn biết nó có nghĩa gì? Viết một bài thơ trong chùng mực nào đó là sáng tạo, vẽ một bức tranh, nhìn ngắm một cái cây, thương yêu cái cây, con sông, những con chim, những con người, quả đất, cảm thấy rằng quả đất là của chúng ta – đó là sáng tạo trong chùng mực nào đó. Nhưng cảm giác đó bị hủy diệt khi bạn có sợ hãi, khi bạn nói ‘cái này là của tôi, quốc gia của tôi, lớp học của tôi, nhóm của tôi, triết lý của tôi, tôn giáo của tôi’. Khi bạn có loại cảm giác đó, bạn không sáng tạo, bởi vì chính là bản năng của sợ hãi đang phát biểu cảm giác này, ‘cái của tôi’, ‘quốc gia của tôi’. Thật ra, quả đất không thuộc về của bạn hay của tôi; nó là của chúng ta. Và nếu chúng ta có thể suy nghĩ như thế, chúng ta sẽ sáng tạo một thế giới hoàn toàn khác hẳn – không phải một thế giới của người Mỹ hay một thế giới của người Nga hay một thế giới của người Ấn, nhưng nó là thế giới của chúng ta, của bạn và của tôi, của những người giàu có và của những người nghèo khổ. Nhưng sự khó khăn là: khi có sợ hãi, chúng ta không sáng tạo. Một con người sợ hãi không bao giờ có thể tìm được Chân lý hay Thượng đế. Đằng sau tất cả những tôn thờ của chúng ta, tất cả những hình ảnh của chúng ta, tất cả những nghi lễ của chúng ta, có sợ hãi và thế là, những Thượng đế của chúng ta không là những Thượng đế, họ là những cục đá.

Vậy là, trong khi bạn còn bé, rất quan trọng phải hiểu rõ vấn đề này; và bạn chỉ có thể hiểu rõ khi bạn biết rằng bạn sợ hãi, khi bạn có thể nhìn ngắm những sợ hãi riêng của bạn. Nhưng việc

đó đòi hỏi nhiều thấu triệt, mà chúng ta muốn bàn luận lúc này. Bởi vì nó là vấn đề sâu sắc nhiều, mà những người lớn hơn có thể bàn luận, chúng ta sẽ bàn luận điều đó cùng những giáo viên. Nhưng chính là chức năng của những người giáo dục phải giúp đỡ những người được giáo dục hiểu rõ sợ hãi. Chính là những giáo viên phải giúp đỡ bạn hiểu rõ sợ hãi của bạn và không kiềm chế nó, không đàn áp bạn, để cho khi bạn rời nơi này, cái trí của bạn rất rõ ràng, nhạy bén, không bị hư hỏng bởi sợ hãi. Như ngày hôm qua tôi đã nói, những người lớn đã không tạo ra một thế giới đẹp đẽ, họ chất đầy tối tăm, sợ hãi, bại hoại, ganh đua; họ đã không tạo ra một thế giới tốt lành. Có lẽ nếu bạn, khi ra khỏi nơi này, ra khỏi Rajghat, có thể thực sự được tự do khỏi mọi loại sợ hãi hay hiểu rõ làm thế nào gặp gỡ sợ hãi trong chính bạn và trong những người khác, vậy thì có lẽ bạn sẽ sáng tạo một thế giới hoàn toàn khác hẳn, không phải một thế giới của cộng sản hay của những người tiến bộ, và vân vân, nhưng một thế giới hoàn toàn khác hẳn. Thật ra, đó là chức năng của sự giáo dục.

Học sinh: Làm thế nào chúng ta loại bỏ sợ hãi?

Krishnamurti: Bạn muốn biết làm thế nào loại bỏ sợ hãi? Bạn biết sợ hãi của bạn là gì? Hãy theo tôi chậm chậm. Sợ hãi là cái gì đó liên quan đến cái gì khác. Sợ hãi không tồn tại một mình. Nó tồn tại liên quan đến một con rắn, đến điều gì cha mẹ của bạn có lẽ nói cho một giáo viên, đến chết; nó liên quan đến cái gì đó. Bạn hiểu rõ chứ? Sợ hãi không là một sự việc một mình nó, nó tồn tại trong tiếp xúc, trong liên hệ, trong va chạm đến cái gì khác. Bạn có ý thức, nhận biết rằng bạn sợ hãi liên quan đến cái gì khác? Bạn biết bạn sợ hãi? Bạn không sợ hãi cha mẹ của bạn, bạn không sợ hãi những giáo viên của bạn hay sao? Tôi hy vọng bạn không, nhưng bạn có thể sợ hãi. Bạn không sợ hãi rằng có lẽ bạn không đậu những kỳ thi hay sao? Bạn không sợ hãi rằng mọi người sẽ nghĩ bạn tử tế và đúng đắn và nói bạn là một con người vĩ đại hay sao? Bạn không sợ hãi hay sao; bạn không biết những sợ hãi của

bạn à? Tôi đang cố gắng chỉ cho bạn làm thế nào bạn có những sợ hãi, nhưng bạn và tôi đã mất hứng thú rồi. Vậy là trước hết bạn phải biết sợ hãi của bạn là gì? Tôi sẽ giải thích cho bạn rất chậm chậm. Sau đó bạn cũng phải biết cái trí, phải biết tại sao nó sợ hãi. Sợ hãi là cái gì đó tách rời khỏi cái trí, và cái trí không tạo ra sợ hãi, hoặc bởi vì nó đã nhớ lại hoặc bởi vì nó tự-chiếu rọi chính nó vào tương lai hay sao? Bạn nên quấy rầy những giáo viên của bạn cho đến khi họ giải thích cho bạn tất cả những điều này. Bạn dành ra một tiếng đồng hồ mỗi ngày cho môn toán hay môn địa, nhưng bạn lại không dành ra thậm chí chỉ hai phút về những vấn đề quan trọng nhất của sống này. Liệu bạn không nên cùng những giáo viên của bạn dành ra nhiều thời gian thêm nữa về đề tài này, làm thế nào được tự do khỏi sợ hãi, hơn là chỉ bàn luận về toán học hay đọc một quyển sách giáo khoa hay sao?

Một trường học được đặt nền tảng trên một loại sợ hãi nào đó là một trường học thối nát, nó không nên hiện diện. Cần rất nhiều thông minh của những giáo viên và các em học sinh để hiểu rõ vấn đề này. Sợ hãi gây bại hoại, và muốn được tự do khỏi sợ hãi người ta phải hiểu rõ cái trí tạo ra sợ hãi như thế nào. Không có sự việc như sợ hãi nhưng chỉ là cái trí tạo ra cái gì. Cái trí cần chỗ trú ẩn, cái trí muốn an toàn, cái trí có những hình thức khác nhau của tham vọng tự-bảo vệ; và chừng nào tất cả những sự việc này còn tồn tại, bạn sẽ có sợ hãi. Rất quan trọng phải hiểu rõ tham vọng, phải hiểu rõ uy quyền; cả hai là những thể hiện của tình trạng bị quy định này, mà là hủy hoại.

Paris, 22 tháng năm 1966

Hầu hết mọi người đều sợ hãi, cả phần thân thể lẫn bên trong. Sợ hãi tồn tại chỉ trong liên quan đến cái gì đó. Tôi sợ hãi bệnh tật, đau đớn thân thể. Tôi đã trải qua nó và tôi sợ hãi nó. Tôi sợ hãi quan điểm quần chúng. Tôi sợ hãi mất một việc làm. Tôi sợ hãi không đến được, không đạt được, không thể thành tựu được. Tôi sợ hãi tối tăm, sợ hãi dốt nát riêng của tôi, sợ hãi nhỏ nhen riêng của tôi. Chúng ta có quá nhiều sợ hãi khác nhau, và chúng ta cố gắng giải quyết những sợ hãi này trong những mảnh. Đường như chúng ta không tẩu ra khỏi quy định đó. Nếu chúng ta nghĩ rằng chúng ta đã hiểu rõ một sợ hãi đặc biệt, và đã giải quyết nó, một sợ hãi khác lại xuất hiện. Khi chúng ta ý thức rằng chúng ta sợ hãi, chúng ta cố gắng tẩu thoát khỏi nó, cố gắng tìm ra một câu trả lời, cố gắng tìm ra phải làm gì, hay cố gắng kiềm chế nó.

Chúng ta những con người đã ma mãnh phát triển một mạng lưới của những tẩu thoát: Thượng đế, vui chơi, nhậu nhẹt, tình dục, bất kỳ thứ gì. Tất cả những tẩu thoát đều giống nhau, dù nó nhân danh Thượng đế hay nhậu nhẹt! Nếu chúng ta muốn sống như những con người chúng ta phải giải quyết vấn đề này. Nếu chúng ta sống trong sợ hãi, nhận biết được hay không nhận biết được, nó giống như đang sống trong tối tăm, cùng xung đột và chống đối kinh khủng phía bên trong. Sợ hãi càng lớn lao bao nhiêu, căng thẳng càng lớn lao bao nhiêu, loạn thần kinh càng nhiều bao nhiêu, sự thôi thúc để tẩu thoát càng nhiều bấy nhiêu. Nếu chúng ta không tẩu thoát, vậy thì chúng ta tự-hỏi mình, ‘Làm thế nào chúng ta sẽ giải quyết nó?’ Chúng ta tìm kiếm những phương cách và những phương tiện giải quyết nó, nhưng luôn luôn bên trong lãnh vực của cái đã được biết. Chúng ta làm cái gì đó

cho nó, và hành động được nuôi dưỡng bởi tư tưởng này là hành động bên trong lãnh vực của trải nghiệm, hiểu biết, cái đã được biết, và thế là, không có câu trả lời. Đó là điều gì chúng ta làm, và chúng ta chết đi cùng sợ hãi. Chúng ta sống suốt cuộc đời của chúng ta cùng sợ hãi và chết đi cùng sợ hãi. Bây giờ, liệu một con người có thể hoàn toàn loại bỏ sợ hãi? Liệu chúng ta có thể làm bất kỳ điều gì, hay không điều gì cả? Không điều gì cả không có nghĩa rằng chúng ta chấp nhận sợ hãi, lý lẽ nó, và sống cùng nó; đó không là không-hành động mà chúng ta đang nói.

Chúng ta đã làm nhiều thứ mà chúng ta có thể làm liên quan đến sợ hãi. Chúng ta đã phân tích nó, đã tìm hiểu nó, đã cố gắng đối diện nó, đã tiếp xúc trực tiếp cùng nó, đã kháng cự nó, đã làm mọi điều có thể được, và sự việc còn y nguyên. Liệu có thể tỉnh thức được nó tổng thể, không chỉ thuộc trí năng, thuộc cảm xúc, nhưng hoàn toàn tỉnh thức được nó, và tuy nhiên không làm bất kỳ điều gì về nó? Chúng ta phải tiếp xúc trực tiếp cùng sợ hãi, nhưng chúng ta lại không. Từ ngữ *sợ hãi* đã gây ra sợ hãi đó. Chính từ ngữ ngăn cản chúng ta không tiếp xúc trực tiếp cùng sự kiện.

Từ quyển **Vượt khỏi Bạo lực**
San Diego State College, 6 tháng tư 1970

Tôi nghĩ, chúng ta nên tìm hiểu vấn đề của sợ hãi một cách trọn vẹn, hiểu rõ nó một cách đầy đủ, để cho khi chúng ta rời nơi này chúng ta sẽ không còn nó. Việc đó có thể thực hiện được; nó không chỉ là một lý thuyết, hay một hy vọng. Nếu người ta trao chú ý trọn vẹn đến vấn đề của sợ hãi này, đến làm thế người ta tiếp cận nó, nhìn nó, lúc đó người ta sẽ phát giác rằng cái trí – cái trí mà đã trải qua đau khổ quá nhiều, đã chịu đựng quá nhiều phiền muộn, đã sống cùng bất hạnh và sợ hãi vô bờ bến – sẽ được hoàn toàn tự do khỏi nó. Muốn tìm hiểu điều này người ta phải tuyệt đối cần thiết không có thành kiến mà sẽ ngăn cản người ta không hiểu rõ sự thật của ‘cái gì là’. Cùng nhau thực hiện chuyến hành trình này hàm ý không có cả chấp nhận lẫn phủ nhận; cũng không nói với chính mình rằng loại bỏ sự sợ hãi là điều tuyệt đối không thể được, cũng không có thể được. Người ta cần một cái trí tự do để tìm hiểu vấn đề này; một cái trí mà, bởi vì đã không có kết luận nào, được tự do để quan sát, để tìm hiểu.

Có quá nhiều sợ hãi thuộc tâm lý và thuộc hệ thần kinh thân thể. Muốn tìm hiểu mỗi hình thức khác nhau của sợ hãi này, tìm hiểu mỗi khía cạnh, cần một lượng thời gian quá nhiều. Nhưng người ta có thể quan sát chất lượng thông thường của sợ hãi; người ta có thể quan sát bản chất và cấu trúc thông thường của sợ hãi mà không bị lạc lối trong chi tiết của một hình thức đặc biệt thuộc những sợ hãi của người ta. Khi người ta hiểu rõ bản chất và cấu trúc của sợ hãi như thế, vậy là người ta có thể tiếp cận, cùng hiểu rõ đó, sự sợ hãi đặc biệt.

Người ta có lẽ sợ hãi bóng tối, người ta có lẽ sợ hãi người vợ hay người chồng của người ta, hay điều gì công chúng nói hay suy nghĩ hay làm; người ta có lẽ sợ hãi ý thức cô độc, hay sự trống rỗng của sống, sự nhàm chán của tồn tại không ý nghĩa mà người ta sống. Người ta có lẽ sợ hãi tương lai, sự không-chắc chắn và không-an toàn của ngày mai – hay quả bom. Người ta có lẽ sợ hãi chết, sự kết thúc sống của người ta. Có quá nhiều hình thức của sợ hãi, những sợ hãi loạn thần kinh cũng như những sợ hãi hợp lý và khôn ngoan – không hiểu sợ hãi có khi nào hợp lý và khôn ngoan. Hầu hết chúng ta sợ hãi quá khứ, hôm nay và ngày mai một cách loạn thần kinh; đến độ thời gian được bao hàm trong sợ hãi.

Không những chỉ có những sợ hãi bên ngoài mà người ta nhận biết được, nhưng còn cả những sợ hãi giấu giếm, không phát hiện được trong những ngõ ngách sâu thẳm của cái trí người ta. Làm thế nào người ta sẽ giải quyết những sợ hãi biết được cũng như những sợ hãi được giấu giếm? Chắc chắn sợ hãi đang ở trong chuyển động đi khỏi ‘cái gì là’; nó là sự tẩu thoát, lẩn trốn, bỏ chạy khỏi ‘cái gì là’ thực sự; do bởi sự tẩu thoát này mới tạo ra sợ hãi. Cũng vậy, khi có sự so sánh, thuộc bất kỳ loại nào, có nuôi dưỡng sợ hãi – so sánh cái gì bạn là với cái gì bạn nghĩ bạn nên là. Vì vậy sợ hãi ở trong chuyển động đi khỏi cái gì là thực sự, không phải trong cái vật mà bạn chuyển động khỏi nó.

Không điều gì trong những vấn đề của sợ hãi này có thể giải quyết được qua ý chí – tự nói với mình, ‘Tôi sẽ không sợ hãi.’ Những hành động của ý chí như thế không có ý nghĩa.

Chúng ta đang suy xét một vấn đề rất nghiêm túc mà người ta phải trao trọn sự chú ý của người ta. Người ta không thể trao trọn chú ý nếu người ta đang diễn giải hay đang giải thích hay đang so sánh điều gì đang được nói với điều gì người ta biết rồi. Người ta phải lắng nghe – một nghệ thuật mà người ta phải học hỏi, bởi vì thông thường người ta luôn luôn đang so sánh, đang đánh giá, đang chỉ trích, đang đồng ý, đa ng phủ nhận, và người ta không đang lắng nghe gì cả; thật ra người ta đang ngăn cản mình lắng nghe. Lắng nghe trọn vẹn hàm ý rằng người ta trao toàn chú ý

của người ta – nó không có nghĩa người ta đồng ý hay không-đồng ý. Không có đồng ý hay không-đồng ý khi chúng ta đang cùng nhau tìm hiểu; nhưng ‘cái kính hiển vi’ qua đó người ta nhìn có lẽ không rõ ràng. Nếu người ta nhìn qua một dụng cụ rõ ràng vậy thì điều gì người ta thấy cũng là điều gì người khác sẽ thấy; vì vậy không có vấn đề của đồng ý hay không-đồng ý. Trong cố gắng tìm hiểu toàn vấn đề của sợ hãi người ta phải trao chú ý trọn vẹn của người ta; và vẫn vậy, nếu sợ hãi không được giải quyết nó làm chết cái trí, khiến cái trí vô cảm, đờ đẫn.

Nó xảy ra như thế nào để cho những sợ hãi giấu giếm được phơi bày? Người ta có thể biết những sợ hãi lộ liễu – làm thế nào để giải quyết khi chúng sẽ đến trong chốc lát nữa – nhưng có những sợ hãi giấu giếm mà có lẽ còn quan trọng hơn nhiều. Vì vậy làm thế nào người ta sẽ giải quyết chúng, làm thế nào người ta sẽ phơi bày chúng? Liệu chúng có thể được phơi bày qua sự phân tích, tìm kiếm nguyên nhân của chúng? Sự phân tích sẽ làm tự do cái trí khỏi sợ hãi, không phải một sợ hãi loạn thần kinh đặc biệt nào, nhưng toàn cấu trúc của sợ hãi? Trong sự phân tích được bao hàm, không chỉ thời gian mà còn cả người phân tích – mất nhiều, nhiều ngày, năm, thậm chí nguyên cuộc đời của người ta, tại khúc cuối của nó có lẽ bạn đã hiểu rõ một chút ít, nhưng bạn đã sẵn sàng cho nắm mò. Ai là người phân tích? Nếu anh ấy là một người chuyên nghiệp, chuyên gia có một bằng cấp, anh ấy cũng sẽ tiêu tốn thời gian; anh ấy cũng là kết quả của nhiều hình thức bị quy định. Nếu người ta tự phân tích chính mình, cũng được hàm ý người phân tích, người kiểm duyệt, và anh ấy sẽ phân tích sự sợ hãi mà chính anh ấy đã tạo ra. Trong bất kỳ biến cố nào, sự phân tích cần thời gian; trong khoảng trống giữa điều bạn đang phân tích và kết thúc nó, nhiều nhân tố khác sẽ nảy sinh mà cho nó một phương hướng khác hẳn. Bạn phải thấy sự thật rằng sự phân tích không là phương cách đúng, bởi vì người phân tích là một mảnh trong số nhiều mảnh khác mà tạo thành cái ‘tôi’, cái ngã, bản ngã – anh ấy là kết quả của thời gian, anh ấy bị quy định. Khi thấy sự phân tích hàm ý thời gian và không mang lại sự kết thúc của sợ hãi

có nghĩa rằng bạn đã hoàn toàn loại bỏ toàn ý tưởng của thay đổi gia tăng từ từ; bạn đã thấy rằng ngay nhân tố của thay đổi là một trong những nguyên nhân chính của sự sợ hãi.

Đối với tôi, đối với người nói, đây là một việc quan trọng; vì vậy ông ta cảm thấy rất mãnh liệt, ông ta nói mạnh mẽ; nhưng ông ta không đang tuyên truyền – chẳng có gì cho bạn để gia nhập, chẳng có gì cho bạn để tin tưởng; nhưng hãy quan sát và học hỏi và được tự do khỏi sợ hãi này.

Vậy là sự phân tích không là cách đúng đắn. Khi bạn thấy sự thật của điều đó, nó có nghĩa bạn không còn đang suy nghĩ dựa vào người phân tích mà sắp sửa phân tích, sắp sửa nhận xét và đánh giá, và cái trí tuệ bạn được tự do khỏi gánh nặng đặc biệt được gọi là phân tích; thế là nó có khả năng nhìn trực tiếp.

Làm thế nào bạn sẽ nhìn sợ hãi này; làm thế nào bạn sẽ làm lộ diện tất cả cấu trúc của nó, tất cả những phần giấu giếm của nó? – qua những giấc mộng? Những giấc mộng là sự tiếp tục thuộc hoạt động của những tiếng đồng hồ thức giấc trong suốt giấc ngủ – phải không? Trong những giấc mộng bạn thấy rằng luôn luôn có hành động, điều này hay điều kia đang xảy ra trong những giấc mộng giống như trong những tiếng đồng hồ thức giấc, một tiếp tục mà vẫn còn là thành phần của nguyên một chuyển động. Vì vậy những giấc mộng không có giá trị. Bạn thấy điều gì đang xảy ra: bạn đang loại bỏ những sự việc mà bạn quen thuộc, phân tích, những giấc mộng, ý chí, thời gian; khi bạn loại bỏ tất cả những điều đó, cái trí trở nên nhạy cảm lạ thường – không những nhạy cảm mà còn cả thông minh. Lúc này cùng nhạy cảm và thông minh đó chúng ta sẽ nhìn sợ hãi. Nếu bạn thực sự thâm nhập điều này, bạn sẽ quay lưng lại toàn bộ cấu trúc xã hội mà trong đó thời gian, sự phân tích và ý chí đang hoạt động. Sợ hãi là gì? – làm thế nào nó hiện diện? Sợ hãi luôn luôn liên quan đến cái gì đó; nó không tồn tại một mình. Có sự sợ hãi của điều gì đã xảy ra ngày hôm qua liên quan đến có thể lặp lại nó vào ngày mai; luôn luôn có một điểm cố định từ đó sự liên quan có xảy ra. Làm thế nào sự sợ hãi chen vào điều này? Tôi đã trải qua đau khổ của ngày hôm

qua: có ký ức của nó và tôi không muốn nó lặp lại vào ngày mai. Suy nghĩ về đau khổ của ngày hôm qua, suy nghĩ mà liên quan đến ký ức của đau khổ ngày hôm qua, chiếu rọi sự sợ hãi của lặp lại đau khổ đó vào ngày mai. Vậy là do bởi tư tưởng mới tạo ra sự sợ hãi. Tư tưởng nuôi dưỡng sợ hãi; tư tưởng cũng nuôi dưỡng vui thú. Để hiểu rõ sợ hãi bạn cũng phải hiểu rõ vui thú – chúng có liên quan qua lại; nếu không hiểu rõ điều này bạn không thể hiểu rõ điều còn lại; nó có nghĩa rằng người ta không thể nói, ‘Tôi phải có toàn vui thú và không có sợ hãi’; sợ hãi là mặt bên kia của cùng đồng tiền kẽm mà được gọi là vui thú.

Bombay, 22 tháng hai 1961

Bây giờ chúng ta sẽ tìm hiểu tổng thể của sợ hãi, mà sâu thẳm bên trong nó có sự lo âu, một ý thức của sợ hãi, và sự hy vọng mà được sinh ra từ sợ hãi và tuyệt vọng – chắc chắn một cái trí như thế là một cái trí không lành mạnh. Một cái trí như thế có lẽ đi đến đền chùa, những nhà thờ. Nó có lẽ quay cuồng trong mọi loại lý thuyết, nó có thể cầu nguyện, nó có lẽ rất uyên bác, phía bên ngoài nó có thể có mọi loại đánh bóng của hiểu biết rộng rãi, vâng lời, có phong cách lịch sự và lễ phép, cư xử ngay thẳng phía bên ngoài; nhưng một cái trí như thế mà có tất cả những việc này và gốc rễ của nó trong sợ hãi – giống như hầu hết những cái trí của chúng ta đều có – chắc chắn không thể thấy mọi sự việc sự vật một cách đúng đắn. Sợ hãi có nuôi dưỡng những hình thức khác nhau của những bệnh tật tinh thần. Không ai sợ hãi Thượng đế; nhưng người ta sợ hãi quan điểm của công chúng, sợ hãi không đạt được, không thành tựu, sợ hãi không có cơ hội; và qua tất cả điều đó đều có ý thức lạ lùng của tội lỗi này – người ta đã làm một việc mà đáng lẽ người ta không nên làm; ý thức tội lỗi trong chính hành động của đang làm; người ta lành mạnh và những người khác hư hỏng hay không lành mạnh; người ta có đủ lương thực và những người khác thiếu ăn. Cái trí càng đang tìm hiểu, đang thâm nhập, đang dò tìm nhiều bao nhiêu, ý thức của tội lỗi, lo âu càng nhiều bấy nhiêu. Và nếu toàn qui trình này không được hiểu rõ, nếu toàn tổng thể của sợ hãi này không được hiểu rõ, nó có dẫn đến những hoạt động kỳ dị, những hoạt động của những vị thánh, những hoạt động của những người chính trị – những hoạt động mà tất cả đều có thể giải thích được, nếu bạn quan sát, nếu bạn nhận biết được bản chất mâu thuẫn này trong sợ hãi, cả tầng ý thức bên

ngoài lẫn tầng ý thức bên trong. Bạn biết sợ hãi – sợ hãi chết, sợ hãi không được thương yêu hay sợ hãi thương yêu, sợ hãi mất mát, sợ hãi có được. Bạn giải quyết nó như thế nào?

