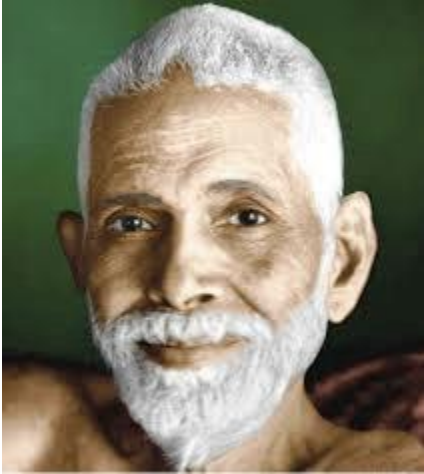


## Ta là ai ? (Nan Yar?)



Ramana Maharishi sinh năm 1879 ở Madura, miền Nam Ấn Độ. Với mười sáu năm đầu đời, ông như bao đứa trẻ bình thường khác với niềm đam mê nghiên cứu và ham thích thể thao. Có lần đang nằm trong phòng riêng, chợt nghĩ đến cái chết, ông cảm thấy sợ hãi và nhận ra sự tất yếu của nó. Kể từ đó ông tự ngộ được bản tính thanh tịnh và trực nhận, bản thể và tuyệt đối là một không hai.

Ramana Maharshi không thụ huấn một Đạo sư Yoga nào, ông tự luyện tập với sự chỉ dẫn của Thượng đế bên trong mình. Bằng sự giác ngộ riêng, ông lại trở thành một bậc thầy dẫn dắt tâm linh, dạy môn đồ nâng cao nhận thức, đi đến cội nguồn của Bản ngã.

Sau nhiều năm ẩn cư, tịnh khẩu tại núi Arunachala miền Nam Ấn, ông chấm dứt sự im lặng và trả lời những câu hỏi của những người mộ Đạo từ bốn phương theo kinh nghiệm Bất nhị (s:advaita) đã tự ngộ được.

**“Giáo lý” của Sư chỉ là những buổi vấn đáp với những người tầm đạo, được các môn đệ ghi lại và những bài dạy, những bài kệ ngắn gọn. Phương pháp giảng dạy của Sư rất đơn giản: Không đi vòng quanh, rườm rà mà chỉ thẳng vào tự tính thanh tịnh và hướng dẫn người tham vấn trên con đường đến nơi ấy bằng cách tự hỏi rằng, “Ta là ai?”**

**Hỏi:** *Thưa Ngài, con là ai? Làm sao con đạt giải thoát?*

**Đáp:** Bằng cách tự nghiên cứu liên tục ”Ta là ai?”. Ông sẽ tự nhận ra chính mình và đạt giải thoát.

**Hỏi:** *Con là ai?*

**Đáp:** Cái Chân ngã hoặc Tự tính không phải là thân này, cũng chẳng phải năm giác quan thông thường hoặc cơ quan hoạt động. Thần thức hoặc chân khí (**prāṇa**) **không phải là nó, cũng như trạng thái ngủ say không mộng, khi người ta không còn nhận thức được gì cũng không phải là nó.**

**Hỏi:** *Nếu con không phải là tất cả những gì nêu trên, vậy con là gì?*

**Đáp:** Nếu ông đã loại bỏ được tất cả chúng nó và có thể tự bảo rằng “Chúng không phải là ta” thì cái duy nhất còn sót lại là Chân ngã và đó là Thức (s: vijñāna).

**Hỏi:** Đặc tính của Thức này là gì?

**Đáp:** Nó là Chân lý, là Nhận thức tuyệt đối. Trong đó, khái niệm tự ngã biệt tích, không còn một dấu vết. Nó được gọi là “Tịch tĩnh” hoặc “Đại ngã” hay Tự tính. Nó là cái duy nhất có thật. Nếu bộ ba “Thế giới-Ngã-Thượng đế” còn được xem là ba thành phần cá biệt thì đó vẫn chỉ là Ảo ảnh

Các lời dạy của Sư được những người mộ đạo trên thế giới hâm mộ, quý trọng bởi vì chúng vượt qua mọi giới hạn tôn giáo thông thường, gây nguồn cảm hứng vô tận cho người đọc.