Sợ hãi là sự thôi thúc để tìm kiếm một bậc thầy, một đạo sư; sợ hãi là khoác vào lớp vỏ đáng kính này, mà mọi người kính nể rất nhiều – được kính trọng. Tôi không đang nói về bất kỳ điều gì mà không là sự kiện. Vì vậy bạn có thể thấy nó trong sống hàng ngày của bạn. Bản chất tỏa khắp mọi nơi lạ lùng này của sợ hãi – bạn giải quyết nó như thế nào đây? Bạn chỉ phát triển phẩm chất của sự can đảm để gặp gỡ sự đòi hỏi của sợ hãi? Bạn hiểu rõ chứ? Bạn khẳng định phải can đảm khi đối diện những biến cố trong cuộc sống, hay chỉ lý lẽ cho qua sợ hãi, hay tìm ra một giải thích mà sẽ trao sự thỏa mãn cho cái trí bị trói buộc trong sợ hãi? Bạn giải quyết nó như thế nào? Bật máy thu thanh, đọc một quyển sách, đến một ngôi đền, bám vào một hình thức tín điều hay niềm tin nào đó? Chúng ta sẽ bàn luận phương cách giải quyết sợ hãi. Nếu bạn nhận biết được, thái độ tiếp cận của bạn đến sự tối tăm này là gì? Chắc chắn chúng ta có thể hiểu rất rõ ràng rằng một cái trí sợ hãi rơi vào trạng thái đờ đẫn; nó không thể vận hành đúng cách, nó không thể suy nghĩ hợp lý. Qua sợ hãi, tôi không có ý nói sợ hãi chỉ tại tầng ý thức bên ngoài, mà còn cả trong những ngõ ngách sâu thẳm của cái trí và tâm hồn riêng của người ta. Làm thế nào bạn khám phá nó, và khi bạn khám phá nó bạn làm gì? Tôi không đang đưa ra một câu hỏi gây ấn tượng; đừng nói, ‘Ông ta sẽ trả lời nó’. Tôi sẽ trả lời nó, nhưng bạn sẽ phải tìm ra. Khoản khắc không có sợ hãi, không có tham vọng, nhưng có một hành động, mà dành cho tình yêu của sự việc chứ không phải dành cho sự công nhận của sự việc bạn đang làm. Vậy là, làm thế nào bạn giải quyết nó? Phản ứng của bạn là gì?

Chắc chắn, phản ứng hàng ngày đối với sợ hãi là gạt nó sang một bên và chạy trốn nó, che đậy nó qua ý chí, khẳng định, kháng cự, tẩu thoát. Đó là điều gì chúng ta làm, thưa các bạn. Tôi không đang nói bất kỳ điều gì lạ lùng. Và thế là sợ hãi liên tục đuổi bắt bạn giống như một cái bóng, bạn không được tự do khỏi

nó. Tôi đang nói về tổng thể của sợ hãi, không chỉ một trạng thái đặc biệt của sợ hãi – chết, không phải điều gì người hàng xóm của bạn sẽ nói; sợ hãi về người chồng hay người con đang hấp hối của một người; sợ hãi về người vợ bỏ mình. Bạn biết sợ hãi là gì? Mỗi người đều có hình thức sợ hãi đặc biệt riêng của anh ấy – không phải một nhưng vô số sợ hãi. Chắc chắn, một cái trí mà có bất kỳ hình thức đặc biệt nào của sợ hãi không thể có chất lượng của tình yêu, thông cảm, nhạy cảm. Sợ hãi là năng lượng hủy diệt trong con người. Nó làm đổ đả cái trí, nó gây biến dạng tư tưởng, nó dẫn đến mọi loại lý thuyết tinh vi và khôn ngoan lạ lùng, những mê tín, những giáo điều, và những niềm tin vô lý. Nếu bạn thấy rằng sợ hãi là hủy diệt, vậy thì làm thế nào bạn tiến tới để lau sạch sẽ cái trí?

Bombay, 22 tháng giêng 1978

Chúng ta đang tìm hiểu sợ hãi. Muốn thâm nhập tận gốc rễ của sợ hãi, chúng ta phải hiểu rõ tại sao bộ não, tư tưởng, lại sống trong những hình ảnh. Tại sao chúng tạo tác và sống cùng những hình ảnh, những bức tranh, về tương lai, về người vợ của bạn, về người chồng của bạn, về người nói, và vân vân? Tại sao bạn tạo tác những hình ảnh? Nếu bạn không tạo tác những bức tranh và những hình ảnh, có sợ hãi hay sao? Trước hết, chúng ta phải tìm hiểu vấn đề của tại sao tư tưởng lại nuôi dưỡng những bức tranh, những hình ảnh phức tạp này, mà chúng ta sống trong chúng. Chúng ta phải hỏi tư tưởng là gì. Chúng ta đang tìm hiểu sợ hãi, và muốn thâm nhập vào nó rất sâu thẳm bạn phải thắc mắc tại sao tư tưởng lại tạo tác hình ảnh của tương lai hay của quá khứ, mà nuôi dưỡng sợ hãi, và tư tưởng là gì. Nếu bạn không khai thông điều này, bạn sẽ không giáp mặt sợ hãi. Bạn sẽ lẩn tránh nó. Bạn sẽ tẩu thoát khỏi nó. Bởi vì sợ hãi là một vật đang sống. Bạn không thể kiểm soát nó, bạn không thể đập một cái nắp trên nó.

* * *

Nếu bạn hành động qua sợ hãi, bạn bị mất hút. Sợ hãi và tình yêu không thể tồn tại cùng nhau. Trong quốc gia này không có tình yêu. Có thành tâm, sùng bái, nhưng không có tình yêu. Sùng bái đạo sư của bạn, những Thượng đế của bạn, những lý tưởng của bạn, là tự-tôn thờ. Nó là tự-tôn thờ bởi vì bạn đã tạo ra đạo sư của bạn, những lý tưởng của bạn, những Thượng đế của bạn; bạn đã tạo ra họ, tư tưởng đã tạo ra họ, cha ông của bạn đã tạo ra, và bạn chấp nhận điều này bởi vì nó thỏa mãn bạn, nó cho bạn sự thanh

thần. Vậy là điều gì bạn thành tâm là chính bạn. Hãy nuốt viên thuốc đắng đó và sống cùng nó! Vậy là chúng ta đang nói rằng, vì tình yêu không thể tồn tại cùng sợ hãi, và chúng ta sống trong sợ hãi, tình yêu không hiện diện. Và khi bạn có tình yêu, bạn có tất cả sống, và thế là, dù làm bất kỳ điều gì bạn muốn, nó sẽ là hành động đúng đắn. Nhưng sợ hãi không bao giờ có thể tạo ra hành động đúng đắn, cũng như ham muốn hay xung đột không bao giờ có thể tạo ra hành động đúng đắn. Vì vậy khi bạn hiểu rõ sợ hãi, gốc rễ của sợ hãi, thâm nhập tận cùng những chiều sâu của sợ hãi, sau đó áp lực trên bộ não không tồn tại. Thế là bộ não lại trở nên trong sáng, vô nhiễm, không phải cái gì đó bị phai nhạt, bị đúc khuôn, bị định hình, bị làm cho xấu xa, như nó là lúc này.

Vì vậy làm ơn, nếu bạn không hiểu rõ lúc này, hãy dành ra một tiếng đồng hồ cho bạn, yên lặng, để tìm ra. Bạn có lẽ kêu gào, bạn có lẽ thở dài, bạn có lẽ rơi lệ, nhưng hãy tìm ra làm thế nào để sống mà không có một cái bóng của sợ hãi. Sau đó bạn sẽ biết tình yêu là gì.

Brockwood Park, 1 tháng chín 1979

Có những sợ hãi giấu giếm thật sâu mà bạn không biết được, và có những sợ hãi thuộc thân thể và tâm lý rõ ràng.

Có sợ hãi không-an toàn, không có công việc làm, hay có việc làm lại sợ hãi mất chúng, sợ hãi nhiều hình thức định công khác nhau đang xảy ra, và vân vân và vân vân. Vậy là hầu hết chúng ta đều lo lắng, sợ hãi không hoàn toàn được an toàn phần thân thể và vật chất. Rõ ràng như thế, nhưng tại sao? Có phải bởi vì chúng ta luôn luôn đang tách rời chính chúng ta như một quốc gia, như một gia đình, như một nhóm người? Có phải tiến trình tách rời chậm chậm này – người Pháp đang tách rời chính họ, người Đức cũng vậy, và vân vân – dần dần đang tạo ra không-an toàn cho tất cả chúng ta? Chúng ta có thể quan sát nó, không chỉ phía bên ngoài? Bằng cách quan sát việc gì đang xảy ra phía bên ngoài, biết chính xác việc gì đang diễn tiến, từ đó chúng ta có thể bắt đầu tìm hiểu trong chính chúng ta. Ngược lại chúng ta không có những tiêu chuẩn; ngược lại chúng ta đang đối gặt chính chúng ta. Vậy là chúng ta phải bắt đầu từ phía bên ngoài và vận dụng hướng vào phía bên trong. Nó giống như thủy triều đang đi ra và đi vào. Nó không là một thủy triều cố định, nó luôn luôn đang chuyển động ra và vào.

Sự tách rời này, mà đã là sự diễn tả bộ lạc của mỗi con người, đang gây ra sự thiếu thốn thuộc vật chất của an toàn. Nếu người ta thấy sự thật của nó như một sự kiện, và không phải sự giải thích thuộc từ ngữ hay sự chấp nhận thuộc trí năng của một ý tưởng, vậy thì người ta không lệ thuộc vào bất kỳ nhóm người nào, bất kỳ quốc gia nào, bất kỳ văn hóa nào, bất kỳ tôn giáo có tổ chức nào, bởi vì tất cả chúng đều tách rời – Thiên chúa giáo, Tin

lành giáo, Ấn độ giáo, và vân vân. Bạn sẽ thực hiện điều đó, như chúng ta đang bàn luận cùng nhau. Liệu bạn sẽ buông bỏ những sự việc giả dối, không là sự kiện, không có giá trị? Mặc dù chúng ta nghĩ chúng có giá trị, khi bạn quan sát, quốc tịch thực sự nuôi dưỡng những chiến tranh. Vì vậy liệu chúng ta có thể buông bỏ nó để cho thuộc vật chất chúng ta có thể tạo ra một hợp nhất của nhân loại? Và hợp nhất này chỉ có thể xảy ra qua tôn giáo, không phải tôn giáo giả tạo mà chúng ta có bây giờ. Tôi hy vọng tôi không đang xúc phạm bất kỳ người nào. Thiên chúa giáo, Tin lành giáo, Ấn độ giáo, Hồi giáo đều được đặt nền tảng trên tư tưởng, được sắp xếp vào chung bởi tư tưởng. Và điều mà tư tưởng đã tạo tác không là thiêng liêng, nó chỉ là tư tưởng, nó chỉ là một ý tưởng. Và bạn chiếu rọi một ý tưởng, biểu tượng hóa nó, sau đó tôn thờ nó. Trong biểu tượng đó, trong hình ảnh đó, trong nghi lễ đó, tuyệt đối không có gì là thiêng liêng. Và nếu người ta thực sự quan sát điều này, vậy thì người ta được tự do khỏi nó để tìm ra tôn giáo thực sự là gì, bởi vì việc đó có lẽ mang chúng ta lại cùng nhau.

Vậy là, chúng ta có thể thâm nhập những mức độ sâu thẳm hơn nữa của sợ hãi, mà là những sợ hãi tâm lý. Những sợ hãi tâm lý trong những liên hệ của chúng ta, những sợ hãi tâm lý liên quan đến thời gian, những sợ hãi về quá khứ – đó là, những sợ hãi về thời gian. Làm ơn, tôi không là một giáo sư, một học giả đang thuyết giảng rồi sau đó quay trở lại cuộc sống thối nát của anh ấy. Đây là cái gì đó rất, rất nghiêm túc mà gây ảnh hưởng tất cả những cuộc sống của chúng ta, vì vậy làm ơn hãy trao trọn vẹn sự chú ý và ân cần của bạn. Có những sợ hãi trong liên hệ, những sợ hãi của không-chắc chắn, những sợ hãi của quá khứ và tương lai, những sợ hãi của không-biết, những sợ hãi của chết, những sợ hãi của cô độc, ý thức khốn khổ của một mình. Bạn có lẽ liên quan đến những người khác, bạn có lẽ có nhiều bạn bè, bạn có lẽ lập gia đình, bạn có lẽ có con cái, nhưng có ý thức của tách rời sâu thẳm này, ý thức của cô độc này. Đó là một trong những nhân tố của sợ hãi.

Cũng có sợ hãi của không thể thành tựu. Và sự ham muốn thành tựu mang theo cùng nó ý thức của thất vọng, và trong đó có sợ hãi. Có sợ hãi của không thể được tuyệt đối rõ ràng về mọi thứ. Vậy là có nhiều, nhiều hình thức của sợ hãi. Bạn có thể quan sát sợ hãi đặc biệt riêng của bạn, nếu bạn hứng thú, nếu bạn nghiêm túc. Bởi vì một cái trí sợ hãi, biết được hay không-biết được, có thể cố gắng thiên định, nhưng thiên định đó chỉ dẫn đến đau khổ thêm nữa, bại hoại thêm nữa, bởi vì một cái trí sợ hãi không thể thấy sự thật là gì. Chúng ta sẽ tìm ra liệu có thể tổng thể, trọn vẹn, được tự do khỏi sợ hãi trong tất cả chiều sâu của nó.

Bạn biết chúng ta đang thực hiện một công việc mà đòi hỏi một quan sát rất cẩn thận: quan sát sợ hãi riêng của người ta. Và bạn quan sát sợ hãi đó như thế nào là quan trọng nhất. Bạn quan sát nó như thế nào? Nó là một sợ hãi mà bạn đã ghi nhớ, rồi sau đó nhớ lại và quan sát nó? Hay nó là sợ hãi mà bạn không còn có thời gian để quan sát và thế là sợ hãi vẫn còn trong hiện tại? Hay cái trí không sẵn lòng để quan sát sợ hãi? Mà là điều đang thực sự xảy ra? Chúng ta không sẵn lòng quan sát, nhìn ngắm những sợ hãi riêng của chúng ta bởi vì hầu hết chúng ta đều không biết làm thế nào để giải quyết chúng? Hoặc chúng ta chạy trốn, tẩu thoát, hay phân tích, qua việc đó nghĩ rằng chúng ta sẽ loại bỏ được một sợ hãi, nhưng sợ hãi vẫn còn đó. Vậy là rất quan trọng phải tìm ra chúng ta quan sát sợ hãi đó như thế nào.

Chúng ta quan sát sợ hãi như thế nào? Đây không là một câu hỏi ngớ ngẩn bởi vì hoặc bạn quan sát nó sau khi nó đã xảy ra hoặc bạn quan sát nó khi nó đang xảy ra. Với hầu hết chúng ta sự quan sát diễn ra sau khi nó đã xảy ra. Lúc này, chúng ta đang hỏi liệu có thể quan sát sợ hãi khi nó nảy sinh. Đó là bạn bị sợ hãi bởi một niềm tin khác. Bạn bám vào một niềm tin rất chặt chẽ, vì vậy bạn bị sợ hãi điều này. Bạn có những niềm tin nào đó, những trải nghiệm nào đó, những quan điểm, những nhận xét, và những đánh giá nào đó. Khi người nào đó đang thách thức những điều này, liền có hoặc là sự kháng cự, dựng lên một bức tường chống lại nó, hoặc là bạn sợ hãi rằng bạn sẽ bị lật đổ niềm tin của bạn. Lúc này,

liệu bạn có thể quan sát sợ hãi đó khi nó nảy sinh? Bạn đang làm nó chứ? Bạn quan sát sợ hãi đó như thế nào? Có sự công nhận của phản ứng mà bạn gọi là sợ hãi – bởi vì bạn đã có sợ hãi đó trước kia, ký ức của nó được lưu trữ lại, và khi sợ hãi nảy sinh bạn công nhận nó, đúng chứ? Vậy là bạn không đang quan sát nhưng đang công nhận.

Sự công nhận không làm tự do cái trí khỏi sợ hãi. Nó chỉ củng cố sợ hãi. Có hai nhân tố trong vận hành. Bạn cảm thấy rằng bạn khác biệt sợ hãi đó, và thế là bạn vận hành vào sợ hãi đó, kiểm soát nó, xua đuổi nó, lý ĩ nó, và vân vân. Đó có nghĩa bạn đang làm điều gì đó về sợ hãi đó, nhưng trong đó có một phân chia – cái tôi và sợ hãi đó – vậy là có xung đột trong phân chia đó. Ngược lại, nếu bạn nhìn ngắm, sợ hãi đó là bạn. Bạn không khác biệt sợ hãi đó. Nếu một lần bạn nắm được nguyên tắc rằng người quan sát là vật được quan sát, rằng sự kiện là người quan sát là sợ hãi đó, vậy thì không có sự phân chia giữa người quan sát và sợ hãi.

Vậy là, điều gì xảy ra? Chúng ta hãy theo dõi một chốc lát. Như chúng ta đã hỏi, chúng ta đang quan sát sợ hãi qua qui trình của ký ức, mà là sự công nhận, sự đặt tên? Từ đó, truyền thống nói hãy kiểm soát nó; truyền thống nói hãy chạy trốn nó; truyền thống nói hãy làm điều gì đó về nó để cho bạn không còn sợ hãi. Thế là truyền thống đã giáo dục chúng ta phải nói rằng ‘cái tôi’ khác biệt sợ hãi. Liệu bạn có thể được tự do khỏi truyền thống đó và quan sát sợ hãi đó? Liệu bạn có thể quan sát không có tư tưởng đã nhớ lại phản ứng mà đã được gọi là sợ hãi trong quá khứ? Nó đòi hỏi sự chú ý và khéo léo vô cùng trong sự quan sát. Trong quan sát, chỉ có trực nhận thuần túy, không có sự diễn giải của trực nhận đó bởi tư tưởng. Vậy thì sợ hãi là gì? Lúc này tôi đã quan sát người nào đó đang đe dọa niềm tin mà tôi giữ chặt, trải nghiệm mà tôi bám vào, sự khẳng định đã đạt được của tôi, và thế là sợ hãi nảy sinh. Trong quan sát sợ hãi đó, chúng ta đã đến được mấu chốt khi bạn quan sát mà không có sự phân chia.

Bây giờ, câu hỏi kế tiếp là: Sợ hãi là gì? Sợ hãi bóng tối, sợ hãi người chồng, người vợ, cô gái, hay bất kỳ điều gì; sợ hãi, giả

đôi hay thực sự, và vân vân. Tách khỏi từ ngữ, sợ hãi là gì? Từ ngữ không là sự việc. Người ta phải nhận ra điều này thật sâu thẳm. Từ ngữ không là sự việc.

Vậy là nếu không có từ ngữ, đó là gì mà chúng ta gọi là sợ hãi? Hay từ ngữ tạo ra sợ hãi? Từ ngữ tạo ra sợ hãi, từ ngữ là sự công nhận về cái gì đó đã xảy ra trước kia, mà chúng ta đã gọi là sợ hãi. Từ ngữ trở thành quan trọng. Giống như người Anh, người Pháp, người Nga, từ ngữ quan trọng cực kỳ cho hầu hết chúng ta. Nhưng từ ngữ không là sự việc. Vì vậy tách khỏi những diễn tả khác nhau của nó, sợ hãi là gì? Gốc rễ của sợ hãi là gì? Nếu chúng ta có thể tìm được gốc rễ của nó vậy thì những sợ hãi nhận biết được hay không nhận biết được có thể được hiểu rõ. Khoảnh khắc bạn có một trực nhận của gốc rễ, cái trí năng ý thức bên ngoài và cái trí năng ý thức bên trong không còn quan trọng. Chỉ còn trực nhận của nó. Gốc rễ của sợ hãi là gì? Sợ hãi về ngày hôm qua, một ngàn ngày hôm qua, sợ hãi về ngày mai, và về chết. hay sợ hãi về cái gì đó mà đã xảy ra trong quá khứ. Không có sợ hãi thực sự ngay lúc này. Làm ơn hãy hiểu rõ cẩn thận điều này. Nếu bỗng nhiên chết đến cho một người, nó kết thúc. Nó xong. Bạn bị một cơn đau tim và nó ứt. Nhưng ý tưởng rằng một cơn đau tim sẽ xảy ra trong tương lai là sợ hãi. Gốc rễ của sợ hãi là thời gian, thời gian là một chuyển động của quá khứ, được bổ sung trong hiện tại, và tiếp tục trong tương lai? Toàn chuyển động này là nguyên nhân của sợ hãi, gốc rễ của nó?

Chúng ta đang hỏi, liệu tư tưởng, mà là thời gian, là gốc rễ của sợ hãi? Tư tưởng là chuyển động. Bất kỳ chuyển động nào đều là thời gian. Gốc rễ của sợ hãi là thời gian? Tư tưởng? Và liệu chúng ta có thể hiểu rõ toàn chuyển động của thời gian, cả tâm lý lẫn vật lý? Thời gian tâm lý là ngày mai, và vậy là ngày mai là gốc rễ của sợ hãi? Mà có nghĩa chúng ta đang nói về sống hàng ngày chứ không phải chỉ những lý thuyết. Liệu người ta có thể sống mà không có ngày mai? Hãy thực hiện nó. Đó là, nếu bạn có một đau đốn thân thể ngày hôm qua, hãy kết thúc đau đốn đó ngày hôm

qua, và không mang nó sang ngày hôm nay rồi vào ngày mai .
Chính *mang nó sang* là thời gian mới tạo ra sợ hãi.

Sợ hãi tâm lý có thể hoàn toàn kết thúc nếu bạn áp dụng điều gì đang được nói. Người đầu bếp có thể nấu món ăn tuyệt vời nhưng nếu bạn không đói, nếu bạn không ăn nó, vậy thì nó vẫn ở trên thực đơn và không có giá trị gì cả. Nhưng nếu bạn ăn nó, áp dụng nó, thậm chí nhập vào nó cho chính bạn, bạn sẽ thấy rằng sợ hãi tâm lý có thể kết thúc tuyệt đối, để cho cái trí được tự do khỏi gánh nặng khủng khiếp mà con người đã mang.

Brockwood Park, 26 tháng tám 1984

Bạn có khi nào bám chặt sợ hãi? Bạn nắm chặt nó, không chuyển động khỏi nó, không cố gắng kiềm chế hay thay đổi nó, hay làm mọi loại sự việc với nó, nhưng chỉ thấy chiều sâu của nó, và những tình tế lạ thường của nó? Và bạn chỉ có thể nhận biết được tất cả điều đó khi bạn đang nhìn ngắm sợ hãi mà không có bất kỳ động cơ nào, không cố gắng làm bất kỳ việc gì về nó, chỉ nhìn ngắm nó.

Từ quyển Đường bay của Chim Đại bàng London, 16 tháng ba 1969

Đối với hầu hết chúng ta, tự do là một ý tưởng và không là một thực sự. Khi chúng ta nói về tự do, chúng ta muốn được tự do phía bên ngoài, làm điều gì chúng ta ưa thích, đi lại, được tự do diễn tả mình trong những cách khác nhau, được tự do suy nghĩ điều gì chúng ta muốn. Sự diễn tả phía bên ngoài về tự do dường như quan trọng lạ lùng, đặc biệt trong những quốc gia nơi có sự độc tài, chuyên chế; và trong những quốc gia đó nơi sự tự do phía bên ngoài có thể được người ta lại tìm kiếm mỗi lúc một vui thú nhiều hơn, mỗi lúc một sở hữu nhiều hơn.

Nếu chúng ta tìm hiểu kỹ càng sự tự do hàm ý điều gì, để bên trong, trọn vẹn, và tổng thể được tự do – mà sau đó tự diễn tả chính nó ra phía bên ngoài trong xã hội trong liên hệ – vậy thì dường như đối với tôi, chúng ta phải hỏi liệu cái trí của con người, đã bị quy định nặng nề như nó là hiện nay, có thể được tự do? Nó phải luôn luôn sống và vận hành bên trong những biên giới thuộc tình trạng bị quy định riêng của nó, đến độ không có thể được tự do gì cả? Người ta có thể thấy rằng cái trí, đang hiểu rõ bằng từ ngữ rằng không có tự do ở đây trên quả đất này, phía bên trong hay phía bên ngoài, vậy thì nó bắt đầu sáng chế tự do trong một thế giới khác, một giải thoát ở tương lai, thiên đàng, và vân vân.

Hãy gạt bỏ tất cả những khái niệm thuộc học thuyết, lý thuyết về tự do để cho chúng ta có thể tìm hiểu liệu những cái trí của chúng ta, của bạn hay của tôi, có khi nào được tự do thực sự, được tự do khỏi sự lệ thuộc, được tự do khỏi sự sợ hãi, sự lo âu, và được tự do khỏi vô vàn những vấn đề, cả tầng ý thức bên ngoài cũng như những tầng sâu thẳm hơn của ý thức bên trong. Liệu có

thể có tự do thuộc tâm lý hoàn toàn, để cho cái trí con người có thể bắt chọt bắt gắp cái gì đó không thuộc thời gian, không bị sắp xếp vào chung bởi tư tưởng, tuy nhiên lại không là một tầu thoát khỏi những xảy ra thực sự của sự tồn tại hàng ngày.

Nếu cái trí con người phía bên trong, tâm lý, không hoàn toàn được tự do, sẽ không thể thấy điều gì là sự thật, sẽ không thể thấy liệu có một sự thật không bị sáng chế bởi sợ hãi, không bị định hình bởi xã hội hay văn hóa mà chúng ta sống, và không là một tầu thoát khỏi sự đơn điệu hàng ngày, cùng nhàm chán, cô độc, thất vọng, lo âu của nó. Muốn tìm được liệu thực sự có sự tự do như thế hay không, người ta phải nhận biết được tình trạng bị quy định riêng của người ta, nhận biết được những vấn đề, sự nông cạn, trống rỗng, thiếu thốn, buồn chán thuộc sống hàng ngày của người ta, và trên tất cả người ta phải nhận biết được sợ hãi. Người ta phải nhận biết được về chính người ta mà không dựa vào phản ảnh nội tâm hay phân tích, nhưng thực sự nhận biết được về chính người ta như người ta là và xem thử liệu có thể được tự do hoàn toàn khỏi tất cả những vấn đề đó mà dường như làm tắc nghẽn cái trí hay không.

Muốn tìm hiểu, vì chúng ta sắp sửa làm, phá có tự do, không phải tại khúc cuối, nhưng tại ngay khởi đầu. Nếu người ta không được tự do, người ta không thể tìm hiểu, thăm dò, hay đào sâu. Muốn tìm hiểu thật sâu thăm, cần phải có không những sự tự do, nhưng còn cả sự kỷ luật mà rất cần thiết khi quan sát; tự do và kỷ luật theo cùng nhau – không phải rằng người ta phải có kỷ luật để tìm được tự do. Chúng ta đang sử dụng từ ngữ *kỷ luật* không phải trong ý nghĩa truyền thống, đã được chấp nhận, mà là vâng lời, bắt chước, kiềm chế, tuân theo một khuôn mẫu đã cố định; nhưng trái lại như ý nghĩa gốc của từ ngữ đó mà có nghĩa ‘học hỏi’. Học hỏi và tự do theo cùng nhau, tự do mang theo cùng kỷ luật riêng của nó – không phải kỷ luật bị áp đặt bởi cái trí vì mục đích đạt được một kết quả nào đó. Hai điều này là cốt lõi: tự do và hành động của học hỏi. Người ta không thể học hỏi về chính người ta nếu người ta không được tự do, được tự do để cho người ta có

thể quan sát, không lệ thuộc vào bất kỳ khuôn mẫu, công thức, hay khái niệm nào, nhưng thực sự quan sát về chính người ta như người ta là. Sự quan sát đó, trực nhận đó, đang thấy đó, tạo ra kỷ luật và học hỏi riêng của nó; trong đó không có tuân phục, bất chước, kiểm chế, hay kiểm soát gì cả – và trong đó có vẻ đẹp vô cùng.

Những cái trí của chúng ta bị quy định, đó là một sự kiện rõ ràng – bị quy định bởi một văn hóa hay xã hội đặc biệt, bị ảnh hưởng bởi những ấn tượng khác nhau; bởi những căng thẳng và áp lực của sự liên hệ; bởi những nhân tố thuộc giáo dục, khí hậu, kinh tế; bởi sự tuân phục thuộc tôn giáo, và vân vân. Những cái trí của chúng ta được đào tạo để chấp nhận sợ hãi và đề tẩu thoát, nếu chúng ta có thể, khỏi sợ hãi đó, và không bao giờ có thể giải quyết, trọn vẹn và tổng thể, toàn bản chất và cấu trúc của sợ hãi. Vậy thì câu hỏi đầu tiên của chúng ta là: Liệu cái trí, bị chất nặng quá nhiều, có thể giải quyết trọn vẹn, không chỉ tình trạng bị quy định của nó, nhưng còn cả những sợ hãi của nó? Bởi vì chính sự sợ hãi thúc đẩy chúng ta chấp nhận bị quy định.

Đừng chỉ nghe nhiều từ ngữ và ý tưởng, mà thực sự không có giá trị gì cả – nhưng qua động thái của lắng nghe, quan sát những trạng thái riêng của cái trí bạn, cả từ ngữ lẫn không-từ ngữ, đơn giản tìm hiểu liệu cái trí có thể được tự do – không đang chấp nhận sợ hãi, không đang tẩu thoát, không đang nói, ‘Tôi phải phát triển sự can đảm, sự kháng cự,’ nhưng thực sự đang nhận biết trọn vẹn được sợ hãi mà trong đó chúng ta bị trói buộc. Nếu người ta không được tự do khỏi chất lượng của sợ hãi này, người ta không thể thấy rất rõ ràng, sâu thẳm; và chắc chắn, khi có sợ hãi không có tình yêu.

Vậy là, liệu cái trí có thể thực sự được tự do khỏi sợ hãi? Dường như đối với tôi đó là – dành cho bất kỳ người nào có sự nghiêm túc – một trong những vấn đề cốt lõi và cơ bản nhất phải được tìm hiểu và được giải quyết. Có những sợ hãi thân thể và những sợ hãi tâm lý. Những sợ hãi thuộc thân thể về sự đau đớn và những sợ hãi thuộc tâm lý, như là ký ức của đã trải qua sự đau

đón trong quá khứ, và ý tưởng của sự lặp lại đau đớn đó trong tương lai; cũng cả, những sợ hãi của tuổi già, chết, những sợ hãi của không-an toàn thân thể, những sợ hãi của không-chắc chắn về ngày mai, những sợ hãi của không thể là một người thành công, không thể thành tựu, của không là người nào đó trong thế giới khá xấu xa này; những sợ hãi của bị hủy diệt, những sợ hãi của bị cô độc, của không thể thương yêu hay được thương yêu, và vân vân; những sợ hãi thuộc tầng ý thức bên ngoài lẫn những sợ hãi thuộc tầng ý thức bên trong. Liệu cái trí có thể được tự do, tổng thể, khỏi tất cả điều này? Nếu cái trí nói rằng nó không thể, vậy thì nó đã tự-ép buộc chính nó thành vô dụng, nó đã tự-làm biến dạng chính nó và không thể nhận biết, hiểu rõ, không thể hoàn toàn tỉnh táo, yên lặng; nó giống như một cái trí trong bóng tối, đang tìm kiếm ánh sáng và không bao giờ tìm được nó, và thế là sáng chế ra một ánh sáng của những từ ngữ, những ý tưởng, những lý thuyết.

Làm thế nào một cái trí đã bị chất nặng bởi sợ hãi, bởi tất cả bị quy định của nó, sẽ được tự do khỏi nó? Hay người ta phải chấp nhận sợ hãi như một việc không thể tránh khỏi của sống? – và hầu hết chúng ta có chấp nhận nó, khoan dung nó. Chúng ta sẽ làm gì? Làm thế nào tôi, như con người, bạn như con người, sẽ loại bỏ được sợ hãi này? Không phải loại bỏ được một sợ hãi đặc biệt, nhưng sợ hãi tổng thể, toàn bản chất và cấu trúc của sợ hãi?

Sợ hãi là gì? Đừng chấp nhận, nếu tôi được phép đề nghị, điều gì người nói đang trình bày; người nói không có uy quyền gì cả, ông ta không là người thầy, ông ta không là đạo sư; bởi vì nếu ông ta là người thầy, vậy thì bạn là môn đồ, và nếu bạn là môn đồ bạn tự-hủy hoại chính bạn lẫn người thầy. Chúng ta đang cố gắng tìm ra sự thật của câu hỏi về sợ hãi này trọn vẹn đến độ cái trí không bao giờ còn sợ hãi, và thế là được tự do khỏi tất cả sự lệ thuộc vào một người khác, phá bên trong, phần tâm lý. Về đẹp của sự tự do là rằng bạn không bao giờ để lại một dấu vết. Con đại bàng trong đường bay của nó không để lại một dấu vết; người khoa học có. Đang tìm hiểu vấn đề của tự do này phải có, không chỉ sự quan sát khoa học, mà còn cả đường bay của con đại bàng

mà không để lại một dấu vết; cả hai đều được cần đến; phải có cả sự giải thích bằng từ ngữ lẫn sự trực nhận không-từ ngữ – bởi vì sự diễn tả không bao giờ là sự kiện được diễn tả; chắc chắn sự giải thích không bao giờ là sự vật được giải thích; từ ngữ không bao giờ là sự việc sự vật.

Nếu tất cả điều này rất rõ ràng vậy thì chúng ta có thể tiến tới; chúng ta có thể tự-tìm ra cho chính chúng ta – không phải qua người nói, không phải qua những từ ngữ của ông ta, không phải qua những ý tưởng hay những suy nghĩ của ông ta – liệu cái trí có thể hoàn toàn được tự do khỏi sợ hãi.

Phần nói chuyện đầu tiên không phải là một giới thiệu; nếu bạn đã không nghe nó rõ ràng và đã không hiểu rõ nó, bạn không thể tiếp tục sang phần kế tiếp này.

Muốn tìm hiểu phải có sự tự do để quan sát; phải có sự tự do khỏi những kết luận, những ý tưởng, những lý tưởng, những thành kiến, để cho bạn có thể thực sự tự-quan sát cho chính bạn sợ hãi là gì. Và khi bạn quan sát rất kỹ càng, liệu còn có sợ hãi hay không? Đó là, bạn có thể quan sát rất, rất tỉ mỉ, mật thiết, sợ hãi là gì chỉ khi nào người quan sát là vật được quan sát. Chúng ta đang thâm nhập vào nó. Vậy là, sợ hãi là gì? Nó nảy sinh bằng cách nào? Những sợ hãi rõ ràng thuộc thân thể có thể hiểu rõ được, như những nguy hiểm thuộc thân thể, mà có những phản ứng tức khắc; hiểu rõ chúng rất dễ dàng, chúng ta không cần tìm hiểu nhiều lắm. Nhưng chúng ta đang nói về những sợ hãi thuộc tâm lý; những sợ hãi thuộc tâm lý này nảy sinh bằng cách nào? Nguồn gốc của chúng là gì? Đó là chủ đề phải quan tâm. Có sợ hãi về cái gì đó đã xảy ra ngày hôm qua; sợ hãi về cái gì đó có lẽ xảy ra sau đó hôm nay hay ngày mai. Có sợ hãi về cái gì đó chúng ta đã biết rồi, và có sợ hãi về cái không biết được, mà là ngày mai. Người ta có thể tự-thấy rất rõ ràng cho chính người ta rằng sợ hãi nảy sinh qua cấu trúc của tư tưởng – qua suy nghĩ về cái đã xảy ra ngày hôm qua mà người ta sợ hãi, hay qua suy nghĩ về tương lai, đúng chứ? Tư tưởng nuôi dưỡng sợ hãi, phải không? Làm ơn, chúng ta hãy hoàn toàn chắc chắn; đừng chấp nhận điều gì người nói đang trình bày;

hãy tuyệt đối chắc chắn cho chính bạn về vấn đề liệu tư tưởng có là nguồn gốc của sợ hãi hay không. Suy nghĩ về đau khổ, đau khổ tâm lý mà người ta đã có cách đây lâu rồi và không muốn nó được lặp lại, không muốn sự việc đó được nhớ lại, suy nghĩ về tất cả điều này, nuôi dưỡng sợ hãi. Liệu chúng ta có thể tiếp tục từ đó? Nếu chúng ta không thấy điều này rất rõ ràng, chúng ta sẽ không thể tiến tới thêm nữa. Tư tưởng, đang suy nghĩ về một biến cố, một trải nghiệm, một trạng thái, mà trong đó đã có một bức dọc, nguy hiểm, phiền muộn hay đau đớn, tạo ra sợ hãi. Và tư tưởng, vì đã thiết lập một an toàn nào đó, thuộc tâm lý, không muốn sự an toàn đó bị quấy rầy; bất kỳ quấy rầy nào là một nguy hiểm và thế là có sợ hãi.

Tư tưởng chịu trách nhiệm cho sợ hãi; cũng vậy, tư tưởng chịu trách nhiệm cho vui thú. Người ta đã có một trải nghiệm hạnh phúc; tư tưởng suy nghĩ về nó và muốn nó được tiếp tục. Khi điều đó không thể được, có một kháng cự, tức giận, thất vọng, và sợ hãi. Thế là, tư tưởng chịu trách nhiệm cho sợ hãi cũng như vui thú, phải không? Đây không là một kết luận bằng từ ngữ; đây không là một công thức dành để lẩn tránh sợ hãi. Đó là, nơi nào có vui thú có đau khổ và sợ hãi được duy trì bởi tư tưởng; vui thú theo cùng đau khổ, hai cái không thể phân chia, và tư tưởng chịu trách nhiệm cả hai. Nếu không có ngày mai, không có khoảnh khắc kế tiếp để suy nghĩ dựa theo hoặc sợ hãi hoặc đau khổ, vậy là cả hai sẽ không tồn tại? Chúng ta sẽ triển khai từ đó chứ? Liệu nó là một thực sự, không như một ý tưởng, nhưng một sự việc mà chính bạn đã tự-khám phá và vì vậy thực sự, vậy là bạn có thể nói, ‘Tôi đã khám phá rằng tư tưởng nuôi dưỡng cả vui thú lẫn sợ hãi?’ Bạn đã trải qua những hưởng thụ về tình dục, vui thú; sau đó bạn suy nghĩ về nó trong hình ảnh, những hình ảnh của suy nghĩ, và chính suy nghĩ về nó tạo ra sức mạnh cho vui thú đó, mà lúc này là hình ảnh của tư tưởng, và khi cái đó bị cản trở liền có đau khổ, lo âu, sợ hãi, ghen tuông, bức dọc, tức giận, tàn ác. Và chúng ta không đang nói rằng bạn không được có vui thú.

Hạnh phúc không là vui thú; ngây ngất không được tạo ra bởi tư tưởng; nó là một việc hoàn toàn khác biệt. Bạn có thể bắt gặp hạnh phúc hay ngây ngất chỉ khi nào bạn hiểu rõ bản chất của tư tưởng, mà nuôi dưỡng cả vui thú lẫn sợ hãi.

Vậy là câu hỏi nảy sinh: Liệu người ta có thể kết thúc tư tưởng? Nếu tư tưởng nuôi dưỡng sợ hãi và vui thú – bởi vì nơi nào có vui thú **phải** có đau khổ, mà là điều quá hiển nhiên – vậy thì người ta hỏi chính mình: Liệu tư tưởng có thể kết thúc? – mà không có nghĩa sự kết thúc của nhận biết về đẹp, thường thức về đẹp. Nó giống như thấy vẻ đẹp của một đám mây hay một cái cây và thường thức nó trọn vẹn, hoàn toàn, tổng thể; nhưng khi tư tưởng tìm kiếm để có cùng trải nghiệm đó vào ngày mai, cùng sự thú vị mà nó đã có ngày hôm qua khi thấy đám mây đó, cái cây đó, bông hoa đó, khuôn mặt của cái người đẹp để đó, vậy thì nó mời mọc sự thất vọng, đau khổ, sợ hãi, và vui thú.

Vì vậy liệu tư tưởng có thể kết thúc? Hay đó là một câu hỏi hoàn toàn sai lầm? Nó là một câu hỏi sai lầm bởi vì chúng ta muốn trải nghiệm một ngây ngất, một hạnh phúc, mà không là vui thú. Bằng cách kết thúc vui thú chúng ta hy vọng chúng ta bắt gặp cái gì đó vô hạn, mà không là sản phẩm của cả vui thú lẫn sợ hãi. Hãy hỏi tư tưởng có vị trí nào trong sống, không phải làm thế nào tư tưởng sẽ được kết thúc? Sự liên quan của tư tưởng đến hành động và không-hành động là gì?

Sự liên quan của tư tưởng đến hành động nơi hành động cần thiết là gì? Tại sao, khi có sự thường thức trọn vẹn về vẻ đẹp, tư tưởng lại chen vào? Bởi vì nếu nó không chen vào, lúc đó nó sẽ không được chuyển tiếp sang ngày mai. Tôi muốn tìm ra – khi có sự thường thức trọn vẹn về vẻ đẹp của một hòn núi, của một khuôn mặt đẹp, một dải nước – tại sao tư tưởng phải chen vào đó và đưa ra một biến dạng cho nó và nói, ‘Tôi phải có vui thú đó lại vào ngày mai’. Tôi **phải** tìm ra sự liên quan của tư tưởng trong hành động là gì; và phải tìm ra liệu tư tưởng có cần can thiệp khi không có nhu cầu của tư tưởng gì cả. Tôi nhìn thấy một cái cây đẹp, không có một chiếc lá nào cả, tương phản với bầu trời; nó đẹp

lạ lùng và từng đó đủ rồi – chấm dứt. Tại sao tư tưởng phải chen vào và nói, ‘Tôi **phải** có cùng thú vị đó vào ngày mai?’ Và tôi cũng hiểu rằng tư tưởng phải vận hành trong hành động. Kỹ năng trong hành động cũng là kỹ năng trong tư tưởng. Vậy là, sự liên quan thực sự giữa tư tưởng và hành động là gì? Như nó là, hành động của chúng ta được đặt nền tảng trên những khái niệm, những ý tưởng. Tôi có một khái niệm hay ý tưởng về điều gì nên được làm và điều gì được làm là sự phỏng chừng đến khái niệm, ý tưởng đó, đến lý tưởng đó. Vậy là có một phân chia giữa hành động và khái niệm, lý tưởng, ‘cái nên là’; trong phân chia này có xung đột. Bất kỳ sự phân chia nào, phân chia tâm lý, phải nuôi dưỡng xung đột. Tôi đang tự-hỏi mình, ‘Sự liên quan của tư tưởng trong hành động là gì?’ Nếu có sự phân chia giữa hành động và ý tưởng vậy thì hành động là không-trọn vẹn. Có một hành động mà trong đó tư tưởng thấy cái gì đó ngay tức khắc và hành động ngay tức khắc để cho không có một ý tưởng, một học thuyết sẽ bị hành động một cách tách rời hay không? Có một hành động mà trong đó ngay đang thấy là hành động – mà trong đó ngay đang suy nghĩ là hành động hay không? Tôi thấy rằng tư tưởng nuôi dưỡng cả sợ hãi lẫn vui thú; tôi thấy rằng nơi nào có vui thú có đau khổ và thế là kháng cự với đau khổ. Tôi thấy điều đó rất rõ ràng; đang thấy về nó là hành động tức khắc; trong đang thấy về nó được bao gồm tư tưởng, hợp lý, và suy nghĩ rất rõ ràng; tuy nhiên đang thấy về nó là tức khắc và hành động là tức khắc – vì vậy có sự tự do khỏi nó.

Chúng ta đang chuyển tải lẫn nhau chứ? Theo từ từ, nó khó khăn lắm. Làm ơn đừng nói vâng dễ dàng như thế. Nếu bạn nói vâng, vậy thì khi bạn rời sảnh này bạn phải được tự do khỏi sợ hãi. Nói vâng của bạn chỉ là một khẳng định rằng bạn đã hiểu rõ bằng từ ngữ, bằng trí năng, và vì vậy không là gì cả. Sáng nay bạn và tôi ở đây để tìm hiểu vấn đề của sợ hãi, và khi bạn rời sảnh này, phải có sự tự do hoàn toàn khỏi nó. Điều đó có nghĩa bạn là một con người tự do, một con người khác hẳn, được thay đổi hoàn toàn – không phải ngày mai, nhưng ngay lúc này; bạn thấy rất rõ ràng rằng tư tưởng nuôi dưỡng cả sợ hãi lẫn đau khổ; bạn thấy rằng tất

cả những giá trị của bạn đều được đặt nền tảng trên sợ hãi và vui thú – luân lý, đạo đức, xã hội, tôn giáo, tinh thần. Nếu bạn nhận biết sự thật của nó – và muốn thấy sự thật của nó bạn phải tỉnh táo lạ thường, một cách hợp lý, một cách lạnh mạnh, một cách thông minh đang quan sát mỗi chuyển động của tư tưởng – vậy thì chính nhận biết đó là hành động tổng thể và vậy thì bạn hoàn toàn vượt khỏi nó; ngược lại bạn sẽ nói, ‘Làm thế nào tôi sẽ được tự do khỏi sợ hãi vào ngày mai?’

Người hỏi: Không có sợ hãi tự phát hay sao?

Krishnamurti: Bạn sẽ gọi đó là sợ hãi hay sao? Khi bạn biết lửa cháy, khi bạn thấy một vách núi đứng, nhảy thoát nó là sợ hãi? Khi bạn thấy một con thú hoang, một con rắn, bạn thối lui, đó là sợ hãi? Hay nó là thông minh? Thông minh đó có phải là kết quả của tình trạng bị quy định, bởi vì bạn đã bị quy định đến những nguy hiểm của vách núi đứng, bởi vì nếu bạn không làm theo bạn có thể bị rơi xuống vực và việc đó có nghĩa là kết thúc. Thông minh của bạn bảo bạn hãy cẩn thận; thông minh đó là sợ hãi à? Nhưng nó là thông minh mà vận hành khi chúng ta tự-phân chia chính chúng ta thành những quốc tịch, thành những nhóm tôn giáo? Khi chúng ta tạo ra sự phân chia này giữa bạn và tôi, chúng ta và chúng nó, đó là thông minh à? Cái đang vận hành trong phân chia đó, mà tạo ra nguy hiểm, mà phân chia con người, mà mang lại chiến tranh, đó là thông minh đang vận hành hay đó là sợ hãi? Đó là sợ hãi, không phải thông minh. Nói cách khác, chúng ta đã tự-phân chia chính chúng ta; một phần của chúng ta hành động, nơi cần thiết, một cách thông minh, như trong việc tránh một vách núi đứng, hay một xe buýt đang chạy qua; nhưng chúng ta lại không đủ thông minh để thấy những nguy hiểm của chủ nghĩa quốc gia, những nguy hiểm của sự phân chia giữa những con người? Vậy là, một phần của chúng ta – một phần rất nhỏ của chúng ta – là thông minh, phần còn lại của chúng ta không là. Nơi nào có sự phân chia, phải có xung đột, phải có đau khổ; chính bản thể của xung đột là sự

phân chia, sự mâu thuẫn trong chúng ta. Mâu thuẫn đó là không được hòa hợp. Nó là một trong những đặc điểm lạ thường rằng chúng ta phải tự-hòa hợp chính chúng ta. Tôi không biết nó thực sự có nghĩa gì. Ai đang hòa hợp hai bản chất bị đối nghịch, bị phân chia? Bởi vì chính người hòa hợp không là thành phần của sự phân chia đó hay sao? Nhưng khi người ta thấy tổng thể của nó, khi người ta có sự nhận biết về nó, mà không có bất kỳ sự chọn lựa nào – không còn phân chia.

Madras, 7 tháng giêng 1979

Nếu chúng ta không có sự liên hệ với một người khác, có sợ hãi. Một người thông trị người còn lại, và hoặc họ tách rời hoặc chỉ gặp gỡ nhau trong giường ngủ. Vậy là chúng ta sống một sống tàn nhẫn với một người khác. Bạn có tất cả việc này chứ? Và bằng cách nào chúng ta sẽ mang lại trật tự vĩnh viễn – không phải trật tự một ngày và vô-trật tự ngày kế tiếp. Điều gì tạo ra mâu thuẫn này trong sự liên hệ? Điều gì tạo ra sự phân chia này giữa bạn, người vợ của bạn hay người chồng của bạn, và con cái của bạn? Phân chia là vô-trật tự. Hồi giáo và Ấn giáo, Do thái và Ả rập, Cộng sản, chủ nghĩa tập quyền, và tự do. Những đối nghịch này là bản thể của vô-trật tự. Vì vậy điều gì tạo ra vô-trật tự trong những liên hệ của chúng ta, với những người thân thiết nhất và những người không-thân thiết lắm?