Sư sinh tại Tiruculi miền Nam Ấn Độ, được cha mẹ đặt tên là Ven-ka-ta-rā-man – gọi tắt là Ra-ma-na. Năm lên 17, Sư bỗng dưng trực cảm được kinh nghiệm “chết” và ngay lúc đó, Sư tự nhận được: “Thân của ta chết, nhưng Thức không bị vướng mắc bởi tử thân. **Như vậy là: “ Đại Ngã” chính là Thức bất tử. – Tất cả những kinh nghiệm này không phải là kết quả của tư duy: Chúng đến với ta như một sự thật mãnh liệt, một sự thật mà ta đã tự trực nhận, hầu như không dùng đến tư duy. “Đại Ngã” là một sự thật, là sự thật duy nhất của trạng thái bấy giờ. Tất cả những hoạt động tự giác liên quan đến thân của ta đều được dẫn vào cái “ Đại Ngã” này. Từ giờ phút đó, cái “ĐạiNgã” hoặc “Tự tính” này đòi hỏi với một sức thu hút**

**lạ kì sự chú tâm tuyệt đối của ta. Cái tâm sợ chết của ta đã bị tiêu hủy hoàn toàn. Từ lúc này trở đi, ta hoàn toàn chìm lắng trong “Đại ngã”.**

Sau kinh nghiệm này Sư không còn chú tâm đến những những việc thế tục và sau đó rời nhà để đến núi A-ru-na-cha-la, một ngọn núi mà Sư đã nghe qua danh. Nơi đây, Sư ban đầu ẩn cư trong một góc tối tăm tại một ngôi đình dưới chân A-ru-na-cha-la, sau đó trong nhiều hang động trên núi.

Trong thời gian hòa nhập mình vào tự tính ( Đại ngã ), Sư quên lãng chính mình, để cơn trùng tùy tiện hủy hoại thân thể. Khi bà mẹ đến khuyên Sư trở về, Sư cũng không mở miệng nói gì, làm ra vẻ như không thấy sự hiện diện của bà. Khi các người hâm mộ xung quanh khẩn thiết yêu cầu Sư trả lời bà mẹ tuyệt vọng, Sư chỉ viết vài chữ trên giấy: **“Định mệnh tương ưng với Nghiệp quả đang chín trong đời này . Sự việc nào không nên xảy ra, sẽ không xảy ra, dù mẹ muốn thế nào đi nữa. Việc nào nên xảy ra, nó sẽ xảy ra, cho dù mẹ muốn ngăn cản nó xảy ra thế nào đi nữa. Đó là một sự việc chắc chắn. Hành động hay nhất là sự im lặng.”**

*Ramana Maharshi có lòng từ bi và dễ tha thứ. Có một câu chuyện được kể lại, một hôm có vài tên cướp đến am thiền của ông. Do không có gì đáng để ăn lấy, chúng tức giận, và đánh Ramana. Nhưng ông tuyệt nhiên không có một biểu hiện giận dữ nào, và còn cho chúng một ít đồ ăn trước khi chúng bỏ đi. (Một năm sau, chúng đã bị bắt và ở tù vì tội danh tương tự).*

Ramana Maharshi cũng yêu thương động vật. Quanh chỗ ông thiền, nhiều động vật hoang dã như hổ và rắn đi lang thang bên núi, nhưng Maharishi không bao giờ tỏ ra sợ hãi, ngược lại ông còn kết bạn với chúng. Một đệ tử kể lại, có lần một con rắn hổ mang màu đen bò vào am thiền – nơi Maharshi ở, con rắn dừng lại và nhìn chăm chăm vào mắt của Ramana, nhưng sau đó nó đã tự động rút lui.