Madras, 1 tháng giêng 1984

Cùng nhau chúng ta nên nói về sợ hãi bởi vì đó là thành phần thuộc sống của chúng ta, có thể thành phần chính thuộc sống của chúng ta. Nguyên nhân của sợ hãi là gì? Không phải sự việc sự vật mà tạo ra sợ hãi, không phải điều gì đó mà bị từ ngữ kích động. Bạn hiểu chứ? Từ ngữ có thể tạo ra sợ hãi, từ ngữ *sợ hãi* có lẽ kích động sợ hãi, nhưng khi bạn không có từ ngữ, nhưng chỉ quan sát phản ứng mà bạn gọi là sợ hãi, gốc rễ của nó là gì? Điều này đòi hỏi nhiều tìm hiểu, và người ta hy vọng rằng bạn sẵn lòng tìm hiểu điều này. Sợ hãi là thời gian. Tôi sẽ trình bày về nó. Sợ hãi là một chuyển động trong thời gian. Vì vậy trước hết chúng ta sẽ tìm hiểu cẩn thận thời gian là gì. Thời gian như mặt trời mọc và mặt trời lặn; khoảng cách giữa mặt trời mọc và mặt trời lặn là thời gian. Có thời gian để bao phủ một khoảng cách từ điểm này đến điểm kia; có thời gian cho bạn để đi từ đây đến nhà của bạn. Việc này đòi hỏi thời gian, dù một tích tắc hay một tiếng đồng hồ. Vậy là có thời gian vật lý. Muốn học một ngôn ngữ, muốn học lái một chiếc xe hơi, phải cần thời gian. Nếu bạn muốn là một phi công, phải tốn nhiều tháng, và vân vân. Vậy là có thời gian vật lý. Và cũng có thời gian tâm lý: Tôi sẽ là, tôi sẽ trở thành; tôi là một thư ký, nhưng tôi sẽ trở thành giám đốc ngày nào đó; tôi dốt nát, nhưng ngày nào đó tôi sẽ được khai sáng. Đó là, tôi là cái này, tôi sẽ là cái kia. Đó là thời gian tâm lý.

Có thời gian vật lý hay tuần tự và có thời gian tâm lý, mà nói, ‘Tôi là, nhưng tôi sẽ không là. Tôi đang sống, nhưng tôi sẽ chết. Đó là khoảng cách rộng lớn. Tôi mười lăm tuổi, nhưng tôi sẽ chết ngày nào đó khi tôi tám mươi tuổi.’ Nó là chuyển động của khoảng cách dài đó mà là thời gian tâm lý. Và cũng vậy có thời

gian như là tương lai. Lúc này tôi có một công việc, như ng tôi có lẽ mất công việc đó; tôi đang cãi cọ với người vợ của tôi, nhưng một ngày nào đó chúng tôi sẽ cùng nhau có hạnh phúc lại. Vậy là, có thời gian như quá khứ, thời gian như hiện tại, thời gian như tương lai. Trong *ngay lúc này*, tất cả quá khứ và tương lai được chứa đựng. Vì vậy tương lai và quá khứ hiện diện trong ngay lúc này. Tôi là kết quả của tất cả quá khứ, tự-bổ sung chính nó trong hiện tại, và tương lai là **hện** tại. Nếu tại cơ bản tôi không tạo ra – hay nói khác hơn, nếu không có – một thay đổi trong những tế bào não của tôi, tôi sẽ là điều gì tôi là lúc này. Vậy là hiện tại là quá khứ và tương lai, được chứa đựng trong ngay lúc này. Đó là thời gian.

Thời gian có liên quan gì với sợ hãi? Hầu hết những con người đều sợ hãi, có vô vàn hình thức của sợ hãi: sợ hãi bóng tối, sợ hãi chết, sợ hãi sống, sợ hãi rằng bạn có lẽ mất cái gì bạn có, sợ hãi người vợ của bạn hay người chồng của bạn. Có sợ hãi về cái gì bạn sở hữu, sợ hãi già nua và chết. Vì vậy những con người khắp thế giới có sự lo lắng cực kỳ, mà là **h** phận của sợ hãi: lo lắng không thành **ưu**, lo lắng không là chính mình, lo **ấn** những người khác có lẽ làm gì đối với bạn, và vân vân. Tất cả điều đó là một hình thức của sợ hãi. Vì vậy sự liên quan giữa sợ hãi và thời gian là gì? Và chúng ta sẽ cắt tia những nhánh của sợ hãi, nhánh này tiếp theo nhánh khác, hay chúng ta sẽ giải quyết gốc rễ của sợ hãi? Bạn hiểu rõ câu hỏi của tôi chứ? Tôi có lẽ sợ hãi người vợ của tôi, hay tôi có lẽ sợ hãi bóng tối, và tôi muốn vấn đề đặc biệt đó được giải quyết. Nhưng cũng vậy tôi có những vấn đề sợ hãi khác, nó không phải vấn đề duy nhất mà tôi có. Có sợ hãi rằng bộ não của tôi sẽ thoái hóa, sợ hãi rằng Thượng đế sẽ không cho tôi điều gì tôi muốn nếu tôi không đi đến một ngôi đền đặc biệt.

Vậy là sự liên quan giữa sợ hãi và thời gian là gì? Và cũng vậy, sự liên quan của sợ hãi với tư tưởng là gì? Tôi sợ hãi quá nhiều việc nhưng tôi muốn hiểu rõ gốc rễ của sợ hãi, bởi vì nếu tôi có thể hiểu rõ, thấy phẩm chất, bản chất, cấu trúc của sợ hãi, vậy thì nó kết thúc. Nhưng nếu tôi chỉ cắt tia những nhánh, vậy thì sợ

hãi sẽ tiếp tục. Vì vậy lúc này quan tâm của chúng ta không là làm thế nào để loại bỏ sợ hãi, đó là một trong những sai lầm của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta có thể thâm nhập, khoét sâu vào bản chất của sợ hãi, vậy thì chúng ta có thể được tự do khỏi nó hoàn toàn. Và nếu bạn tìm hiểu nó, tự-dò hỏi, nghi vấn về chính bạn, vậy thì bạn có lẽ hoàn toàn được tự do khỏi sợ hãi, và vậy thì sẽ không có những Thượng đế. Khi con người được tự do khỏi tất cả sợ hãi anh ấy không cần sự thanh thản, anh ấy không cần phần thưởng, anh ấy không tìm kiếm cái gì đó mà sẽ trợ giúp anh ấy. Sợ hãi là gánh nặng mà con người đã mang trong hàng triệu năm. Vì vậy chúng ta sẽ tìm hiểu nó.

Chúng ta đã nói thời gian là một nhân tố của sợ hãi. Có sự hồi tưởng về một biến cố mà đã gây ra sợ hãi, mà được ghi lại và lưu trong bộ não. Và lưu lại đó vẫn còn ở đó và lúc này tôi có sợ hãi. Vì vậy lưu lại ghi nhớ sự kiện của sợ hãi, và từ quá khứ tôi công nhận sợ hãi. Hiểu biết của một biến cố quá khứ mà gây ra sợ hãi được ghi lại trong bộ não, như trên một băng cát-xét. Vậy là bộ não có hiểu biết về sợ hãi. Vậy là hiểu biết là sợ hãi. Hãy thâm nhập nó, thấy vẻ đẹp của nó, và sau đó bạn sẽ hiểu nó có nghĩa gì. Khi sợ hãi nảy sinh ngay lúc này, ký ức chen vào và nói, ‘Vâng, tôi biết đó là sợ hãi’. Điều đó có nghĩa hiểu biết mà bạn đã có liên quan đến sợ hãi, nói rằng, ‘Đó là sợ hãi’. Thế là chính hiểu biết trở thành sợ hãi. Và từ ngữ sợ hãi có lẽ cũng góp phần vào sợ hãi. Vậy là hiểu biết là từ ngữ, và từ ngữ có lẽ gây ra sợ hãi. Vì vậy, liệu bạn có thể nhìn, liệu bạn có thể có một quan sát về sợ hãi mà không có hiểu biết về những sợ hãi khác để cho có sự trực nhận của sợ hãi mà không có chuyển động của hiểu biết?

Vì vậy, sợ hãi là chuyển động của hiểu biết như quá khứ, và hiểu biết đó là thời gian. Vì vậy, sợ hãi cũng là thành phần của tư tưởng: Tôi có thể chết vào ngày mai, tôi có lẽ mất việc làm, và tôi là điều này nhưng tôi sẽ trở thành điều kia – tất cả nó là chuyển động của tư tưởng. ‘Ngày mai’ là thời gian và tư tưởng nói, ‘Tôi có lẽ mất việc làm của tôi’. Tư tưởng và thời gian là những chuyển động của hiểu biết. Vì vậy liệu bộ não có thể không ghi lại? Bạn

nịnh nọt tôi, tức khắc bộ não ghi lại nó. Hay bạn lãng mạ tôi, lại nữa bộ não ghi lại. Nó là một cái máy luôn luôn đang ghi lại. Và điều đó trở thành hiểu biết của chúng ta, và từ hiểu biết đó chúng ta hành động. Bây giờ nếu bạn nịnh nọt tôi, nhưng bộ não không ghi lại, tôi không nói bạn là một trong những người bạn tốt của tôi. Và nếu bạn lãng mạ tôi, điều đó cũng không được ghi lại. Vậy là hiểu biết, mà có lẽ tạo ra sợ hãi, có lẽ không cần thiết. Nhưng tôi phải có hiểu biết để viết một lá thư, để làm công việc mua bán. Nếu tôi là một nhân viên kế toán tôi phải có hiểu biết. Nhưng liệu có thể không ghi lại phần tâm lý? Bạn hiểu chứ? Hãy tìm ra liệu điều này có thể được – mà có nghĩa bộ não đã thấy sự kiện về nó và thế là đang tự tháo gỡ chính nó.

Vậy là sợ hãi là chuyển động của thời gian và tư tưởng, và chính hiểu biết đó ngăn cản chúng ta không thấy cái gì đó mới mẻ, trong sáng. Trái lại nếu bạn có thể quan sát sợ hãi khi nó nảy sinh lần đầu tiên, vậy là nó là cái gì đó hoàn toàn khác hẳn, nó là một phản ứng, một phản ứng vật lý và một phản ứng tâm lý. Vì vậy sợ hãi, gốc rễ của sợ hãi, là chuyển động của thời gian và tư tưởng. Nhưng nếu bạn hiểu rõ bản chất và cấu trúc của thời gian, không phải thuộc trí năng nhưng thực sự, và cũng của tư tưởng – mà có nghĩa tìm hiểu và thân thuộc hoàn toàn cùng chuyển động của thời gian và tư tưởng, mà là nền tảng của sợ hãi – vậy thì bởi vì bạn chú ý hoàn toàn, chính chú ý đó đốt cháy sợ hãi.

Nói chuyện cùng Mary Zimbalist Brockwood Park, 5 tháng mười 1984

Mary Zimbalist: *Có một chủ đề ông đã trình bày rất nhiều lần, nhưng nó đã quay lại trong những câu hỏi và những ưu tư của con người, và đó là chủ đề của sợ hãi. Ông muốn trình bày về nó chứ?*

Krishnamurti: Nó là một chủ đề khá phức tạp. Nó thực sự cần nhiều tìm hiểu bởi vì nó rất tinh tế và rất đa dạng. Và nó cũng thực sự, mặc dù chúng ta đã biến nó thành trừ tượng. Có sự kiện của sợ hãi và ý tưởng của sợ hãi. Vì vậy chúng ta phải rất rõ ràng về điều gì chúng ta đang nói. Bạn và tôi đang ngồi đây, tại khoảnh khắc hiện tại, không sợ hãi. Không có ý thức của sợ hãi, hay nguy hiểm. Tại khoảnh khắc này, không có sợ hãi.

Vậy là sợ hãi vừa là một trừ tượng – như một ý tưởng, như một từ ngữ – và vừa là một sự kiện. Trước hết chúng ta hãy nói về hai điều này. Tại sao thông thường chúng ta tạo ra một trừ tượng của những sự vật sự việc? Tại sao chúng ta thấy cái gì đó thực sự rồi sau đó biến nó thành một ý tưởng? Có phải bởi vì ý tưởng dễ dàng để theo đuổi hơn? Hay lý tưởng là tình trạng bị quy định của chúng ta? Hay chúng ta được giáo dục theo những ý tưởng chứ không phải được giáo dục để giải quyết những sự kiện? Đây là tại sao? Tại sao những con người khắp thế giới giải quyết những trừ tượng, cái gì nên là, cái gì phải là, cái gì sẽ xảy ra, và vân vân? Có toàn thể giới của ý tưởng và những học thuyết, dù nó là học thuyết cộng sản được đặt nền tảng trên Marx và Lenin, hay những ý tưởng của kinh doanh tạm gọi là tự do của những người tư bản, hay toàn thể giới của những ý tưởng, những niềm tin,

những khái niệm tôn giáo, và những người huyền bí học đang vận dụng nó. Tại sao những ý tưởng, những lý tưởng đã trở thành quan trọng lạ lùng như thế? Từ những người Hy Lạp cổ xưa, và thậm chí trước những người Hy Lạp, những ý tưởng đã được phổ biến. Và cũng vậy, những ý tưởng, những lý tưởng, gây tách rời con người và đem lại mọi loại chiến tranh. Tại sao những bộ não của những con người lại vận hành trong cách này? Có phải bởi vì họ không thể giải quyết những sự kiện một cách trực tiếp và thế là tẩu thoát khôn khéo vào những ý tưởng. Những ý tưởng thực sự là những nhân tố rất phân chia, chúng mang lại mâu thuẫn, chúng phân chia những cộng đồng, những quốc gia, những giáo phái, những tôn giáo, và vân vân. Những ý tưởng, những niềm tin, sự trung thành – tất cả đều được đặt nền tảng trên tư tưởng. Và cái gì chính xác là một sự kiện, không phải một quan điểm về một sự kiện, hay quan điểm được biến thành những sự kiện.

***MZ:** Sự kiện của sợ hãi là gì?*

K: Sợ hãi thực sự là sự kiện, không phải trừu tượng về nó. Nếu người ta có thể buông bỏ *trừu tượng* vậy thì người ta có thể tiếp xúc sự kiện. Nhưng nếu cả hai đều luôn luôn đang chạy song song, vậy thì có một xung đột giữa hai. Đó là giữa ý tưởng, học thuyết, đang chi phối sự kiện, và sự kiện thỉnh thoảng chi phối ý tưởng.

***MZ:** Hầu hết mọi người sẽ nói rằng sự kiện của sợ hãi là cảm xúc rất đau đớn của sợ hãi.*

K: Bây giờ chúng ta hãy nhìn vào điều đó, không phải ý tưởng về sợ hãi. Chúng ta hãy quan sát sự kiện thực sự của sợ hãi, và ở nguyên cùng sự kiện đó, mà cần nhiều kỹ thuật bên trong.

***ML:** Ông có thể giải thích ở nguyên cùng sự kiện của sợ hãi thực sự là gì?*

K: Nó giống như đang cầm một nữ trang, một món nữ trang lạ thường rất phức tạp này được đeo bởi một nghệ sĩ. Bạn quan sát nó, bạn không chỉ trích nó, bạn không nói, ‘Đẹp làm sao’ và chạy trốn qua những từ ngữ, nhưng bạn đang ngắm nghía món đồ lạ thường này được làm bằng tay, bằng những ngón tay khéo léo và bộ não. Bạn đang quan sát nó, đang ngắm nghía nó. Bạn lật nó qua lại, ngắm nghía những mặt khác nhau, mặt sau và mặt trước và mặt hông, và bạn không bao giờ rời nó.

MZ: Ông có ý rằng ông chỉ cần cảm thấy nó rất cần trọng, rất chu đáo, bằng chú ý cao độ.

K: Dĩ nhiên. Bạn có cảm giác về vẻ đẹp, cảm giác về món nữ trang phức tạp, và sự lấp lánh, sự rực sáng của những món nữ trang, và vân vân. Vì vậy liệu chúng ta có thể giải quyết sự kiện của sợ hãi và nhìn ngắm nó trong cách đó, và không ẩu thoát, không nói, ‘Ồ, tôi không thích sợ hãi’, bị lo lắng, sợ hãi, và kiểm chế hay kiểm soát hay phủ nhận, không chuyển động nó vào một lãnh vực khác? Chúng ta không thể làm tất cả việc đó; chỉ cần ở nguyên cùng sự kiện đó. Vậy là lúc đó sợ hãi trở thành một sự kiện thực sự, mà ở đó, dù bạn có nhận biết được nó hay không. Nếu bạn đã che giấu nó rất, rất sâu thẳm, nó vẫn còn ở đó.

Vậy là lúc đó chúng ta có thể hỏi, rất cẩn thận và từ tốn, sợ hãi này là gì? Tại sao những con người, sau sự tiến hóa khủng khiếp này, vẫn sống cùng sợ hãi? Nó là cái gì đó mà có thể được mổ xẻ và cắt đi, giống một căn bệnh, giống ung thư? Nó là cái gì đó mà có thể được mổ xẻ? Mà có nghĩa có một thực thể có thể mổ xẻ nó. Nhưng chính thực thể đó là một trù tượng của cố gắng làm cái gì đó về sợ hãi. Thực thể đó là không thực sự. Điều gì thực sự là sợ hãi. Và nó đòi hỏi sự chú ý rất cẩn thận để không bị trôi buộc trong sự trù tượng của một người mà nói, ‘Tôi đang quan sát sợ hãi’, hay một người mà nói, ‘Tôi phải loại bỏ hay kiểm soát sợ hãi’, và vân vân.

Vì vậy chúng ta quan sát sợ hãi đó, và trong chính hành động của quan sát, của nhìn ngắm sợ hãi, người ta bắt đầu khám phá khởi nguồn của sợ hãi, và nguyên nhân của sợ hãi là gì. Bởi vì chính hành động của nhìn ngắm nó là thấy nó xảy ra bằng cách nào. Không phải phân tích hay mổ xẻ. Nhìn ngắm rất tinh tế, tỉ mỉ đó phơi bày nội dung của sợ hãi, nội dung là nguồn gốc, khởi đầu, nguyên nhân – bởi vì nơi nào có một nguyên nhân có một kết thúc. Nguyên nhân không bao giờ có thể khác biệt kết quả. Vậy là trong quan sát, trong nhìn ngắm, nguyên nhân được phơi bày.

***MZ:** Nguyên nhân mà ông đang nói có & không là một sợ hãi cá thể, một sợ hãi đặc biệt? Ông đang nói về nguyên nhân của chính sợ hãi.*

K: Chính sợ hãi, không phải những hình thức khác nhau của sợ hãi. Hãy thấy chúng ta làm vỡ vụn sợ hãi đến chừng nào. Đó là bộ phận thuộc truyền thống của chúng ta, tạo ra một phân chia của sợ hãi, và thế là chỉ quan tâm đến một loại sợ hãi. Không phải đến toàn cái cây của sợ hãi, nhưng một nhánh đặc biệt của nó, hay một chiếc lá đặc biệt của nó. Toàn bản chất, cấu trúc, phẩm chất của sợ hãi – trong quan sát đều đó rất tỉ mỉ, trong chính quan sát có sự phơi bày của nguyên nhân – không phải bạn phân tích để tìm ra nguyên nhân nhưng chính đang quan sát phơi bày nguyên nhân, mà là thời gian và tư tưởng. Rất đơn giản khi bạn thực hiện nó theo cách đó. Mọi người sẽ chấp nhận rằng nó là thời gian và tư tưởng. Nếu không có thời gian và tư tưởng sẽ không có sợ hãi.

***MZ:** Ông có thể khai triển điều đó thêm một tí bởi vì hầu hết mọi người đều nghĩ rằng có cái gì đó – tôi có thể giải thích nó như thế nào đây – họ không thấy rằng không có tương lai, họ suy nghĩ, ‘Tôi sợ hãi lúc này’ từ một nguyên nhân, họ không thấy nhân tố của thời gian được bao hàm.*

K: Tôi nghĩ điều đó khá đơn giản. Có thời gian khi tôi nói, ‘Tôi sợ hãi bởi vì tôi đã làm cái gì đó trong quá khứ’, hay tôi đã đau khổ

trong quá khứ, hay người nào đó đã gây tổn thương tôi, và tôi không muốn bị tổn thương nữa. Tất cả điều đó đều là quá khứ, hậu cảnh, mà là thời gian. Và có tương lai; đó là, tôi là thế này bây giờ, nhưng tôi sẽ chết. Hay tôi có lẽ mất công việc của tôi, hay người vợ của tôi có lẽ tức giận tôi, và vân vân. Vậy là có quá khứ này và tương lai, và chúng ta bị trói buộc trong giữa hai cái đó. Quá khứ có sự liên quan của nó đến tương lai; tương lai không là cái gì đó tách rời khỏi quá khứ; có một chuyển động của bổ sung từ quá khứ đến tương lai, đến ngày mai. Vậy là đó là thời gian: chuyển động này, mà là quá khứ như tôi đã là, và tương lai như tôi sẽ là, mà là đang trở thành liên tục này. Và cũng vậy đó là một vấn đề phức tạp khác mà có lẽ là nguyên nhân của sợ hãi.

Vậy là thời gian là một nhân tố cơ bản của sợ hãi. Không còn nghi ngờ về điều đó. Bây giờ tôi có một việc làm, bây giờ tôi có tiền bạc, tôi có chỗ trú ẩn trên cao, nhưng ngày mai hay nhiều trăm ngày mai có lẽ tước đoạt khỏi tôi tất cả mọi thứ – tai nạn nào đó, hỏa hoạn nào đó. Không đủ sự bảo hiểm nào đó. Tất cả việc đó là một nhân tố thời gian. Và cũng vậy, tư tưởng là một nhân tố của sợ hãi. Tư tưởng: Tôi đã là, tôi là, nhưng tôi có lẽ không là. Tư tưởng bị giới hạn bởi vì nó được đặt nền tảng trên hiểu biết. Hiểu biết luôn luôn tích lũy và cái đang được thêm vào luôn luôn bị giới hạn, vì vậy hiểu biết bị giới hạn, vì vậy tư tưởng bị giới hạn; bởi vì tư tưởng được đặt nền tảng trên hiểu biết, ký ức, và vân vân.

Vì vậy tư tưởng và thời gian là những nhân tố trọng điểm của sợ hãi. Tư tưởng không tách rời khỏi thời gian. Chúng là một. Đây là những sự kiện. Đây là nguyên nhân của sợ hãi. Nó là một sự kiện – không phải một ý tưởng, không phải một trừu tượng – rằng tư tưởng và thời gian là nguyên nhân của sợ hãi. Nó là một.

Vậy là sau đó một con người hỏi: Làm thế nào tôi chặn đứng thời gian và tư tưởng? Bởi vì ý định của anh ấy, ham muốn của anh ấy, ao ước của anh ấy, là được tự do khỏi sợ hãi. Và thế là anh ấy bị trói buộc trong ham muốn riêng của anh ấy để được tự do nhưng anh ấy không đang quan sát nguyên nhân, không đang quan sát rất cẩn thận, mà không có bất kỳ chuyển động nào. Đang

quan sát hàm ý ổn trạng thái của bộ não trong đó không có chuyển động; nó giống như đang nhìn ngắm một con chim rất kỹ càng, như sáng nay chúng ta nhìn ngắm một con chim bồ câu trên bệ cửa sổ, mọi cái lông, đôi mắt đỏ, lấp lánh trong đôi mắt, cái mỏ, hình thể của cái đầu, đôi cánh. Công việc mà bạn nhìn ngắm rất kỹ càng phơi bày không những nguyên nhân mà còn cả sự kết thúc của sự vật bạn đang nhìn ngắm. Vì vậy thật ra, đang nhìn ngắm này quan trọng lạ thường, không phải đang hỏi làm thế nào để kết thúc tư tưởng, hay được tự do khỏi sợ hãi, hay điều gì được hàm ý bởi thời gian, và tất cả những phức tạp. Chúng ta đang nhìn ngắm sợ hãi mà không có bất kỳ trù tượng nào, mà là ngay lúc này thực sự. Ngay lúc này chứa đựng tất cả thời gian, mà có nghĩa hiện tại chứa đựng quá khứ, tương lai, và hiện tại. Vậy là chúng ta có thể lắng nghe điều này rất cẩn thận, không chỉ bằng lắng nghe của hai tai, mà còn cả lắng nghe từ ngữ và vượt khỏi từ ngữ, thấy bản chất thực sự của sợ hãi, và không chỉ đọc về nó. Đang nhìn ngắm trở thành sinh động, nhạy bén, đẹp đẽ cực kỳ.

Tất cả điều này cần đến một chất lượng lạ thường của chú ý, bởi vì trong chú ý không có hoạt động của cái tôi. Tánh tư lợi trong sống của chúng ta là nguyên nhân của sợ hãi. Ý thức của cái tôi này và quan tâm của tôi, hạnh phúc của tôi, thành công của tôi, thất bại của tôi, đạt được của tôi, tôi là điều này, tôi không là điều kia; toàn sự quan sát tự cho mình là trung tâm này, cùng tất cả những diễn tả của nó về sợ hãi, phiền muộn, trầm uất, đau khổ, ưu tư, khát vọng, và than van, tất cả điều đó là tánh tư lợi, dù nhân danh Thượng đế, nhân danh sự cầu nguyện, hay nhân danh sự trung thành. Nó là tánh tư lợi. Nơi nào có tánh tư lợi, phải có sợ hãi, cùng tất cả những kết cục của nó. Tiếp theo người ta lại hỏi: Liệu có thể sống trong thế giới này nơi tánh tư lợi thống trị? Trong thế giới tập quyền và thế giới tư bản, tánh tư lợi là thống trị. Trong thế giới Thiên chúa giáo chức sắc và trong mọi thế giới tôn giáo, tánh tư lợi là thống trị. Họ đang kéo dài mãi mãi sợ hãi. Mặc dù họ nói về sống hòa bình trên quả đất, họ lại thực sự không có ý đó bởi vì tánh tư lợi, cùng sự ham muốn quyền hành, vị trí, thành tựu, và

vân vân, là nhân tố mà đang hủy diệt không chỉ thế giới mà còn cả khả năng lạ thường thuộc bộ não riêng của chúng ta. Bộ não có khả năng lạ thường, như được thể hiện trong những sự việc lạ thường chúng đang thực hiện trong công nghệ. Và chúng ta không bao giờ vận dụng cùng khả năng lạ thường đó vào phía bên trong, để được tự do khỏi sợ hãi, để kết thúc đau khổ, để biết tình yêu và từ bi là gì, cùng thông minh của nó. Chúng ta không bao giờ tìm hiểu, thăm dò lãnh vực đó; chúng ta bị trói buộc bởi thế giới cùng tất cả đau khổ của nó.

New Delhi, 1 tháng mười một 1981

Bạn đang quan sát sự vận hành của bộ não riêng của bạn, sự vận hành của cái trí riêng của bạn. Bạn đang tự-khám phá cho chính bạn cách bạn suy nghĩ, cách bạn cảm giác, những sợ hãi của bạn, mà từ đó bạn cũng phải suy nghĩ về vui thú. Bởi vì chúng là hai mặt của cùng đồng tiền sắc.

Toàn chuyển động của sợ hãi, vui thú, và thời gian là bạn. Đó là cái gì thuộc ý thức của bạn. Bạn không thể tẩu thoát khỏi ý thức của bạn, bạn là cái đó. Vì vậy hãy ở nguyên cùng cái đó. Khi bạn ở nguyên cùng nó, trao tất cả chú ý của bạn vào nó, giống như rơi một ánh sáng cực mạnh trên cái gì đó tối tăm, nó xua đuổi toàn khuôn mẫu của sợ hãi. Và trong suy xét sợ hãi chúng ta cũng suy xét vui thú, bởi vì vui thú cũng kèm theo đau khổ và sợ hãi. Hầu hết chúng ta đã luôn luôn tìm kiếm vui thú – vui thú tình dục; hay vui thú của trí năng; vui thú của hiến dâng, mà là chủ nghĩa lãng mạn; hay vui thú được mọi người biết đến, và mọi công việc như thế. Chúng ta luôn luôn đang tìm kiếm vui thú, và vui thú tột đỉnh, dĩ nhiên, là giai cấp cao nhất của Bà la môn, hay một vui thú khác đã sáng chế Thượng đế. Tôi không biết liệu bạn đã nhận ra rằng tư tưởng đã sáng chế Thượng đế. Thượng đế đã không tạo ra các bạn để sống một cuộc sống đau khổ, nhưng chúng ta đã tạo ra Thượng đế. Tư tưởng đã tạo ra nó và chúng ta tôn thờ cái mà tư tưởng đã tạo ra, mà trở thành khá ngô nghê.

Vì vậy chúng ta phải tìm hiểu vui thú. Vui thú của tham vọng, vui thú của sở hữu, vui thú của là một người có khiếu thẩm mỹ, của tình dục. Vui thú là gì? Tại sao con người đã theo đuổi nó? Chuyển động của vui thú là gì? Bạn trông thấy một hoàng hôn đẹp, cụ thể ánh sáng và rực rỡ của nó. Một ánh sáng lạ thường

chiếu qua những bầu trời, vẻ đẹp, sự hài lòng của cái gì đó không thể tin được. Nếu bạn đã nhìn ngắm một hoàng hôn bằng tất cả bộ não, quả tim, và cái trí của bạn, nó là một quang cảnh lạ thường, cũng giống như quang cảnh của một buổi sáng sớm. Ngày hôm trước chúng ta đã trông thấy mặt trời mọc. Có mặt trăng đang yếu dần và sao mai, ánh sáng rõ ràng trên những dòng nước, và những quả đồi phủ tuyết, và có vẻ đẹp vô cùng, mà không họa sĩ, nhà thơ nào, có thể diễn tả. Có một hài lòng trong nhìn ngắm đó. Hài lòng đó được ghi lại trong bộ não. Tiếp theo vui thú đó được nhớ lại và chúng ta muốn vui thú đó được lặp lại. Sự lặp lại không còn là vui thú nữa; nó trở thành ký ức như vui thú. Nó không là sự nhận biết mới mẻ của mặt trăng đang yếu dần đó, bầu trời rõ ràng cùng vì sao hạ thấp, đơn chiếc và vẻ đẹp của ánh sáng trên nước. Sự hồi tưởng đó là vui thú; nó không tại khoảnh khắc của sự nhận biết đó. Tại khoảnh khắc của đang thấy không có vui thú, có cái đó. Nhưng nó đã được ghi lại, tiếp theo có sự hồi tưởng về cái đó, và vui thú đó là sự hồi tưởng. Và có sự đòi hỏi cho vui thú đó được lặp lại.

Tại khoảnh khắc khi bạn thấy vẻ đẹp của một hòn núi, cùng tuyết, cùng bầu trời trong xanh, rõ ràng, không có vui thú, chỉ có vô hạn đó, hoành tráng đó, kỳ diệu đó; tiếp theo vui thú bắt đầu khi bạn muốn nó được lặp lại, mà có nghĩa sự hồi tưởng, tư tưởng, thời gian; cùng sự việc như sợ hãi. Tôi đã thấy toàn chuyển động của sự việc đó mà đã xảy ra sáng hôm qua và tôi muốn nó lặp lại. Chính xác nó là cùng chuyển động như sợ hãi và vui thú. Vậy là những cái trí của chúng ta, những tồn tại của chúng ta, bị trói buộc giữa hai điều này, phần thưởng và hình phạt. Đó là sống của chúng ta. Đó là tôi, bạn, mà sống, có gốc rễ của nó trong thời gian, tư tưởng, vui thú, sợ hãi, phần thưởng, và hình phạt này. Thiên đàng ở đó nếu bạn làm mọi việc đúng đắn, nếu bạn không làm bạn đi tới địa ngục! Cùng sự việc được lặp lại và lặp lại.

Vậy thì điều gì đã được nói là một trừu tượng như một ý tưởng? Hay bạn đang tự-thấy cho chính bạn cái trí của bạn đang làm việc như thế nào, bộ não của bạn đang vận hành như thế nào?

Bạn thấy sự thật rằng tư tưởng, thời gian, là gốc rễ của sợ hãi chính xác như nó là gốc rễ của vui thú? Vậy là cả hai đều giống hệt nhau. Bạn khám phá sợ hãi là vui thú. Bạn đã từng thấy sự thật của điều này để cho bạn được tự do khỏi sợ hãi? Vậy là có tự do, vậy là bạn có sức mạnh, sinh lực để xóa sạch tất cả xấu xa này trong thế giới.

Ojai, 12 tháng năm 1981

Người hỏi: *Làm thế nào người ta giải quyết những hạt giống âm ỉ bên trong chính người ta? Nhiều lần ông đã nói về sợ hãi, nhưng cũng không thể đối diện sợ hãi lẫn nhỏ bật gốc rễ của nó. Liệu có một nhân tố khác vận hành để làm tan biến nó? Người ta có thể làm bất kỳ điều gì về nó?*

Krishnamurti: Người hỏi muốn biết liệu có một nhân tố khác mà sẽ giải quyết, nhổ bật ngay gốc rễ của sợ hãi. Liệu chúng ta có thể cùng nhau tìm **hũ** và thâm nhập một vấn đề rất phức tạp và nghiêm túc? Sợ hãi này đã theo cùng nhân loại từ thời gian có thể nhớ được, và rõ ràng họ đã không giải quyết được nó. Chúng ta ôm theo, ngày sang ngày cho đến khi chúng ta chết, gánh nặng của sợ hãi này. Liệu sợ hãi đó có thể hoàn toàn được nhổ bật gốc rễ?

Người hỏi muốn biết, người ta đã cố gắng nhiều phương cách khác nhau nhưng trong **ùng** mực nào đó nó không **bén** mất. Liệu có một nhân tố khác mà sẽ giúp đỡ nhổ bật gốc rễ của nó?

Liệu chúng ta có thể **quan** sát sợ hãi của chúng ta, không chỉ những sợ hãi thuộc thân thể của chúng ta mà còn cả những sợ hãi của mắt mát, của không -an toàn, sợ hãi của mắt con cái của chúng ta, **ý** thức của không -an toàn này khi **ly** dị; sợ hãi của không thành **trụ** điều gì đó? Có vô vàn hình **thức** của sợ hãi. Sợ hãi của không được thương yêu, sợ hãi của cô độc, sợ hãi của việc gì xảy ra sau khi chết, sợ hãi của thiên đàng và địa ngục – bạn biết mọi loại vớ vẩn đó. Người ta bị sợ hãi quá nhiều sự việc. Bây giờ, liệu chúng ta, mỗi người chúng ta, tỉnh táo, nhạy bén, có thể nhận biết được sợ hãi riêng của chúng ta? Chúng ta biết sợ hãi riêng của

chúng ta? Nó có thể là một việc làm, không có tiền bạc, chết, và vân vân. Liệu trước tiên chúng ta có thể quan sát nó, không cố gắng giải quyết nó, hay khuất phục nó, hay vượt khỏi nó, nhưng chỉ quan sát nó? Tỉnh táo quan sát những sợ hãi, hay một sợ hãi, mà người ta có? Và có những sợ hãi âm ỉ mà bám chặt rễ, không nhận biết được, sâu thẳm trong những ngõ ngách thuộc cái trí của người ta. Liệu những sợ hãi âm ỉ này có thể được đánh thức và được quan sát ngay lúc này? Hay chúng chỉ xuất hiện chỉ trong một khung hoàng, trong một choáng váng, trong những thách thức mạnh mẽ nào đó? Liệu người ta có thể đánh thức toàn cấu trúc của sợ hãi? Không chỉ những sợ hãi nhận biết được mà còn cả những sợ hãi đã tụ tập trong những ngõ ngách tối tăm, không biết được thuộc bộ não của người ta? Liệu chúng ta có thể làm việc đó?

Trước tiên, liệu chúng ta có thể quan sát sợ hãi riêng của chúng ta? Và chúng ta quan sát nó như thế nào? Chúng ta đối diện nó như thế nào? Giả sử tôi sợ hãi rằng tôi không thể được cứu rỗi nếu không có con người thần thánh nào đó. Có một sợ hãi bám chặt rễ của hai ngàn năm, thậm chí tôi không thêm quan sát sợ hãi đó nữa. Nó là thành phần thuộc truyền thống của tôi, thành phần thuộc tình trạng bị quy định của tôi đến độ tôi không thể làm bất kỳ điều gì, nhưng người nào khác, một tác nhân bên ngoài, sẽ giúp đỡ tôi, cứu rỗi tôi. Cứu rỗi tôi; tôi không biết từ cái gì, nhưng điều đó không đặt thành vấn đề! Và đó là thành phần thuộc sợ hãi của người ta. Và dĩ nhiên có sợ hãi của chết. Đó là sợ hãi cuối cùng. Liệu tôi có thể quan sát một sợ hãi đặc biệt mà tôi có, và không hướng dẫn nó, định hình nó, khuất phục nó, cố gắng lý luận nó? Liệu tôi có thể quan sát nó? Và tôi quan sát nó như thế nào? Tôi quan sát nó như một người đứng ngoài đang nhìn vào trong, hay tôi quan sát nó như bộ phận của tôi? Sợ hãi không tách rời khỏi ý thức của tôi, cái gì đó phá bên ngoài của tôi. Sợ hãi là bộ phận của tôi. Chắc chắn. Vậy là liệu tôi có thể quan sát sợ hãi mà không có sự phân chia giữa người quan sát và vật được quan sát?

Liệu tôi có thể quan sát sợ hãi không có sự phân chia mà tư tưởng đã tạo ra giữa sợ hãi và thực thể mà nói, 'Tôi phải đối diện

sợ hãi? Chỉ quan sát sợ hãi không có sự phân chia đó? Liệu điều đó có thể? Bạn thấy, tình trạng bị quy định của chúng ta, sự đào tạo của chúng ta, sự giáo dục của chúng ta, những tham vọng tôn giáo của chúng ta, tất cả đều chỉ rõ rằng hai cái là tách rời – cái tôi khác biệt với cái không là tôi. Chúng ta không bao giờ công nhận hay chấp nhận sự kiện rằng bạo lực không tách rời khỏi chúng ta. Tôi nghĩ đó có lẽ là một trong những nhân tố tại sao chúng ta không thể được tự do khỏi sợ hãi, bởi vì chúng ta luôn luôn đang vận hành vào sợ hãi. Chúng ta luôn luôn đang nói với chính chúng ta, ‘Tôi phải loại bỏ nó’, ‘Tôi phải làm gì với nó?’ Tất cả sự lý luận, những tìm hiểu, dường như sợ hãi là cái gì đó tách rời khỏi người tìm hiểu, khỏi người mà tìm hiểu sợ hãi.

Vậy là liệu chúng ta có thể quan sát sợ hãi không có sự phân chia đó? Đó là, từ ngữ *sợ hãi* không là sợ hãi. Và thấy liệu từ ngữ có tạo ra sợ hãi – giống như từ ngữ *Cộng sản* đối với nhiều người là một từ ngữ kinh hoàng. Vì vậy liệu chúng ta có thể quan sát cái sự việc được gọi là sợ hãi đó mà không có từ ngữ, và cũng vậy tìm ra liệu từ ngữ có đang tạo ra sợ hãi?

Tiếp theo, liệu có một nhân tố khác, mà không là sự quan sát thuần túy, nhưng đang mang, đang có, năng lượng mà sẽ làm tan biến sợ hãi đó, đang có năng lượng vô biên đến độ sợ hãi không hiện diện. Bạn hiểu chứ? Sợ hãi là một vấn đề của không-năng lượng, không-chú ý? Và ấu nó là không-năng lượng, làm thế nào tự nhiên người ta có năng lượng, sinh lực vô biên này, mà xua đuổi hoàn toàn sợ hãi?

Năng lượng có lẽ là nhân tố mà sẽ không có ý thức của sợ hãi. Bạn thấy, hầu hết chúng ta đều phung phí năng lượng của chúng ta trong sự bận rộn liên tục bởi việc này hay việc kia: nếu bạn là một người nội trợ, một người kinh doanh, một người khoa học, người tham danh vọng, bạn luôn luôn bị bận rộn. Và tôi nghĩ, sự bận rộn như thế có lẽ là, và là, một phung phí năng lượng. Giống như một người liên tục bị bận rộn bởi thiên định, liên tục bị bận rộn bởi liệu có Thượng đế hay không. Bạn biết, vô vàn hình thức của bận rộn. Sự bận rộn, sự lo âu, sự quan tâm như thế không

là một phung phí năng lượng hay sao? Nếu người ta sợ hãi và nói, ‘Tôi không được sợ hãi, tôi phải làm gì?’ và vân vân, nó là một loại bận rộn khác. Chỉ một cái trí được tự do khỏi bận rộn thuộc bất kỳ loại nào mới có năng lượng vô biên. Đó có lẽ là một trong những nhân tố có thể làm tan biến sợ hãi.

Từ quyển **Sổ tay của Krishnamurti**
Paris, tháng chín 1961

14 Tháng chín

Có sợ hãi. Sợ hãi không bao giờ là một thực sự; nó hoặc đến trước hoặc đến sau hiện tại năng động. Khi có sợ hãi trong hiện tại năng động, nó là sợ hãi à? Nó ở đó và không có tẩu thoát khỏi nó, không lần tránh nào có thể được. Kia kìa, tại ngay khoảnh khắc thực sự đó, có chú ý trọn vẹn vào ngay tích tắc của hiểm nguy, thuộc cơ thể hay tâm lý. Khi có chú ý trọn vẹn không có sợ hãi. Nhưng sự kiện thực sự của không-chú ý nuôi dưỡng sợ hãi; sợ hãi phát sinh khi có một lần tránh khỏi sự kiện, một tháo chạy; vậy thì chính tẩu thoát đó là sợ hãi.

Sợ hãi và nhiều hình thức của nó – tội lỗi, âu lo, hy vọng, thất vọng – ở đó trong mọi chuyển động của liên hệ; nó ở đó trong mọi tìm kiếm an toàn; nó ở đó trong điều tạm gọi là tình yêu và tôn sùng; nó ở đó trong tham vọng và thành công; nó ở đó trong sống và trong chết; nó ở đó trong những sự vật thuộc vật chất và trong những nhân tố thuộc tâm lý. Có sợ hãi trong quá nhiều hình thức và ở mọi mức độ của ý thức chúng ta. Phòng vệ, chống cự và phủ nhận phát sinh do sợ hãi. Sợ hãi bóng tối và sợ hãi ánh sáng; sợ hãi đi và sợ hãi đến. Sợ hãi bắt đầu và kết thúc cùng ham muốn được an toàn; an toàn cả bên trong lẫn bên ngoài, cùng ham muốn được chắc chắn, được bền vững. Sự liên tục của bền vững được tìm kiếm trong mọi phương hướng, trong đạo đức, trong liên hệ, trong trải nghiệm, trong hiểu biết, trong những sự việc bên ngoài và bên trong. Tìm kiếm an toàn và được an toàn là tiếng gào than vô tận. Chính đòi hỏi khăng khăng này nuôi dưỡng sợ hãi.

Nhưng liệu có vĩnh cửu, bên ngoài hoặc bên trong? Có lẽ trong một giải pháp, phía bên ngoài, có lẽ có, và thậm chí việc đó cũng chỉ tạm thời; những chiến tranh, những cách mạng, tiến bộ, tai nạn, và những động đất. Bất buộc phải có thực phẩm, quần áo, và nơi nghỉ ngơi; đó là nhu cầu thiết yếu và cần thiết cho tất cả. Mặc dù nó được tìm kiếm, mù quáng và có lý do, liệu có lần nào có được sự chắc chắn bên trong, sự liên tục bên trong, sự bền vững bên trong? Không có. Lẩn tránh khỏi sự thật này là sợ hãi. Không đủ khả năng đối diện sự thật này nuôi dưỡng mọi hình thức của hy vọng và thất vọng.

Chính tư tưởng là cái nguồn của sợ hãi. Tư tưởng là thời gian; tư tưởng của ngày mai là vui thú hoặc đau khổ; nếu nó tạo vui thú, tư tưởng sẽ theo đuổi nó, sợ hãi nó chấm dứt; nếu nó gây đau khổ, chính lẩn tránh nó là sợ hãi. Cả vui thú lẫn đau khổ đều gây ra sợ hãi. Thời gian như tư tưởng và thời gian như cảm thấy mang lại sợ hãi. Chính hiểu rõ về tư tưởng, bộ máy của ký ức và trải nghiệm, là sự kết thúc sợ hãi. Tư tưởng là toàn qui trình của ý thức, những sự việc hiển lộ hay những sự việc che giấu; tư tưởng không chỉ là cái sự việc được suy nghĩ nhưng còn là nguồn gốc của chính nó. Tư tưởng không chỉ là niềm tin, tín điều, ý tưởng và lý luận; nhưng còn là cái trung tâm từ đó những thứ này phát sinh. Trung tâm này là nguồn gốc của tất cả sợ hãi. Nhưng liệu có trải nghiệm về sợ hãi hay liệu có nhận biết được nguyên nhân của sợ hãi mà từ đó tư tưởng đang tháo chạy? Tự-bảo vệ thân thể là thông minh, bình thường và lành mạnh nhưng mọi hình thái khác của tự-bảo vệ, phá bên trong, là sự chống cự và nó luôn luôn ửng cố, tập hợp sức mạnh, mà là sợ hãi. Nhưng sợ hãi phía bên trong này biến đổi sự an toàn bên ngoài thành một vấn đề của giai cấp, danh tiếng, quyền lực, và thế là sinh ra sự nhẩn tâm khi ganh đua.

Khi toàn qui trình này của tư tưởng, thời gian và sợ hãi được hiểu rõ, không phải như một ý tưởng, một công thức trí năng, ngay đó sẽ có kết thúc hoàn toàn sợ hãi, hiển lộ hay che giấu. Hiểu rõ về chính mình là sự tỉnh thức và kết thúc của sợ hãi.

Và khi sự hãi kết thúc, ngay đó cái quyền lực dùng nuôi dưỡng ảo tưởng, hoang đường, những tầm nhìn, cùng hy vọng và thất vọng của chúng cũng kết thúc, và chỉ đến lúc đó có khởi đầu của một chuyển động vượt khỏi ý thức, mà là tư tưởng và cảm thấy. Chuyển động đó đang làm trống không mọi hốc hẻm tận cùng trong thân tâm và những khao khát lẫn ham muốn bị che giấu sâu thẳm. Tiếp theo khi có trống không tổng thể này, khi tuyệt đối và chính xác không có gì cả, không ảnh hưởng, không giá trị, không biên giới, không từ ngữ, vậy là trong tĩnh lặng tuyệt đối của không gian-thời gian đó, có cái không thể gọi tên.

15 tháng chín

Một buổi tối đẹp, bầu trời trong và dù có ánh đèn thành phố, những vì sao vẫn sáng rõ; dường rằng cái tháp ngập tràn ánh sáng từ mọi phía, người ta có thể trông thấy đường chân trời xa xa và ở phía dưới trên con sông là những mảng ánh sáng; dù luôn có những tiếng gầm thét của xe cộ, buổi tối này vẫn thật thanh bình. Thiền định rón rén len vào người ta giống như một con sóng đang chồm lên len lỏi trong những hạt cát. Nó không là một thiền định mà bộ não có thể giam giữ trong mạng lưới của ký ức; nó là cái gì đó mà toàn bộ não phải nhường bộ và không kháng cự. Nó là một thiền định vượt khỏi mọi công thức, phương pháp; phương pháp và công thức và lặp lại hủy diệt thiền định. Trong chuyển động của nó, nó nhận vào mọi thứ, các vì sao, sự náo động, sự yên lặng và dải nước. Nhưng không có người thiền định; người thiền định, người quan sát phải kết thúc cho thiền định hiện diện. Đang trệt tiêu người thiền định cũng là thiền định; nhưng khi người thiền định kết thúc ngay lúc đó có một thiền định hoàn toàn khác hẳn.

Vẫn còn rất sớm vào buổi sáng; chòm sao Orion vừa lộ dạng trên đường chân trời và chòm sao Thất tinh gần đỉnh đầu. Tiếng ồn ã của thành phố đã mất hẳn và vào giờ đó không có những ánh đèn trong mọi cửa sổ và có một cơn gió mát mẻ, dễ chịu. Trong chú ý tổng thể không có trải nghiệm. Trong không -

chú ý lại có; chính không-chú ý này mới tập hợp trải nghiệm, tăng thêm vô số ký ức, dựng lên những bức tường kháng cự; chính không-chú ý này lại tạo tác những hoạt động tự cho mình là trung tâm. Không-chú ý là tập trung, có nghĩa loại trừ, một cắt bỏ; tập trung biết đến sự xao lãng và sự xung đột vô tận của kiểm soát lẫn kỷ luật. Trong trạng thái không-chú ý, mọi đáp trả đến bất kỳ thách thức nào đều không đầy đủ; không-đầy đủ này là trải nghiệm. Trải nghiệm dẫn đến không-nhạy cảm; làm mờ dần bộ máy của tư tưởng; làm dày đặc những bức tường của ký ức, và thói quen, công việc hàng ngày, trở thành nguyên tắc. Trải nghiệm, không-chú ý không có tự do. Không-chú ý là thoái hóa dần dần.

Trong chú ý tổng thể không có trải nghiệm; không có trung tâm mà trải nghiệm, cũng không có một chu vi mà trong đó trải nghiệm có thể xảy ra. Chú ý không là tập trung, mà đang làm chặt hẹp, đang giới hạn. Chú ý tổng thể bao gồm, không bao giờ loại trừ. Sự hời hợt của chú ý là không-chú ý; chú ý tổng thể gồm cả những sự việc hời hợt lẫn những sự việc che giấu, quá khứ và ảnh hưởng của nó trên hiện tại, di chuyển vào tương lai. Tất cả ý thức là từng phần, bị hạn chế, và chú ý tổng thể bao gồm ý thức, cùng những giới hạn của nó và thế là có thể hủy diệt những biên giới, những giới hạn. Tất cả tư tưởng đều bị quy định và tư tưởng không thể tự-cởi bỏ chính nó. Tư tưởng là thời gian và trải nghiệm; căn bản nó là kết quả của không-chú ý.