Sau một thời gian, Sư phá vỡ bức tường im lặng, bắt đầu trả lời những người đang trên đường tìm về tự tính. Học chúng sau đến rất đông, trong đó có những học giả, triết gia, Yoga sư nổi danh như Yogānanda, P. Brunton và W. Y. Ewans-Wentz. Học chúng sau thành lập một Già-lam, tại Tiruvannāmalai ở chân núi Arunachala, và đây, vào năm 1950, Sư nhập Đại

định. Trước khi nhập diệt, Sư bảo các môn đệ rằng: “Người ta bảo rằng, ta sẽ chết. Nhưng ta chẳng đi. Ta nên đi đâu? Ta ở đây!”

Sau đây là tác phẩm Đạo học:

## **TA LÀ AI**

của đạo sư Bhagavan Sri RAMANA MAHARSHI

### **LỜI GIỚI THIỆU:**

“TA là ai?” là nhan đề một tập hợp các câu hỏi và câu trả lời dựa trên cơ sở tự vấn. Những câu hỏi đã được Ngài M. Sivaprakasam Pillai đặt ra cho Ngài Bhagavan Ramana Maharshi vào khoảng năm 1902.. Ngài Pillai, một cử nhân Triết học, làm việc tại Cục thuế Nam Arcot Collectorate. Trong chuyến thăm và làm việc tại Tiruvannamalai năm 1902, ông đã tới Hang Virupaksha trên đồi Arunachala và gặp gỡ Bậc Thầy ở đó.. Ngài tìm kiếm từ Bậc Thầy sự hướng dẫn về tâm linh, và xin các câu trả lời cho các câu hỏi tự vấn.

Bậc thầy Bhagavan đã không dùng ngôn ngữ nói, không phải vì bất kỳ lời nguyên Ngài không có ý định hoặc chưa sẵn sàng, Ngài trả lời những câu hỏi đặt ra bằng cử chỉ, và khi thông hiểu, bằng cách viết. Ngài Sivaprakasam Pillai đã tập hợp và ghi lại mười bốn câu hỏi với câu trả lời của Đạo sư Bhagavan Sri Ramanna Maharshi.

Tài liệu này được Ngài Pillai xuất bản lần đầu tiên vào năm 1923, cùng với một vài bài thơ do chính Ngài sáng tác diễn tả tác động của Bhagavan trong việc xua tan đi những hoài nghi của chính Ngài và cứu giúp Ngài khỏi thời điểm khủng hoảng trong cuộc đời.

‘TA là ai?’ là tựa đề của Bản dịch này dưới hình thức 28 câu hỏi và câu trả lời của đạo sư Bhagavan Sri Ramanna Maharshi.

Khi sự tự vấn “TA là ai?” được đặt ra một cách liên tục và kiên định, tất cả các suy nghĩ khác sẽ không còn, cuối cùng “Cái Tôi cá nhân” tự biến mất, còn lại duy nhất “Cái TA” tĩnh tại.

Việc nhận diện sai lầm Cái TA – cái bản chất với cái không bản chất như Cơ thể và Tâm trí nhờ đó mà chấm dứt; đó chính là sự Khai sáng

Quá trình Tự vấn ( tự hỏi ) đương nhiên không dễ. Khi tự vấn “TA là ai”, những suy nghĩ khác sẽ xuất hiện; nhưng khi những suy nghĩ này xuất hiện, ta không được phép để chúng dẫn dắt và chi phối, ngược lại ta cần tự vấn “Những suy nghĩ này hướng tới ai?”. Để làm điều này, ta phải luôn tập trung và cẩn trọng. Qua sự Tự vấn liên tục, Tâm trí cần phải được giữ ở lại cội rễ của nó – “Cái TA” – mà không cho phép lơ là và bị lạc theo lớp lớp các ý nghĩ do chính nó (Tâm trí) tạo ra.

Tất cả các phương pháp rèn luyện khác như “quán chiếu và quán định hơi thở” hay thiền định theo các dạng khác, chỉ nên được xem là phụ trợ. Chúng hữu ích trong việc giúp cho Tâm trí trở nên tĩnh lặng và đạt trạng thái tập-trung-nhất-điểm.