Cái gì tạo ra được chú ý tổng thể? Không phải bất kỳ phương pháp hay bất kỳ hệ thống nào; chúng tạo ra một kết quả, được hứa hẹn bởi chúng. Nhưng chú ý tổng thể không là một kết quả, giống như tình yêu; nó không thể bị thúc đẩy, nó không thể bị gây ra bởi bất kỳ hành động nào. Chú ý tổng thể là sự phủ nhận những kết quả của không-chú ý nhưng sự phủ nhận này không là hành động của biết chú ý. Cái gì giả dối phải bị phủ nhận không phải bởi vì bạn biết trước cái gì là sự thật; nếu bạn biết cái gì là sự thật, cái giả dối sẽ không hiện diện. Sự thật không là đối nghịch của giả dối; tình yêu không là đối nghịch của hận thù. Bởi vì bạn biết hận thù,

bạn không biết tình yêu. Sự phủ nhận của giả dối, sự phủ nhận những sự việc của không-chú ý không là kết quả của ham muốn đạt được chú ý tổng thể. Thấy cái giả dối như cái giả dối và sự thật như sự thật và sự thật trong cái giả dối không là kết quả của so sánh. Thấy cái giả dối như cái giả dối là chú ý. Cái giả dối như cái giả dối không thể thấy được khi có quan điểm, suy xét, đánh giá, quyến luyến và vân vân, mà là kết quả của không -chú ý. Thấy tất cả kết cấu của không-chú ý là chú ý ở tổng thể. Một cái trí chú ý là một cái trí trống không.

Sự tinh khiết của cái khác lạ là sự bao la và sức mạnh không thể xuyên thủng được của nó. Và sáng nay nó ở đó cùng tĩnh lặng lạ thường.

16 tháng chín

Một buổi chiều rực rỡ và rõ ràng; không một đám mây. Đẹp đến nỗi quá ngạc nhiên khi có một buổi chiều như thế trong một thị trấn. Mặt trăng lơ lửng giữa những vòm cung của cái tháp và toàn cảnh có vẻ giả tạo lẫn huyền ảo. Không khí thật dịu và dễ chịu làm người ta nghĩ đây có lẽ là một buổi tối mùa hè. Trên ban công rất yên tĩnh và mọi tư tưởng đã lắng xuống và thiên định dường như là một chuyển động tình cờ, không có bất kỳ phương hướng nào. Nhưng đâu vậy, vẫn có nó. Nó không bắt đầu từ nơi nào và liên tục vào trống không bao la, không đầy nơi là bản thể của mọi sự vật. Trong trống không này có một chuyển động bùng nổ, lan tràn mà chính bùng nổ của nó là sáng tạo và hủy diệt. Tình yêu là bản thể của hủy diệt này.

Hoặc chúng ta tìm kiếm qua sợ hãi, hoặc bởi vì được tự do khỏi sợ hãi, chúng ta tìm kiếm mà không có bất kỳ động cơ nào. Tìm kiếm này không bắt nguồn từ bất mãn; không hài lòng với mọi hình thức của tư tưởng và cảm thấy, nhưng hiểu rõ sự quan trọng của nó, không là bất mãn. Bất mãn dễ được thỏa mãn khi tư tưởng và cảm thấy đã tìm ra một hình thức nào đó của trú ẩn, thành công, một vị trí hài lòng, một niềm tin và vân vân, chỉ bị

kích động lại khi chỗ trú ẩn đó bị tấn công, bị lung lay hoặc bị phá vỡ. Với qui trình này hầu hết chúng ta đều quen thuộc – hy vọng và thất vọng. Tìm kiếm, động cơ của nó là bất mãn, chỉ có thể dẫn đến một hình thức nào đó của ảo tưởng, một ảo tưởng tập thể hay cá thể, một nhà tù của nhiều quyền rũ. Nhưng có một tìm kiếm mà không có bất kỳ động cơ nào cả; vậy thì nó có là một tìm kiếm hay không? Tìm kiếm hàm ý, không phải vậy sao, một mục tiêu, một kết thúc đã được biết hoặc được cảm thấy hoặc được hình thành từ trước. Nếu nó được hình thành từ trước, nó là sự tính toán của tư tưởng, sắp xếp vào cùng nhau tất cả những sự việc nó đã biết hoặc đã trải nghiệm; để tìm ra cái gì được tìm kiếm sau khi đã sáng chế ra những phương pháp và hệ thống. Đây không là tìm kiếm gì cả; nó chỉ là một ham muốn có được một kết thúc hài lòng hoặc chỉ tẩu thoát vào trong một ảo tưởng hoặc hứa hẹn nào đó của một học thuyết hay một niềm tin. Đây không là tìm kiếm. Khi sự sợ hãi, sự thỏa mãn, sự tẩu thoát mất đi sự quan trọng của chúng, vậy thì có tìm kiếm không?

Nếu động cơ của mọi tìm kiếm đã mất đi – bất mãn và thôi thúc để thành công đã kết thúc – có tìm kiếm không? Nếu không có tìm kiếm, liệu ý thức sẽ bị thoái hóa, trở nên trì trệ? Trái lại, do bởi tìm kiếm này, đi từ một cam kết này đến một cam kết khác, từ một giáo phái này đến một giáo phái khác, đã làm yếu đi năng lượng cốt lõi đó dùng để hiểu rõ cái gì là. *Cái gì là* luôn luôn mới mẻ; nó không bao giờ đã là và nó không bao giờ sẽ là. Sự giải phóng năng lượng này chỉ có thể được khi mọi hình thức của tìm kiếm kết thúc

17 tháng chín

Ngày hôm nay nóng nực, ngột ngạt và thậm chí những con chim bồ câu cũng đang giấu mình và không khí oi bức nên ở trong một thành phố không dễ chịu chút nào cả. Một đêm mát mẻ và một vài vì sao nhìn thấy được thật sáng, thậm chí những ngọn đèn

thành phố cũng không thể làm mờ chúng. Chúng ở đó cùng sự mãnh liệt kinh ngạc.

Hôm nay là một ngày của cái khác lạ; nó tiếp tục yên lặng suốt ngày và có những khoảnh khắc nó lóe lên, trở nên rất mạnh rồi yên lặng lại, để tiếp tục yên lặng. Nó ở đó cùng mãnh liệt đến độ mọi chuyển động đều không thể thực hiện được; người ta bị bắt buộc phải ngồi xuống. Khi thức giấc lúc nửa đêm nó ở đó cùng sức mạnh và năng lượng vô biên. Trên hàng hiên, cùng **tiếng** tiếng gầm rú của xe cộ không liên tục lắm, mọi hình thức của thiên định đều không đủ và không cần thiết vì nó bao la quá không còn đo lường được. Nó là một phước lành và mọi thứ có vẻ ngô nghê lẫn ấu trĩ. Vào những dịp này, bộ não luôn luôn rất tĩnh lặng nhưng không mê mõi và toàn thân **tiếng** bất động. Đó là một sự kiện kỳ lạ.

Con người chẳng thay đổi gì cả. Qua hình thức nào đó của cưỡng bách, áp lực, bên ngoài và bên trong, con người thay đổi, mà thực sự chỉ là một điều chỉnh. Sự ảnh hưởng nào đó, một từ ngữ, một cử chỉ, làm con người thay đổi khuôn mẫu của thói quen nhưng không nhiều lắm. Sự tuyên truyền, một tờ báo, một biến cố, cũng tạo ra sự thay đổi, trên một mức độ nào đó, dòng chảy của cuộc đời. Sự hãi và phần thưởng phá vỡ thói quen của tư tưởng nhưng chỉ để sửa đổi vào một khuôn mẫu khác. Một sáng chế mới, một tham vọng mới, một niềm tin mới cũng tạo ra những thay đổi nào đó. Nhưng tất cả những thay đổi này chỉ xảy ra trên bề mặt, giống như cơn gió mạnh quét trên mặt nước; chúng không có căn bản, sâu sắc, hủy diệt. Tất cả những thay đổi gây ra bởi một động cơ, không là thay đổi gì cả. Cách mạng xã hội, kinh tế là một phản ứng và bất kỳ thay đổi nào được tạo ra từ phản ứng không là một thay đổi cơ bản; nó chỉ là một thay đổi trong khuôn mẫu. Thay đổi như thế chỉ là điều chỉnh, một sự việc máy móc của ham muốn để có được thanh thân, an toàn, thuần túy chỉ là sự sinh tồn thuộc vật chất.

Vậy thì cái gì tạo ra sự thay đổi cơ bản? Ý thức, những sự việc hiển lộ và che giấu, nguyên bộ máy của tư tưởng, cảm thấy,

trải nghiệm, ở trong những biên giới của thời gian và không gian. Ý thức là một tổng thể không thể phân chia; sự phân chia, nhận biết được và không nhận biết được, hiện diện ở đó chỉ cho sự thuận tiện khi giao tiếp xã hội và truyền đạt nhưng sự phân chia không là sự thật. Tầng bên ngoài của ý thức có thể và thay đổi chính nó, điều chỉnh chính nó, bổ sung chính nó, sửa đổi chính nó, thu được hiểu biết, kỹ thuật mới; nó có thể tự-thay đổi chính nó để phù hợp đến một khuôn mẫu kinh tế, xã hội mới nhưng những thay đổi như thế chỉ ở bên ngoài và mỏng manh. Qua những giấc mộng, tiềm thức, tầng bên trong của ý thức, ý thức giấu giếm, có thể và bộc lộ hay gọi ý một cách gián tiếp những thúc bách của nó, những đòi hỏi của nó, những ham muốn được lưu trữ của nó. Những giấc mộng cần những diễn giải nhưng người diễn giải luôn luôn bị quy định. Không còn nhu cầu có những giấc mộng nếu trong suốt những tiếng đồng hồ thức giấc có một tinh thức không chọn lựa mà trong đó mọi tư tưởng và cảm thấy máy động đều được hiểu rõ; rồi thì giấc ngủ sẽ hoàn toàn có một ý nghĩa khác hẳn. Sự phân tích tiềm thức hàm ý người phân tích và vật được phân tích, người kiểm duyệt và vật được kiểm duyệt. Trong hành động này không những tạo ra xung đột nhưng chính người phân tích bị quy định nên sự đánh giá, sự diễn giải của anh ấy, không bao giờ có thể đúng sự thật; nó sẽ bị biến dạng, bị xuyên tạc. Vì thế tự-phân tích hoặc được phân tích bởi người khác, dù chuyên nghiệp bao nhiêu, có lẽ tạo ra vài thay đổi hời hợt bên ngoài, một điều chỉnh trong liên hệ và vân vân nhưng sự phân tích sẽ không tạo ra một thay đổi cơ bản cho ý thức. Phân tích không thay đổi ý thức.

18 Thán chính

Mặt trời muộn buổi chiều đang ở trên sông và lặn trong những chiếc lá ửng đỏ của cây cối mùa thu dọc theo một đại lộ dài; những màu sắc đang chói lòa cực mạnh và có đủ mọi màu khác biệt; con sông chật hẹp cũng bồng bồng. Một hàng người

thật dài đang chờ đợi dọc theo bên phà để đón con thuyền dạo chơi và những chiếc xe hơi đang tạo ra sự ồn ào kinh khiếp. Vào một ngày nóng nực hầu như không thể chịu đựng nổi trong một thị trấn lớn; bầu trời quang đãng và mặt trời không biểu lộ một chút nhân từ. Nhưng sáng nay khi còn rất sớm và chòm sao Orion vẫn còn lơ lửng trên đầu và chỉ có một hoặc hai chiếc xe hơi đang chạy qua dọc theo dòng sông. Trên hàng hiên có tĩnh lặng và thiên định cùng cái trí và quả tim mở toang, đang tiến sát vào chết. Mở toang hoàn toàn, mong manh hoàn toàn là chết. Vì vậy chết không chừa một ngõ ngách nào để có thể tìm được chỗ ẩn náu; ngay trong cái bóng, trong những hóc hẻm bí mật của tư tưởng và ham muốn cũng có chết. Chết luôn luôn ở đó đón chờ một quả tim đã bị tàn tạ trong sợ hãi và hy vọng; nó luôn luôn ở đó nơi tư tưởng đang chờ đợi và quan sát. Trong công viên, một con cú đang hú lên và nó là một âm thanh dễ chịu, thật rõ ràng và quá sớm; nó vang lên và bật tắt trong những khoảng ngừng không đều đặn và nó dường như thích giọng điệu riêng của nó vì không có một con cú nào đáp lại.

Thiên định phá vỡ những biên giới của ý thức; nó xé nát cơ cấu của tư tưởng và cảm thấy mà tư tưởng khuấy động. Thiên định bị trói buộc trong một phương pháp, trong một hệ thống của những phần thưởng và những hứa hẹn, làm tê liệt và kềm hãm năng lượng. Thiên định là giải phóng cho năng lượng tràn đầy, và kiểm soát, kỷ luật và đè nén phá hỏng sự tinh khiết của năng lượng đó. Thiên định là ngọn lửa đang đốt cháy mãnh liệt mà không để lại tro bụi. Từ ngữ, cảm thấy, tư tưởng luôn luôn để lại tro bụi và sống dựa vào tro bụi là phương cách của thế giới. Thiên định là hiểm họa vì nó hủy diệt mọi thứ, không còn cái gì sót lại, thậm chí không còn một t mảy may của ham muốn và trong trống không không đầy, bao la này có sáng tạo và tình yêu.

Tiếp tục – sự phân tích, thuộc cá thể hoặc chuyên nghiệp, không tạo ra sự thay đổi của ý thức. Không nỗ lực nào có thể thay đổi nó; nỗ lực là xung đột và xung đột chỉ củng cố thêm những bức tường của ý thức. Không có lý luận, dù hợp lý và khôn ngoan, có thể giải thoát được ý thức, vì lý luận là ý tưởng bị gây ra bởi

ảnh hưởng, trải nghiệm và hiểu biết và tất cả những việc này là những đũa tre của ý thức. Khi tất cả việc này được nhìn thấy như giả dối, một tiếp cận giả dối để có được thay đổi, phủ nhận cái giả dối là làm trống không ý thức. Sự thật không có đối nghịch và tình yêu cũng vậy; theo đuổi đối nghịch không dẫn đến sự thật, chỉ cần phủ nhận đối nghịch. Không có phủ nhận nếu nó là kết quả của hy vọng hay của điều đạt được. Chỉ có phủ nhận khi không có phần thưởng hoặc trao đổi. Chỉ có phủ nhận khi không có điều đạt được trong hành động phủ nhận. Phủ nhận cái giả dối là tự do khỏi tích cực; tích cực với đối nghịch của nó. Tích cực là uy quyền cùng chấp nhận, tuân theo, mô phỏng của nó, và trải nghiệm cùng hiểu biết của nó.

Phủ nhận là cô đơn; cô đơn không còn tất cả ảnh hưởng, truyền thống và không còn khao khát, cùng lệ thuộc vào quyền uy của nó. Cô đơn là phủ nhận tình trạng bị quy định, nền tảng quá khứ. Cái khung trong đó ý thức hiện hữu và có sự tồn tại của nó là tình trạng bị quy định của nó; ý thức không chọn lựa được tình trạng bị quy định này và phủ nhận toàn bộ nó là cô đơn. Cô đơn này không là tách rời, cô độc, sống trong tình trạng tự khép kín. Cô đơn không là rút lui khỏi cuộc sống; trái lại nó là tự do tổng thể khỏi xung đột và đau khổ, khỏi sợ hãi và chết. Cô đơn này là sự thay đổi của ý thức, chuyển đổi hoàn toàn của cái gì đã là. Cô đơn này là trống không, nó không là trạng thái tích cực của đang là, cũng không là không đang là. Nó là trống không; trong ngọn lửa của trống không này cái trí được làm tươi trẻ, trong sạch và vô nhiễm. Chính vô nhiễm tự nó có thể thấu nhận cái không thời gian, cái mới mẻ mà luôn luôn đang hủy diệt chính nó. Hủy diệt là sáng tạo. Nếu không có tình yêu, không có hủy diệt.

Ra khỏi thị trấn trải dài vô tận là những cánh đồng, những cánh rừng và những quả đồi.

19 tháng chín

Có một tương lai không? Có một ngày mai, đã được lên kế hoạch sẵn; những sự việc nào đó phải được làm; cũng có ngày mốt, với tất cả những sự việc bắt buộc phải được làm; tuần tới và năm tới. Những việc này không thể thay đổi được, có lẽ được bổ sung thêm hoặc được biến đổi hoàn toàn nhưng nhiều ngày mai vẫn ở đó; chúng không thể bị phủ nhận. Và có không gian, từ đây đến đó, gần và xa; khoảng cách tính bằng cây số; không gian giữa những thực thể; khoảng cách mà tư tưởng bao phủ trong một ánh chớp; phía bên kia của con sông và mặt trăng xa xôi. Thời gian để bao phủ không gian, khoảng cách, và thời gian để băng qua con sông; từ đây đến đó, thời gian cần thiết để phủ không gian đó, nó có lẽ mất một phút, một ngày hay một năm. Thời gian này bởi mặt trời và bởi đồng hồ, thời gian là một phương tiện để đến. Điều này khá đơn giản và rõ ràng. Liệu có một tương lai ngoài cái thời gian theo tuần tự và máy móc này? Liệu có một đang đến, có một kết thúc mà thời gian là cần thiết?

Những con chim bồ câu đang ở trên mái nhà, thật sớm vào buổi sáng; chúng đang kêu gù gù, rìa lông và rượt đuổi nhau. Mặt trời vẫn chưa lên và có một ít đám mây lơ lửng bay, rải rác khắp bầu trời; chúng vẫn chưa có màu sắc và tiếng âm ã của xe cộ vẫn chưa bắt đầu. Vẫn còn nhiều thời gian để những ồn ào thường lệ bắt đầu và xa khỏi những bức tường này là những ngôi vườn. Vào chiều tối hôm qua, bãi cỏ nơi không một ai được phép dẫm lên dĩ nhiên ngoại trừ những con chim bồ câu và một vài con chim sẻ, rất xanh tươi, xanh choáng ngợp và những đóa hoa ánh lên rất rực rỡ. Mọi nơi khác là con người cùng những hoạt động và công việc vô tận của anh ấy. Có một cái tháp, kết cấu hoàn chỉnh và vững vàng, và lúc này nó ngợp tràn ánh đèn sáng rực. Bãi cỏ dường như úa vàng và các bông hoa sẽ chờ đợi héo tàn, vì mùa thu đã ở khắp mọi nơi. Nhưng đã từ lâu trước khi những con chim bồ câu xuất hiện trên mái nhà, ở hàng hiên thiên đình là hân hoan. Không có lý do cho ngày ngắt này – có một nguyên nhân cho hân hoan không

còn là hân hoan nữa; nó đơn giản chỉ ở đó và tư tưởng không thể giam cầm nó và biến nó thành một kỷ niệm để ghi nhớ. Nó quá mạnh và năng động nên tư tưởng không thể c hơi đùa cùng nó và tư tưởng lẫn cảm thấy trở nên rất tĩnh và tĩnh. Nó đến cuốn cuộn đợt sóng này sang đợt sóng khác, một sự vật sinh động không cái gì có thể kèm hãm và cùng hân hoan này có phước lành. Toàn bộ sự việc vượt khỏi tất cả tư tưởng và đòi hỏi. Có một đang đến không? Đến có nghĩa là sống trong đau khổ và trong cái bóng của sợ hãi. Liệu có một đang đến phía bên trong, một mục đích phải được vươn tới, một kết thúc phải đạt được không? Tư tưởng đã xếp đặt một kết thúc, Thượng đế, thiên đường, thành công, đạo đức, và vân vân. Nhưng tư tưởng chỉ là một phản ứng; một phản hồi của ký ức và tư tưởng nuôi dưỡng thời gian để bao phủ cái không gian giữa cái gì là và cái gì nên là. Cái gì nên là, lý tưởng, thuộc từ ngữ, thuộc lý thuyết; nó không có thực tại. Thực tại không có thời gian; nó không có một kết thúc phải thành tựu, không khoảng cách phải đi tới. Thực tại là và mọi thứ khác không là. Không có thực tại nếu không có chết đối với lý tưởng, đối với thành tựu, đối với kết thúc; lý tưởng, mục đích là một tẩu thoát khỏi thực tại. Thực tại không có thời gian và không có không gian. Và ngay đó có chết không? Có một đang tàn tạ; bộ máy của các cơ quan thân thể hư hỏng dần, bị sụp đổ mà là chết. Nhưng điều đó không tránh khỏi, như chì của cây bút này sẽ mòn đi. Đó là sự việc gây sợ hãi à? Hay chết của thế giới đang trở thành đang kiếm được, đang thành tựu? Thế giới đó không có giá trị; nó là thế giới của giả tạo, của tẩu thoát. Thực tại, cái gì là, và cái gì nên là là hai sự việc khác biệt hoàn toàn. Cái gì nên là trói buộc vào thời gian và khoảng cách, đau khổ và sợ hãi. Chết của những chiếc lá này chỉ là một thực tại, cái gì là. Không có tương lai đối với cái gì là; tư tưởng, mà nuôi dưỡng thời gian, không thể vận hành vào thực tại; tư tưởng không thể thay đổi thực tại, nó chỉ có thể tẩu thoát khỏi thực tại và khi tất cả mọi thôi thúc để tẩu thoát chết đi, lúc đó thực tại trải qua một biến đổi lạ thường. Nhưng phải có chết đối với tư tưởng mà là thời gian. Khi thời gian như tư tưởng không

còn, vậy thì có thực tại, cái gì là không? Khi có hủy diệt thời gian, như tư tưởng, không có chuyển động trong bất kỳ phương hướng nào, không có không gian để bao phủ, chỉ có tĩnh lặng của trống không. Đây là hủy diệt tổng thể của thời gian như hôm qua, hôm nay và ngày mai, như kỷ ức của tiếp tục, của đang trở thành.

Vậy là đang là không thời gian, chỉ còn hiện tại năng động nhưng hiện tại đó không thuộc thời gian. Nó là chú ý không có những ranh giới của tư tưởng và những biên giới của cảm thấy. Từ ngữ được sử dụng để truyền đạt và từ ngữ, biểu tượng, không có chút ý nghĩa nào trong chính chúng. Sống luôn luôn là hiện tại năng động; thời gian luôn luôn thuộc về quá khứ và vì thế thuộc về tương lai. Và chết đi thời gian là sống trong hiện tại. Chính sống này là bất tử, không là sống trong ý thức. Thời gian là tư tưởng trong ý thức và ý thức bị gói trọn trong cái khung của nó. Luôn luôn có sự hãi và đau khổ trong mạng lưới của tư tưởng và cảm thấy. Kết thúc của đau khổ là kết thúc của thời gian.

23 tháng chín

Thời tiết oi ả và khá ngột ngạt, ngay cả trong các ngôi vườn; thời tiết đã quá nóng nực trong một thời gian dài là điều bất thường. Một cơn mưa lớn và thời tiết mát mẻ sẽ dễ chịu nhiều lắm. Trong những ngôi vườn họ đang tưới nước bãi cỏ và bắt kẻ súc nóng và thiếu mưa bãi cỏ sáng rực và lấp lánh và những đóa hoa thật tuyệt vời; có vài cây đang nở hoa, trái mùa, vì mùa đông sẽ ở đây mau thôi. Những con chim bồ câu ở khắp mọi nơi, nhút nhát lần tránh đám trẻ và vài em nhỏ đang vui vẻ đuổi bắt chúng và những con chim bồ câu biết việc đó. Mặt trời đỏ chói trong một bầu trời nặng nề và ảm đạm; không có màu sắc gì cả ngụy trừ trong những đóa hoa và trong bãi cỏ. Con sông mờ đục và chảy lờ lờ.

Thiên định vào giờ đó là tự do và nó giống như đang thâm nhập trong một thế giới không biết được của vẻ đẹp và tĩnh lặng; nó là một thế giới không hình ảnh, biểu tượng hay từ ngữ, không

những đợt sóng của ký ức. Tình yêu là chết của mỗi một giây phút và mỗi một chết là đang làm mới mẻ của tình yêu. Nó không là quyền lực, nó không có gốc rễ; nó nở hoa không cần nguyên nhân và nó là một ngọn lửa đốt cháy những giới hạn, những hàng rào được thiết lập cẩn thận của ý thức. Nó là vẻ đẹp vượt khỏi tư tưởng và cảm thấy; nó không được xếp đặt vào nhau trên tranh vẽ, trong từ ngữ hoặc khắc chạm trên đá. Thiên định là hân hoan và cùng nó có một phước lành.

Thật kỳ lạ khi mỗi người đều khao khát quyền lực, quyền lực của tiền bạc, chức vụ, khả năng, hiểu biết. Trong khi đang giành giật quyền lực, có xung đột, rối loạn và đau khổ. Kẻ ẩn dật và người chính trị, người nội trợ và người khoa học đang tìm kiếm nó. Họ sẽ giết chóc và hủy diệt lẫn nhau để giành giật nó. Người khổ hạnh qua tự-từ bỏ, kiểm soát, đè nén giành được quyền lực đó; nhà chính trị nhờ vào lời nói, khả năng, khôn khéo của ông ấy nhận được quyền lực đó sự chi phối của người vợ vào người chồng và của ông ấy vào bà ấy cảm thấy được quyền lực này; vị giáo sĩ mà đã chấp thuận và đảm nhận trách nhiệm của chúa của ông ấy, biết quyền lực này. Mọi người tìm kiếm quyền lực này hoặc muốn hợp nhất với thần thánh hay quyền lực vật chất. Quyền lực nuôi dưỡng uy quyền và cùng nó xuất hiện xung đột, rối loạn và đau khổ. Uy quyền làm hư hỏng người có nó và những người gần nó hay đang tìm kiếm nó. Quyền lực của vị giáo sĩ và người nội trợ, của vị lãnh đạo và người tổ chức có khả năng, của vị thánh và người chính trị địa phương là tội lỗi; quyền lực càng lớn bao nhiêu thì tội lỗi càng nhiều bấy nhiêu. Nó là một căn bệnh mà mọi người đều bị nhiễm và áp úp và tôn sùng. Nhưng cùng nó luôn luôn xuất hiện xung đột, rối loạn và đau khổ vô tận. Nhưng không một ai khước từ nó, lơ là nó.

Cùng nó là tham vọng và thành công và nhân tâm đã được biến thành kính trọng và vì thế được chấp nhận. Mọi xã hội, đền chùa và nhà thờ dâng tặng nó cái phước lành và vì vậy tình yêu bị xuyên tạc và hủy diệt. Và đó kỳ được tôn sùng và ganh đua là luân lý. Nhưng cùng nó có sự hãi, chiến tranh và đau khổ, tuy nhiên

không một người nào lơ là nó. Khước từ quyền lực, trong mọi hình thức, là khởi đầu của đạo đức; đạo đức là rõ ràng; nó quét sạch xung đột và đau khổ. Năng lượng gây hư hỏng này, cùng những hoạt động xảo quyệt vô tận của nó, luôn luôn mang lại bất ổn, và bất hạnh không tránh khỏi của nó; không có kết thúc cho nó; dù nó được đổi mới và rào chắn bao nhiêu chăng nữa, bởi luật pháp hay bị tập tục luân lý; nó sẽ tìm được lối ra, lên lút và không cần mồi mọc. Vì nó ở đó, được che giấu trong những ngõ ngách bí mật của những tư tưởng và những ham muốn của con người. Chính những sự việc này phải được xem xét và hiểu rõ nếu muốn không còn xung đột, rối loạn và đau khổ. Mỗi một người phải làm việc này, không qua người khác, không qua bất kỳ hệ thống của tưởng thưởng hay trừng phạt. Mỗi một người phải tỉnh thức được kết cấu của bản chất giả tạo riêng của anh ấy. Thấy cái gì là, là kết thúc của cái gì là.

Với sự kết thúc hoàn toàn quyền lực này, cùng rối loạn, xung đột và đau khổ của nó, mỗi một người đối mặt cái gì anh ta là, một gánh nặng của những ký ức và tình trạng cô độc đang đào sâu thêm. Ham muốn có quyền lực và thành công là một tẩu thoát khỏi tình trạng cô độc này và những tro bụi mà là ký ức. Muốn vượt khỏi chúng, người ta phải thấy chúng, đối mặt chúng, không phải lẩn tránh chúng theo nhiều cách, bằng chê trách hoặc qua sợ hãi cái gì là. Sự hãi chỉ nảy sinh trong ngay hành động chạy trốn khỏi sự kiện; cái gì là. Mỗi người phải tuyệt đối và hoàn toàn, tự nguyện và dễ dàng dẹp bỏ quyền lực và thành công và ngay lúc đó trong khi đang đối mặt, đang thấy, đang tỉnh thức một cách thụ động, không có chọn lựa, những tro bụi và cô độc có một ý nghĩa hoàn toàn khác hẳn. Sống cùng một cái gì đó là thương yêu nó, không phải quyến luyến. Sống cùng những tro bụi của cô độc phải có một năng lượng vô hạn và năng lượng này xuất hiện khi không còn sợ hãi.

San Francisco, 11 tháng ba 1973

Một cuộc sống mà được sống trong sợ hãi là một cuộc sống tối tăm, xấu xa. Hầu hết chúng ta đều sợ hãi trong những cách khác nhau, và chúng ta tìm hiểu liệu cái trí có thể hoàn toàn được tự do khỏi sợ hãi. Không người nào muốn được tự do khỏi vui thú, nhưng tất cả đều muốn được tự do khỏi sợ hãi; chúng ta không thấy rằng cả hai theo cùng nhau; cả hai đều được nuôi dưỡng bởi tư tưởng. Đó là lý do tại sao hiểu rõ tư tưởng là điều rất quan trọng.

Chúng ta có những sợ hãi, về chết, về sống, về bóng tối, về người hàng xóm của chúng ta, sợ hãi về chính chúng ta, sợ hãi về mất một việc làm, không-an toàn, và những tầng không nhận biết được sâu thẳm hơn của sợ hãi được che giấu trong những ngõ ngách của cái trí. Liệu có thể – và không phân tích – cho cái trí được tự do khỏi sợ hãi và thế là thực sự được tự do để tận hưởng sống? Không phải để theo đuổi vui thú, nhưng để tận hưởng sống? Điều đó không thể được chừng nào sợ hãi còn tồn tại. Sự phân tích sẽ xua đuổi sợ hãi? Hay sự phân tích là một hình thức làm tê liệt cái trí không còn được tự do khỏi sợ hãi? Tê liệt qu a phân tích. Phân tích là một tro ng những hình thức giải trí thuộc trí năng. Bởi vì trong phân tích có người phân tích và vật được phân tích, dù người phân tích là một người chuyên nghiệp hay bạn là người phân tích. Khi có sự phân tích, có sự phân chia giữa người phân tích và vật được phân tích và thế là có xung đột. Và trong phân tích bạn cần thời gian; bạn dùng nhiều ngày, nhiều năm – cho bạn một cơ hội để trì hoãn hành động.

Bạn có thể mãi mãi phân tích toàn vấn đề của bạo lực, tìm kiếm những giải thích cho nguyên nhân của nó. Bạn có thể đọc vô

số những quyển sách về những nguyên nhân của bạo lực. Tất cả việc đó đòi hỏi thời gian, và trong khi chờ đợi bạn có thể thụ hưởng bạo lực của bạn. Phân tích hàm ý sự phân chia và sự trì hoãn của hành động, và vì vậy phân tích mang lại nhiều xung đột hơn, không phải ít hơn. Và phân tích hàm ý thời gian. Một cái trí quan sát sự thật của điều này được tự do khỏi phân tích và thế là có thể giải quyết trực tiếp bạo lực, mà là ‘cái gì là’. Nếu bạn quan sát bạo lực trong chính bạn, bạo lực được tạo ra qua sợ hãi, qua không-an toàn, qua ý thức của cô độc, lệ thuộc, cắt đứt những vui thú của bạn và vân vân, nếu bạn nhận biết được tất cả điều đó, quan sát nó trọn vẹn, không phân tích, vậy là bạn có tất cả năng lượng mà đã bị phung phí qua sự phân tích để vượt khỏi cái gì là.

Làm thế nào những sợ hãi bám chặt rễ được trao cho chúng ta bởi xã hội trong đó chúng ta sống, được thừa hưởng từ quá khứ, tất cả đều được phơi bày để cho cái trí trọn vẹn, tổng thể, được tự do khỏi sự việc khủng khiếp này? Liệu nó xảy ra qua sự phân tích những giấc mộng? Chúng ta có thể thấy rất rõ ràng sự vô lý của phân tích. Và qua những giấc mộng liệu bạn có thể được tự do khỏi bạo lực?

Tại sao bạn phải nằm mơ, mặc dù những người chuyên nghiệp nói rằng bạn phải nằm mơ, nếu không bạn sẽ bị điên khùng. Tại sao bạn phải nằm mơ? Khi cái trí liên tục bị hoạt động cả ban ngày lẫn ban đêm, nó không có sự nghỉ ngơi, nó không có được chất lượng mới mẻ của sự trong sáng. Chỉ khi nào cái trí tuyệt đối yên lặng, ngủ, hoàn toàn tĩnh, thì nó có thể tự -làm mới mẻ chính nó. Sự phân tích những giấc mộng là một trong những sai lầm đó mà chúng ta chấp nhận quá dễ dàng? Những giấc mộng là sự tiếp tục hàng ngày của chúng ta qua giấc ngủ, nhưng bạn tạo ra trật tự trong suốt ban ngày – không phải trật tự theo một mẫu thiết kế, hay theo sự thiết lập của xã hội, hay theo những luật lệ tôn giáo; đó không là trật tự, đó là sự tuân phục. Nơi nào có tuân phục, vâng lời, không có trật tự. Trật tự hiện diện chỉ khi nào bạn quan sát sống riêng của bạn vô -trật tự đến chừng nào trong suốt những tiếng đồng hồ thức giấc. Qua sự quan sát vô -trật tự, trật tự

hiện diện. Và khi bạn có trật tự như thế trong sống hàng ngày, vậy là những giấc mộng trở thành hoàn toàn không cần thiết.

Vì vậy liệu người ta có thể quan sát tổng thể của sợ hãi, ngay gốc rễ của nó, nguyên nhân của nó, hay chỉ những nhánh của nó? Liệu cái trí có thể quan sát, nhận biết được, trao chú ý trọn vẹn đến, sợ hãi, dù nó được che giấu, sâu thẳm trong cái trí, hay trong những diễn tả hàng ngày ở bên ngoài – giống như sợ hãi đau khổ ngày hôm qua sẽ quay lại hôm nay, hay sẽ quay lại ngày mai, hay sợ hãi mất việc làm, không-an toàn, bên ngoài cũng như bên trong, sợ hãi cuối cùng là chết. Có quá nhiều hình thức của sợ hãi. Chúng ta nên cắt đứt mỗi nhánh, hay giải quyết, bám chặt tổng thể của sợ hãi? Cái trí có thể quan sát sợ hãi một cách tổng thể? Chúng ta quen thuộc giải quyết sợ hãi bằng những mảnh và chúng ta quan tâm đến những mảnh và không quan tâm đến tổng thể của sợ hãi. Quan sát tổng thể của sợ hãi là trao chú ý trọn vẹn ngay khi bất kỳ sợ hãi nào nảy sinh. Bạn có thể mời mọc nó nếu bạn muốn, và quan sát sợ hãi của bạn trọn vẹn, tổng thể, không phải như một người quan sát đang nhìn sợ hãi.

Bạn biết, bạn quan sát tức giận, ghen tuông, ganh ghét, sợ hãi, hay vui thú như một người quan sát. Chúng ta muốn loại bỏ sợ hãi, hay theo đuổi vui thú. Vì vậy luôn luôn có một người quan sát, một người thấy, một người suy nghĩ, vì vậy chúng ta nhìn sợ hãi như thể chúng ta ở phía bên ngoài đang nhìn vào trong. Bây giờ, liệu bạn có thể quan sát sợ hãi mà không có người quan sát? Người quan sát là quá khứ. Người quan sát công nhận phản ứng mà nó gọi là sợ hãi dựa vào quá khứ; anh ấy đặt tên nó như sợ hãi. Vậy là ở hiện tại anh ấy luôn luôn nhìn từ quá khứ và thế là có một phân chia giữa người quan sát và vật được quan sát. Vì vậy liệu bạn có thể quan sát sợ hãi mà không có phản ứng đến nó như quá khứ, mà là người quan sát?

Tôi đã giải thích nó, hay chưa? Hãy nhìn, nếu bạn đã lắng nghe tôi hay nhìn tôi, tất cả điều đó là ký ức được tích lũy, mà là quá khứ. Và quá khứ là người quan sát, là người suy nghĩ. Và nếu tôi nhìn bạn bằng đôi mắt của quá khứ, tôi không nhìn bạn mới mẻ

lại. Thế là tôi không nhìn bạn đúng cách, tôi chỉ nhìn bạn bằng đôi mắt đã bị hư hỏng rồi, đã bị trì trệ rồi. Vì vậy liệu bạn có thể nhìn sợ hãi mà không có quá khứ? Điều đó có nghĩa không đặt tên sợ hãi, không sử dụng từ ngữ *sợ hãi*, nhưng chỉ quan sát?

Khi bạn quan sát một cách tổng thể – và tổng thể của chú ý đó chỉ có thể được khi không có người quan sát, mà là quá khứ – vậy thì toàn nội dung của ý thức như sợ hãi được tan biến.

Có sợ hãi từ bên ngoài và sợ hãi từ bên trong. Sợ hãi người con trai của tôi bị giết chết trong một chiến tranh. Chiến tranh là phía bên ngoài, sự sáng chế của công nghệ mà đã phát triển những dụng cụ hủy diệt khủng khiếp. Và bên trong tôi bám vào người con trai của tôi, tôi thương yêu cậu ấy, và tôi đã giáo dục cậu ấy để tuân phục vào xã hội trong đó cậu ấy sống, mà nói hãy giết chóc. Và thế là tôi chấp nhận sợ hãi, cả bên trong lẫn sự việc hủy diệt được gọi là chiến tranh, mà sắp sửa giết chết người con trai của tôi. Và tôi gọi đó là thương yêu người con trai của tôi! Đó là *sợ hãi*. Chúng ta đã thiết lập một xã hội quá thô nát, quá vô luân lý; nó chỉ quan tâm đến sở hữu càng ngày càng nhiều thêm, bảo vệ quyền lợi người tiêu thụ. Nó không quan tâm đến sự phát triển tổng thể của thế giới, của những con người.

Bạn biết, chúng ta không có từ bi. Chúng ta có nhiều hiểu biết, nhiều trải nghiệm. Chúng ta có thể thực hiện những việc phi thường thuộc y khoa, công nghệ, khoa học, nhưng chúng ta không có từ bi. Từ bi có nghĩa sự đam mê cho tất cả những con người và những động vật, thiên nhiên. Và làm thế nào có thể có từ bi khi có sợ hãi, khi cái trí đang liên tục theo đuổi vui thú? Bạn muốn kiểm soát sợ hãi, vì sâu nó và bạn cũng muốn từ bi. Bạn muốn tất cả nó. Bạn không thể có nó. Bạn có thể có từ bi chỉ khi nào sợ hãi không tồn tại. Và đó là lý do tại sao hiểu rõ sợ hãi trong sự liên hệ của chúng ta là điều rất quan trọng. Và sợ hãi đó có thể được nhổ bật hoàn toàn gốc rễ khi bạn có thể quan sát phản ứng mà không đặt tên nó. Chính đặt tên nó là sự chiếu rọi của quá khứ. Vì vậy tư tưởng nuôi dưỡng và theo đuổi vui thú, và tư tưởng cũng cho sức

manh đến sợ hãi – tôi sợ hãi việc gì có lẽ xảy ra vào ngày mai; tôi sợ hãi mất một việc làm; tôi sợ hãi thời gian như là chết.

Vậy là tư tưởng chịu trách nhiệm cho sợ hãi. Và chúng ta sống trong sợ hãi. Hoạt động hàng ngày của chúng ta được đặt nền tảng trên sợ hãi. Vì vậy tư tưởng có vị trí nào trong sự liên hệ của con người? Nếu nó có vị trí, vậy thì sự liên hệ là một lẽ thối, một vui thú và sợ hãi thuộc máy móc, hàng ngày và không ý nghĩa.

Saanen, 31 tháng bảy 1974

Krishnamurti: Nếu tôi là một người nghiêm túc, tôi muốn tìm ra tại sao có quá nhiều sợ hãi nhận biết được cũng như không nhận biết được. Tôi tự - hỏi mình tại sao có sợ hãi này, nhân tố trung tâm của nó là gì? Tôi đang cố gắng trình bày làm thế nào để tìm hiểu nó. Cái trí của tôi nói, tôi biết tôi sợ hãi – tôi sợ hãi nước, bóng tối; tôi sợ hãi người nào đó; tôi sợ hãi bị phát giác bởi vì đã nói dối; tôi muốn cao lớn hơn, đẹp đẽ hơn, và tôi không thể, thế là tôi sợ hãi. Tôi đang tìm hiểu. Vì vậy tôi có nhiều sợ hãi. Tôi hiểu có những sợ hãi sâu thẳm đến độ tôi không thể nhận biết được, và có những sợ hãi dễ dàng nhận biết. Bây giờ tôi muốn tìm ra cả những sợ hãi giấu giếm lẫn những sợ hãi hiển lộ. Tôi muốn tìm ra tại sao chúng lại tồn tại, tại sao chúng lại hiện diện, gốc rễ của chúng là gì.

Bây giờ làm thế nào người ta tìm ra? Tôi sẽ trình bày từng bước một điều này. Làm thế nào người ta tìm ra? Tôi chỉ có thể tìm ra nếu cái trí thấy rằng sống trong sợ hãi không chỉ loạn thần kinh mà còn rất, rất hủy hoại. Trước tiên, cái trí phải thấy rằng nó bị loạn thần kinh và rằng hoạt động loạn thần kinh sẽ xảy ra và gây hủy hoại. Và thấy rằng một cái trí sợ hãi không bao giờ chân thật, rằng một cái trí sợ hãi sẽ sáng chế bất kỳ trải nghiệm, bất kỳ thứ gì để bám chặt vào. Vì vậy trước tiên tôi phải thấy rất rõ ràng và tổng thể rằng chừng nào còn có sợ hãi phải có đau khổ.

Lúc này, liệu bạn thấy điều đó? Đó là điều kiện tất yếu. Đó là sự thật đầu tiên: Chừng nào còn có sợ hãi có tối tăm, và bất kỳ việc gì tôi làm trong tối tăm đó vẫn còn là tối tăm, vẫn còn là rối loạn. Tôi thấy điều đó rất rõ ràng, tổng thể, không từng phần?

Người hỏi: Người ta chấp nhận nó.

Krishnamurti: Không có chấp nhận, thưa bạn. Bạn chấp nhận rằng bạn sống trong tối tăm? Được thôi, hãy chấp nhận nó và sống trong nó. Bất kỳ nơi nào bạn đi bạn đều mang theo tối tăm, vậy là sống trong tối tăm. Hãy thỏa mãn nó.

Người hỏi: Có một trạng thái cao hơn.

Krishnamurti: Một trạng thái cao hơn của tối tăm?

Người hỏi: Từ tối tăm đến sáng sủa.

Krishnamurti: Bạn thấy, lại mâu thuẫn này. Tối tăm đến sáng sủa là một mâu thuẫn. Không thưa bạn, làm ơn. Tôi đang cố gắng tìm hiểu, và bạn đang cố gắng ngăn cản tôi giải thích cho bạn.

Người hỏi: Nó là phân tích.

Krishnamurti: Nó không qua phân tích. Làm ơn thưa bạn, hãy lắng nghe điều gì cái con người tội nghiệp này phải nói. Ông ta nói, tôi biết, tôi nhận biết được, tôi ý thức được, rằng tôi có nhiều sợ hãi, che giấu hay lộ liễu, phần thân thể hay phần tâm lý. Và tôi cũng biết rằng chừng nào tôi còn sống bên trong khu vực đó phải có rối loạn. Và dù tôi làm tất kỳ việc gì tôi không thể khai quang sự rối loạn đó cho đến khi có tự do khỏi sợ hãi. Chắc chắn như thế. Lúc này điều đó rất rõ ràng. Tiếp theo tôi tự-nói với mình, tôi thấy sự thật rằng chừng nào còn có sợ hãi tôi phải sống trong tối tăm – tôi có thể gọi nó là sáng sủa, suy nghĩ rằng tôi sẽ vượt khỏi nó, nhưng tôi vẫn còn tiếp tục sợ hãi đó.

Bây giờ, bước kế tiếp – không phân tích, chỉ quan sát – liệu cái trí có thể tìm hiểu? Liệu cái trí của tôi có thể tìm hiểu, quan sát? Chúng ta hãy bám vào ~~q~~ quan sát. Vì nhận ra rằng chừng nào còn có sợ hãi phải có tối tăm, liệu tôi có thể quan sát sợ

hãi đó là gì, và chiều sâu của sợ hãi đó? Bây giờ, quan sát có nghĩa gì? Liệu tôi có thể quan sát toàn chuyển động của sợ hãi, hay chỉ một phần của nó? Liệu cái trí có thể quan sát toàn bản chất, cấu trúc, chức năng, và chuyển động của sợ hãi, tổng thể của nó, không chỉ những mảnh của nó? Qua từ ngữ *tổng thể*, tôi có ý không muốn vượt khỏi sợ hãi, bởi vì nếu vậy tôi có một phương hướng, tôi có một động cơ. Nơi nào có một động cơ, một phương hướng, vậy là tôi không thể thấy tổng thể. Và tôi không thể quan sát tổng thể nếu có bất kỳ loại ham muốn để vượt khỏi, hay đề lý luận.

Liệu tôi có thể quan sát mà không có bất kỳ chuyển động của tư tưởng? Làm ơn hãy lắng nghe điều này. Liệu tôi quan sát sợ hãi qua chuyển động của tư tưởng, vậy thì nó là từng phần, nó là tối tăm, nó không là rõ ràng. Vậy là, liệu tôi có thể quan sát sợ hãi này, tất cả của nó, mà không có chuyển động của tư tưởng? Đừng nhảy vội. Chúng ta chỉ đang quan sát. Chúng ta không đang phân tích, chúng ta chỉ đang quan sát cái bản đồ phức tạp lạ thường này của sợ hãi. Nếu bạn có bất kỳ phương hướng nào khi bạn quan sát cái bản đồ của sợ hãi, bạn chỉ đang quan sát nó từng phần. Điều đó rất rõ ràng. Khi bạn muốn vượt khỏi sợ hãi, bạn không đang quan sát cái bản đồ. Vậy là, liệu bạn có thể quan sát cái bản đồ của sợ hãi mà không có bất kỳ chuyển động của tư tưởng? Đừng trả lời, hãy từ tốn.

Điều đó có nghĩa, liệu tư tưởng có thể kết thúc khi tôi đang quan sát? Khi cái trí đang quan sát, liệu tư tưởng có thể bật tắt? Vậy thì bạn sẽ hỏi tôi, làm thế nào tư tưởng có thể bật tắt? Đúng chứ? Đó là câu hỏi sai lầm. Lúc này sự quan tâm của tôi là quan sát, và sự quan sát đó bị ngăn cản khi bất kỳ chuyển động, hay dao động, của tư tưởng, bất kỳ gợn sóng của tư tưởng. Vậy là chú ý của tôi – làm ơn lắng nghe điều này – chú ý của tôi được trao trọn vẹn đến cái bản đồ và thế là tư tưởng không len lỏi vào nó. Khi tôi đang nhìn ngắm trọn vẹn bạn, không gì phía bên ngoài tồn tại. Bạn hiểu chứ?

Vậy là liệu tôi có thể quan sát cái bản đồ của sợ hãi mà không có một gợn sóng của tư tưởng?

Từ quyển **Nói chuyện cuối cùng tại Saanen 1985**
14 tháng bảy 1985

Từ niên thiếu chúng ta bị tổn thương. Luôn luôn có áp lực, luôn luôn có ý thức của được thưởng và bị phạt. Bạn nói với tôi một điều gì đó mà tôi bị tức giận và bị tổn thương – đúng chứ? Vì vậy chúng ta đã nhận ra một sự kiện rất đơn giản rằng từ niên thiếu chúng ta bị tổn thương, và suốt phần còn lại thuộc sống của chúng ta chúng ta đem theo sự tổn thương đó – sợ hãi bị tổn thương thêm nữa, hay gắng sức để không bị tổn thương, mà là một hình thức khác của sự kháng cự. Vì vậy, chúng ta nhận biết được những tổn thương này và nhận biết được do bởi những tổn thương đó nên tạo tác một rào chắn quanh chúng ta, cái rào chắn của sợ hãi? Chúng ta có thể tìm hiểu vấn đề của sợ hãi này? Chúng ta hãy tìm hiểu nhé? Không phải vì sự hứng thú của tôi, nhưng bởi vì chính các bạn nên tôi đang trình bày. Liệu chúng ta có thể tìm hiểu nó rất, rất sâu xa và xem thử tại sao những con người, mà là tất cả chúng ta, đã sống cùng sợ hãi trong hàng ngàn năm? Chúng ta hiểu rõ những hậu quả của sợ hãi – sợ hãi không được thưởng, sợ hãi một thất bại, sợ hãi sự yếu ớt của bạn, sợ hãi cảm giác riêng của bạn rằng bạn phải đạt đến một cái mốc nào đó mà lại không có khả năng. Và tất cả việc này nuôi dưỡng những hình thức nào đó của sợ hãi. Các bạn có thích tìm hiểu vấn đề này không? Điều đó có nghĩa là tìm hiểu nó thấu đáo đến tận cùng, và không chỉ nói rằng, ‘Xin lỗi điều đó quá khó khăn’. Không có gì là quá khó khăn nếu bạn muốn thực hiện nó. Từ ngữ *khó khăn* ngăn cản bạn không hành động thêm nữa. Nhưng nếu bạn có thể gạt đi từ ngữ đó vậy thì chúng ta có thể tìm hiểu vấn đề rất, rất phức tạp này.