Đối với Tâm trí đã đạt được tới khả năng tập trung, sự Tự vấn trở nên tương đối dễ dàng hơn. Chính Tự vấn không ngừng làm triệt tiêu các ý nghĩ và Cái TA đạt-được là Thực tại tuyệt đối, không giới hạn trong đó thậm chí không có cả suy nghĩ về “cái Tôi”. Đây là một trạng thái trải nghiệm được gọi tên “Sự Tịch Tĩnh ”.

Đó chính là nội dung cốt lõi trong lời dạy của Ngài Bhagavan Ramana Maharshi trong tác phẩm Nan Yar (TA là ai?).

TMP MAHADEVAN  
University of Madras Đại học Madras  
June 30, 1982 Ngày 30 tháng 6 1982

## TA LÀ AI?

Tất cả chúng sinh ước mong có được hạnh phúc mãi mãi mà không vương khổ đau. Và mỗi chúng ta đều cảm nhận một tình yêu tối thượng đối với chính bản thân Ta; cội nguồn của tình yêu đó chính là Hạnh-Phúc-Thực-sự. Vậy nên, để có được Hạnh phúc đó – tâm cảnh tự nhiên của mỗi người, một tâm cảnh được trải nghiệm trong trạng thái ngủ sâu khi Tâm trí không xuất hiện – ta cần nhận ra chính Ta. Để đạt được điều đó, Con-Đường-Tri-Thức, Tự vấn ( tự hỏi ) “TA là ai?”, là phương pháp chính yếu.

### *1. TA là ai?*

Toàn bộ cơ thể do bảy nguyên tố cấu tạo, TA không phải là năm giác quan: thính giác, xúc giác, thị giác, vị giác và khứu giác. Năm chức năng hành động bao gồm lời nói, sự vận động, nhận thức, bài tiết và sinh sản với các hoạt động tương ứng là nói, chuyển động, nhận thức, đào thải và hưởng thụ, TA không phải là Tâm trí nhận thức, TA cũng không phải là cả Trạng thái vô thức, khi mà sự vật và chức năng của nó biến mất và chỉ tồn tại những ấn tượng về sự vật đó, TA cũng không phải nốt.

### *2. Nếu TA không ai trong số này cả, vậy thì TA là ai?*

Sau khi loại bỏ tất cả các thành phần nêu trên theo cách “không là thứ này, chẳng là cái kia”, cái biết thuần khiết còn lại đó chính là TA.

### *3. Bản chất của Giác ngộ là gì ?*

Bản chất của Giác ngộ là “Tồn tại- Ý thức- Hạnh phúc”.

### *4. Khi nào ta chính là TA ?*

Khi vạn vật, những gì-được-nhìn-thấy ( những gì có bản chất Sinh-Diệt ) biến mất, lúc đó ta sẽ là TA.

***5. Có chẳng đạt được sự Giác ngộ đồng thời cho rằng vạn vật hiện hữu như là thực tại?***

Không có.

### **6. Tại sao?**

Người nhận thấy và vạn vật (đối tượng thấy) giống như chiếc dây thừng và con rắn. Nhận thức đúng về chiếc dây thừng chỉ có được khi mà sự làm tưởng về con rắn (là cái dây thừng) được gỡ bỏ.

Cũng vậy, nhận thức bản chất về Cái TA sẽ không có được nếu như vạn vật hiện hữu vẫn được tin là thực tại.

### **7. Khi nào vạn vật, đối tượng được nhận thức, biến mất?**

Khi Tâm trí, nguồn gốc của tất cả mọi sự nhận thức và hành động, trở nên tĩnh lặng, vạn vật sẽ biến mất.