Trước hết, tại sao chúng ta lại sống cùng sợ hãi? Nếu bạn có một chiếc xe hơi bị hỏng máy bạn đi đến một tiệm sửa xe gần nhất, nếu bạn có thể, và sau đó máy móc được sửa chữa rồi bạn tiếp tục chạy. Đó có phải bởi vì không có người nào chúng ta có thể nương nhờ để giúp đỡ chúng ta vượt qua sợ hãi? Bạn hiểu rõ câu hỏi chứ? Có phải chúng ta muốn sự giúp đỡ từ một ai đó để được tự do khỏi sợ hãi – từ những người tâm lý học, những chuyên gia liệu pháp tâm lý, những người tâm thần học, hay vị giáo sĩ, hay vị đạo sư mà nói rằng, ‘Hãy dâng hiến mọi thứ cho ta, gồm cả tiền bạc của bạn, rồi thì bạn sẽ hoàn toàn an bình’ Chúng ta làm việc này. Bạn có lẽ cười, bạn có thể thích thú, nhưng phía bên trong chúng ta luôn luôn đang làm việc này.

Chúng ta muốn sự giúp đỡ phải không? Cầu nguyện; cầu nguyện để được tự do khỏi sợ hãi là một hình thức của giúp đỡ. Người nói đang bảo cho bạn làm thế nào để được tự do khỏi sợ hãi là một hình thức của giúp đỡ. Nhưng ông ta sẽ không bảo cho bạn làm cách nào, bởi vì chúng ta đang cùng nhau đi, chúng ta đang dùng mọi năng lượng để khám phá cho chính chúng ta nguyên nhân của sợ hãi. Nếu bạn hiểu rõ một điều gì đó rất rành mạch bạn không phải quyết định, hay chọn lựa, hay xin xỏ sự giúp đỡ – bạn hành động – đúng chứ? Liệu chúng ta có thấy rành mạch toàn bộ kết cấu, bản chất bên trong của sợ hãi? Bạn đã sợ hãi và ký ức của việc đó quay lại và nói đó là sợ hãi.

Vì vậy, chúng ta hãy tìm hiểu vấn đề này cẩn thận – không phải người nói tìm hiểu nó rồi sau đó bạn đồng ý, hay không đồng ý, như người chính bạn đang cùng làm chuyến hành trình này với người nói, không phải bằng từ ngữ hay trí năng, nhưng đào sâu, thăm dò, xem xét. Chúng ta đang tìm ra – chúng ta muốn đào sâu giống như bạn đào ngoài vườn, hay để tìm nguồn nước. Bạn đào sâu, bạn không đứng bên ngoài trên quả đất và nói rằng, ‘Tôi phải có nước.’ Bạn đào, hay đi đến một con sông. Vì vậy trước hết, chúng ta hãy rất rõ ràng: Bạn muốn sự giúp đỡ với mục đích để được tự do khỏi sợ hãi? Nếu bạn muốn sự giúp đỡ vậy thì bạn đang thiết lập một uy quyền – đúng chứ? Vậy thì bạn chịu trách

nhệm cho sự thiết lập một uy quyền, một người dẫn dắt, một giáo sĩ. Vì vậy người ta phải tự hỏi trước khi chúng ta tìm hiểu vấn đề của sợ hãi này, liệu bạn muốn sự giúp đỡ? Dĩ nhiên bạn đến một bác sĩ nếu bạn bị đau đốn, hay bị nhức đầu, hay một loại bệnh nào đó. Ông ấy biết nhiều hơn về các bộ phận trong cơ thể của bạn vì vậy ông ấy sẽ bảo cho bạn biết phải làm gì. Chúng ta không đang nói về loại giúp đỡ đó. Chúng ta đang nói liệu bạn có cần sự giúp đỡ, một ai đó dạy dỗ bạn, hướng dẫn bạn, và nói rằng, ‘Hãy làm việc này, hãy làm việc kia, ngày này qua ngày khác, và bạn sẽ được tự do khỏi sợ hãi.’ Người nói không đang giúp đỡ bạn. Đó là một điều chắc chắn, bởi vì bạn có hàng tá người giúp đỡ, từ những vị lãnh đạo tôn giáo to lớn – Chúa cấm! – đến những chuyên gia tâm lý nghèo nàn, hèn kém nhất ở góc đường. Vì vậy chúng ta hãy rất rõ ràng giữa chính chúng ta rằng người nói không muốn giúp đỡ các bạn theo tâm lý bằng bất kỳ hình thức nào – được chứ? Các bạn vui lòng chấp nhận điều đó chứ? Thành thật chấp nhận điều đó chứ? Đừng nói vâng; điều đó khó khăn lắm. Trong suốt sống của bạn, bạn đã tìm kiếm sự giúp đỡ trong những phương hướng khác nhau, dù rằng một số người nói rằng, ‘Vâng, tôi không cần sự giúp đỡ.’ Nó chỉ đòi hỏi sự trực nhận, đang nhìn thấy rõ nhu cầu được giúp đỡ đã làm gì cho con người. Bạn chỉ yêu cầu được giúp đỡ khi bạn bị rối loạn, khi bạn không biết phải làm gì, khi bạn hoang mang. Nhưng khi bạn thấy rất rành mạch những sự việc – thấy, quan sát, trực nhận, không những ở bên ngoài, nhưng ở bên trong nhiều hơn – khi bạn thấy rất, rất rành mạch những sự việc, bạn không muốn bất kỳ sự giúp đỡ nào; đó kìa nó hiện diện. Và từ đó hành động đến. Cùng nhau chúng ta hiểu rõ điều này chứ? Chúng ta hãy lặp lại điều này, nếu các bạn muốn. Người nói không đang bảo cho các bạn biết làm cách nào. Đừng bao giờ đưa ra câu hỏi làm cách nào đó, và rồi thì luôn luôn có một người nào đó đưa cho bạn một sợi dây thừng. Người nói không đang giúp đỡ bạn bằng bất kỳ cách nào, nhưng cùng nhau chúng ta đi chung một con đường, tuy rằng có lẽ không cùng một tốc độ. Nhưng hãy điều chỉnh tốc độ riêng của bạn và chúng ta sẽ cùng nhau sánh vai.

Nguyên nhân của sợ hãi là gì? Làm ơn hãy tìm hiểu từ từ. Nguyên nhân – nếu bạn có thể khám phá nguyên nhân vậy thì bạn có thể làm một điều gì đó về nó, bạn có thể thay đổi nguyên nhân, đúng chứ? Nếu một bác sĩ bảo với người nói rằng ông ta bị ung thư – mà ông ta không bị – nhưng giả sử bác sĩ bảo với tôi điều đó và nói rằng, ‘Tôi có thể cắt bỏ nó dễ dàng và bạn sẽ khỏe lại.’ Tôi đi tới ông ấy. Ông ấy cắt bỏ nó và nguyên nhân chấm dứt. Vì thế nguyên nhân có thể luôn luôn được thay đổi, được nhổ bật gốc rễ. Nếu bạn bị nhức đầu bạn có thể tìm được nguyên nhân của nó, nếu bạn ăn uống không phù hợp, hay bạn hút thuốc quá nhiều, hay bạn uống rượu quá nhiều. Hoặc bạn ngừng uống rượu, hút thuốc, và mọi chuyện như thế, hoặc bạn dùng một viên thuốc để chấm dứt nó. Lúc đó viên thuốc trở thành hậu quả mà trong chốc lát chấm dứt nguyên nhân, đúng chứ? Vì vậy nguyên nhân và hậu quả luôn luôn có thể được thay đổi, ngay lập tức hay bạn tốn thời gian với nó. Nếu bạn tốn thời gian với nó, vậy thì trong khoảng thời gian đó những nhân tố khác len lỏi vào nó. Thế là bạn không bao giờ thay đổi hậu quả, bạn tiếp tục với nguyên nhân. Chúng ta có cùng nhau hiểu rõ không? Vậy thì nguyên nhân của sợ hãi là gì? Tại sao chúng ta lại không tìm hiểu nó? Tại sao chúng ta lại chịu đựng nó, khi biết hậu quả của sợ hãi, những kết cuộc của sợ hãi? Nếu thuộc tâm lý bạn không sợ hãi, không có sợ hãi gì cả, bạn sẽ không còn thần thánh, bạn sẽ không còn những biểu tượng để thờ phượng, không còn những nhân cách để kính yêu. Rồi thì bạn được tự do lạ thường phần tâm lý. Sợ hãi cũng làm người ta co rúm lại, căng thẳng, lo lắng, muốn tẩu thoát khỏi nó và do đó tẩu thoát trở nên quan trọng hơn sợ hãi. Các bạn đang theo kịp chứ? Vì vậy chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu nguyên nhân của sợ hãi là gì – nguyên nhân gốc rễ của nó. Và nếu chúng ta tự-khám phá nó cho chính mình, ấy thì nó chấm dứt. Nếu chúng ta hiểu rõ nguyên nhân, hay nhiều nguyên nhân, chính trực nhận đó chấm dứt nguyên nhân. Các bạn có đang lắng nghe tôi, lắng nghe người nói, giải thích nguyên nhân hay không? Hay thậm chí các bạn không bao giờ cần đưa ra một câu hỏi như thế? Tôi chịu đựng sợ hãi,

giống như người cha của tôi, người ông của tôi, nguyên cái chủng tộc trong đó tôi được sinh ra, nguyên cái cộng đồng, nguyên cái cấu trúc của thần thánh và nghi lễ đều dựa vào sợ hãi và sự khao khát để đạt được một trạng thái phi thường nào đó.

Vì vậy chúng ta hãy tìm hiểu điều này. Chúng ta không đang bàn luận về vô số hình thái khác nhau của sợ hãi – sợ hãi bóng tối, sợ hãi người vợ, người chồng của mình, sợ hãi xã hội, sợ hãi chết chóc, và vân vân. Nó giống như một cái cây có nhiều, nhiều cành, nhiều bông hoa, nhiều quả, những bông hoa trở thành quả, nhưng chúng ta đang nói về gốc rễ của cái cây đó. Gốc rễ của nó – không phải một hình thái sợ hãi riêng biệt của bạn. Bạn có thể lần ra dấu tích hình thái sợ hãi riêng của bạn từ gốc rễ của sợ hãi. Vì vậy chúng ta đang hỏi: chúng ta đang quan tâm đến những sợ hãi của chúng ta, hay đến tổng thể của sự sợ hãi? Đến tổng thể cái cây, không chỉ là một cái cành của nó? Bởi vì nếu chúng ta không hiểu rõ làm thế nào cái cây đó sống được, nó cần bao nhiêu nước, chiều sâu của đất và vân vân, chỉ cắt tỉa cành cây sẽ không được gì cả; chúng ta phải lần mò ngay gốc rễ của sợ hãi.

Vậy thì gốc rễ của sợ hãi là gì? Đừng chờ đợi tôi trả lời. Tôi không là người lãnh đạo của bạn, tôi không là người giúp đỡ của bạn, tôi không là vị đạo sư của bạn – cảm ơn Chúa! Chúng ta hãy cùng nhau, như hai anh em, và tôi có ý như vậy, người nói có ý như vậy, nó không chỉ là những từ ngữ. Như hai người bạn tốt đã quen nhau từ khởi đầu của thời gian, đi cùng một con đường, cùng một tốc độ, nhìn ngắm mọi thứ quanh bạn và trong bạn, vì vậy hãy cùng nhau chúng ta tìm hiểu sợ hãi. Làm ơn, hãy cùng nhau. Nếu không như vậy, cuộc nói chuyện này sẽ chỉ là những từ ngữ, và khi chấm dứt nói chuyện bạn sẽ nói rằng, ‘Thật ra tôi sẽ phải làm gì với sợ hãi của tôi đây?’

Sợ hãi rất phức tạp. Nó là một phản ứng rất mạnh mẽ. Nếu bạn nhận biết được nó, nó là một cú choáng, không chỉ về sinh lý, về thể trạng, mà còn là một cú choáng đến bộ não. Bộ não có một khả năng, vì người ta tự khám phá cho chính mình, không phải từ điều gì những người khác nói, nó có khả năng giữ được lạnh mạnh

bất kể một cú choáng. Tôi không biết tất cả về việc đó, nhưng chính cú choáng mới mọc sự bảo vệ riêng của nó. Nếu bạn tự tìm hiểu nó, bạn sẽ hiểu rõ. Vì vậy sợ hãi là một cú choáng – trong khoảnh khắc, hay tiếp tục trong những hình thức khác, với những diễn tả khác, trong những phương thức khác. Vậy là chúng ta sẽ tìm hiểu ngay, ngay, ngay lại gốc rễ của nó. Muốn hiểu rõ ngay gốc rễ của nó, chúng ta phải hiểu rõ thời gian, đúng chứ? Thời gian như hôm qua, thời gian như hôm nay. Tôi nhớ điều gì đó tôi đã làm, mà tôi bị thẹn thuồng hay căng thẳng, hay lo lắng, hay sợ hãi; tôi nhớ tất cả điều đó và nó tiếp tục đến tương lai. Tôi đã tức giận, ghen tuông, ganh tị – đó là quá khứ. Tôi vẫn còn ganh tị, được thay đổi chút ít; tôi hơi hơi rộng lượng với mọi thứ, nhưng ganh tị vẫn tiếp diễn. Toàn qui trình này là thời gian, đúng chứ?

Bạn xem điều gì là thời gian? Qua đồng hồ, mặt trời mọc, mặt trời lặn, sao hôm, trăng non và trăng tròn sau đó mười lăm ngày. Đối với bạn thời gian là gì? Thời gian để học một kỹ năng? Thời gian để học một ngôn ngữ? Thời gian để viết một lá thư? Thời gian để đi từ đây về nhà của bạn? Tất cả việc đó là thời gian như khoảng cách, đúng chứ? Tôi phải đi từ đây đến đó. Đó là một khoảng cách được bao phủ bởi thời gian, đúng chứ? Nhưng thời gian cũng ở phía bên trong, thuộc tâm lý; tôi là điều này, tôi phải trở thành điều kia. Trở thành điều kia được gọi là tiến hóa. Tiến hoá có nghĩa từ hạt đến cái cây. Và cũng vậy tôi dốt nát nhưng tôi sẽ học. Tôi không biết nhưng tôi sẽ biết. Hãy cho tôi thời gian để được tự do khỏi bạo lực. Bạn đang theo sát chứ? Hãy cho tôi thời gian. Hãy cho tôi một vài ngày, một tháng hay một năm và tôi sẽ được tự do khỏi nó. Vì vậy chúng ta sống bằng thời gian – không phải chỉ đi làm việc mỗi ngày từ chín đến năm giờ, Chúa cấm, mà còn thời gian để trở thành một điều gì đó. Nhìn xem, bạn hiểu rõ tất cả việc này, đúng chứ? Thời gian, chuyển động của thời gian? Tôi đã sợ hãi bạn và tôi nhớ sợ hãi đó; sợ hãi đó vẫn còn ở đó và tôi sẽ sợ hãi bạn vào ngày mai. Tôi hy vọng là không, nhưng nếu tôi không làm một điều gì đó rất nghiêm túc về nó tôi sẽ sợ hãi bạn vào ngày mai. Vậy chúng ta sống bằng thời gian. Làm ơn,

chúng ta hãy rõ ràng về điều này. Chúng ta sống bằng thời gian, mà là, tôi đang sống, tôi sẽ chết. Tôi sẽ trì hoãn chết càng lâu càng tốt; tôi đang sống và tôi sẽ làm mọi thứ để lẩn tránh chết, mặc dầu nó không tránh khỏi. Thế là cả tâm lý lẫn sinh lý, chúng ta sống bằng thời gian.

Thời gian có là một nhân tố của sợ hãi? Làm ơn hãy tìm hiểu. Thời gian – đó là, tôi đã nói dối, tôi không muốn bạn biết; nhưng bạn rất thông minh, bạn nhìn tôi và nói rằng, ‘Bạn đã nói dối’, ‘Không, không, tôi không nói dối’ – tôi biện hộ ngay tức khắc bởi vì tôi sợ bạn phát hiện được tôi là người nói dối. Tôi sợ hãi bởi vì tôi đã làm việc gì đó, mà tôi không thích bạn biết. Mà là điều gì? Tư tưởng, phải không? Tôi đã làm một điều gì đó mà tôi nhớ và sự nhớ lại đó nói rằng, hãy cẩn thận, đừng để anh ta khám phá ra bạn nói dối bởi vì bạn đã có danh tiếng như một người thật thà, và vì vậy hãy tự-bảo vệ bạn. Vậy là suy nghĩ và thời gian theo cùng nhau. Không có sự phân chia giữa tư tưởng và thời gian. Làm ơn hãy rõ ràng về vấn đề này, nếu không bạn sẽ khá hoang mang sau này. Nguyên nhân của sợ hãi, gốc rễ của nó, là thời gian-tư tưởng.

Chúng ta có rõ ràng rằng thời gian, đó là, quá khứ, cùng tất cả những sự việc mà người ta đã làm, và tư tưởng, dù rằng dễ chịu hay khó chịu, đặc biệt nếu nó khó chịu, là gốc rễ của sợ hãi? Đây là một sự kiện rõ ràng, một sự kiện bằng từ ngữ rất đơn giản. Nhưng muốn vượt khỏi từ ngữ và thấy sự thật của điều này, chắc chắn bạn sẽ phải hỏi: Làm thế nào tư tưởng ngừng lại được? Đó là một câu hỏi tự nhiên, không à? Nếu tư tưởng tạo ra sợ hãi, mà quá hiển nhiên, vậy thì làm thế nào tôi ngừng được suy nghĩ? ‘Làm ơn hãy giúp đỡ tôi ngừng lại suy nghĩ của tôi’. Tôi sẽ là một người ngu xuẩn khi đưa ra một câu hỏi như thế nhưng tôi đang đưa ra nó. Làm thế nào tôi ngừng được suy nghĩ đây? Điều đó có thể được hay không? Hãy tiếp tục đi, thưa bạn, tìm hiểu đi, đừng để tôi tiếp tục. Suy nghĩ. Chúng ta sống bằng suy nghĩ. Mọi việc chúng ta làm đều qua tư tưởng. Chúng ta đã bàn cãi về điều này vào ngày trước rồi. Chúng ta sẽ không lãng phí thời gian tìm hiểu

nguyên nhân, sự khởi đầu của suy nghĩ, nó đến bằng cách nào – trải nghiệm, hiểu biết, mà luôn luôn bị giới hạn, ký ức, và sau đó tư tưởng. Tôi chỉ đang vặn vẹo lại nó.

Vì vậy, liệu có thể ngừng được suy nghĩ? Liệu có thể không huyền thuyên suốt ngày, cho bộ não nghỉ ngơi, mặc dầu nó có nhịp điệu riêng của nó, dòng máu chảy lên nó, hoạt động riêng của nó? Riêng tư của nó, không phải hoạt động bị áp đặt bởi tư tưởng – bạn hiểu chứ?

Cho người nói được phép vạch rõ, đó là một câu hỏi sai lầm. Đó là ai mà ngừng suy nghĩ? Nó vẫn còn là tư tưởng, phải không? Khi tôi nói, ‘Ước gì tôi có thể ngừng suy nghĩ rồi thì tôi sẽ không còn sợ hãi’, đó là ai mà mong ước ngừng suy nghĩ? Nó vẫn còn là tư tưởng, phải không, bởi vì nó muốn một điều gì khác nữa?

Vậy thì, bạn sẽ làm gì đây? Bất kỳ chuyển động nào của tư tưởng để khác biệt cái gì nó là, vẫn còn là tư tưởng. Tôi tham lam nhưng tôi không được tham lam – nó vẫn còn là suy nghĩ. Tư tưởng đã sắp xếp tất cả những sự việc linh tinh, tất cả những công việc xảy ra trong nhà thờ. Giống như cái lều này, nó đã được sắp xếp cẩn thận vào cùng nhau bởi tư tưởng. Rõ ràng tư tưởng là gốc rễ của sự hiện hữu của chúng ta. Vì vậy chúng ta đang đưa ra một câu hỏi rất nghiêm túc, khi hiểu ra rằng tư tưởng đã làm gì, đã sáng chế được những thứ lạ kỳ nhất, máy vi tính, tàu chiến, hỏa tiễn, bom nguyên tử, giải phẫu, thuốc men, và cũng cả những sự việc nó đã thúc đẩy con người làm, đi tới mặt trăng, và vân vân. Tư tưởng là chính gốc rễ của sợ hãi. Chúng ta thấy điều đó chứ? Không phải làm thế nào để chấm dứt tư tưởng, nhưng thực sự thấy rằng suy nghĩ là gốc rễ của sợ hãi, mà là thời gian? Thấy, không phải bằng những từ ngữ, nhưng thực sự đang thấy. Khi bạn gặp đau khổ khủng khiếp, đau khổ đó không khác biệt bạn và bạn hành động ngay tức khắc – đúng chứ? Vì vậy liệu bạn thấy rõ ràng như bạn thấy cái đồng hồ, người nói, và người bạn đang ngồi bên cạnh bạn, thấy rằng tư tưởng là nguyên nhân của sợ hãi? Làm ơn đừng hỏi: ‘Làm thế nào tôi sẽ thấy được? Khoảnh khắc bạn hỏi làm thế nào, người nào đó sẵn lòng giúp đỡ bạn, vậy là bạn trở thành nô lệ

của họ. Nhưng nếu chính bạn thấy rằng tư tưởng-thời gian thực sự là gốc rễ của sợ hãi – nó không cần cố ý hay một quyết định. Một con bọ cạp gây chết người, một con rắn gây chết người – tại ngay thời điểm trực nhận về chúng, bạn hành động.

Vì vậy người ta hỏi, tại sao chúng ta không thấy? Tại sao chúng ta không thấy rằng một trong những nguyên nhân của chiến tranh là những quốc tịch? Tại sao chúng ta không thấy rằng một người có lẽ được gọi là một người Hồi giáo, và một người khác có lẽ được gọi là một người Thiên chúa giáo, tại sao chúng ta lại đánh nhau vì những cái tên, vì sự tuyên truyền? Chúng ta thấy nó, hay chỉ ghi nhớ hay suy nghĩ về nó? Các bạn hiểu rõ rồi, thưa các bạn, rằng các bạn là, ý thức của các bạn là phần còn lại của nhân loại. Nhân loại, giống như bạn và những người khác, trải qua mọi hình thái của khó khăn, đau khổ, lao dịch, lo âu, cô độc, trầm cảm, buồn phiền, vui thú – mọi con người đều trải qua việc này – mọi con người khắp thế giới. Vì vậy ý thức của chúng ta, thân tâm của chúng ta, là toàn thể nhân loại. Điều này là như thế. Chúng ta miễn cưỡng làm sao đâu khi chấp nhận một sự kiện đơn giản như vậy, bởi vì chúng ta quá quen thuộc với tánh cá thể – tôi, cái tôi lệ thuộc là trước hết. Nhưng nếu bạn hiểu rõ rằng ý thức của bạn được chia sẻ bởi tất cả những con người khác đang sống trên quả đất tuyệt vời này, vậy thì toàn cách sống của bạn thay đổi. Nhưng chúng ta không hiểu rõ điều đó. Tranh luận, thuyết phục, áp lực, tuyên truyền, tất cả đều quá vô ích bởi vì chính bạn phải tự-thấy điều này.

Vậy thì, liệu chúng ta, mỗi người chúng ta, mà là phần còn lại của nhân loại, mà là nhân loại, có thể thấy một sự kiện rất đơn giản? Quan sát, thấy rằng nguyên nhân gây ra sợ hãi là tư tưởng - thời gian? Ngay lúc đó chính trực nhận là hành động. Và từ đó bạn không lệ thuộc vào bất kỳ người nào. Thấy nó rất rõ ràng. Vậy thì bạn là một người tự do.

*Dịch xong, tháng 7-2009
Sửa lại 2010*

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 sống (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 sống 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