### **8. Bản chất của Tâm trí là gì?**

Cái được gọi là “Tâm trí” là một sức mạnh kỳ diệu của TA. Nó là cội gốc của mọi ý nghĩ. Ngoài ý nghĩ, không có gì tương tự tồn tại trong Tâm trí. Vì thế, ý nghĩ là bản chất của Tâm trí. Ngoài ý nghĩ, không có thực thể độc lập nào được gọi tên là vạn vật.

### **9. Cách Tự vấn để hiểu được bản chất của Tâm trí?**

“Cái Tôi cá nhân” xuất hiện trong thể xác chính là Tâm trí. Nếu ta đặt câu hỏi ở nơi đâu trong thể xác ý nghĩ “Cái Tôi cá nhân” xuất hiện đầu tiên, ta sẽ khám phá ra rằng nó xuất hiện đầu tiên trong Tâm ta. Đó là nơi bắt nguồn của Tâm trí. Nếu ta không ngừng nghĩ nghĩ về “Cái Tôi cá nhân”, ta sẽ được dẫn dắt tới nơi đó. Trong tất cả các ý nghĩ xuất hiện từ Tâm trí, ý nghĩ “Cái Tôi cá nhân” là đầu tiên. Chỉ sau khi ý nghĩ “Cái Tôi cá nhân” này xuất hiện, những ý nghĩ khác mới xuất hiện.

### **10. Làm thế nào để Tâm trí trở nên tĩnh lặng?**

Bằng cách tự vấn “Ta là ai?”, suy nghĩ “Ta là ai” sẽ làm tiêu biến các ý nghĩ, suy nghĩ khác, và giống như một que củi cời cho ngọn lửa cháy

Và suy nghĩ “Ta là ai” cuối cùng cũng sẽ tự biến mất. Sau đó, sẽ xuất hiện sự Tự-Giác-Ngộ.

### ***11. Làm cách nào để có thể giữ suy nghĩ “Ta là ai?” được liên tục?***

Khi các ý nghĩ khác xuất hiện, ta không nên theo chúng, mà tự hỏi: “Chúng xuất hiện hướng tới ai?” Bất kể có bao nhiêu ý nghĩ xuất hiện đi nữa. Khi mỗi ý nghĩ xuất hiện, ta nên tự vấn “Ý nghĩ này xuất hiện là hướng tới ai?”. Câu trả lời có thể là “Tới Ta”.

Do đó nếu ta tự vấn “Ta là ai?”, Tâm trí sẽ quay trở về với cội gốc của nó và ý nghĩ nổi lên sẽ trở nên bình lặng. Cứ luyện tập liên tục theo cách này, Tâm trí sẽ phát triển kỹ-năng-trở-lại-cội-gốc của nó (Tâm).

Khi Tâm trí nhạy cảm hướng ngoại và khai triển trong não và các cơ quan cảm giác, vạn vật ( tên và các hình dạng) xuất hiện; khi Tâm trí ngự trong Tâm ta, vạn vật ( tên và các hình dạng ) biến mất. Không để cho tâm trí rời khỏi mà giữ nó lại trong “Tâm ta” gọi là “nội hiện” (antar-mukha). Để Tâm trí rời khỏi Tâm gọi là “ngoại hiện” (bahir-mukha).

Vì thế, khi Tâm trí (ở) tại TÂM, “Cái Tôi cá nhân” – cội nguồn của mọi ý nghĩ – sẽ tan biến, và Cái-TA-vĩnh-hằng sẽ tỏa sáng. Dù có làm gì, ta cần hành động không với động cơ “cái Tôi cá nhân”. Hành động như thế, mọi sự (liên quan đến hành động) sẽ xuất hiện như bản chất của Siva ( cái Ta Vĩnh Hằng và duy nhất )

### ***12. Có cách nào khác để làm cho Tâm trí trở nên tĩnh lặng không?***

Ngoài Tự vấn ra, không có cách nào khác tương xứng. Nếu dùng các phương pháp khác để quán định Tâm trí, Tâm trí sẽ được quán định, nhưng sự quán định sẽ biến mất khi phương pháp thôi được áp dụng. Bằng cách quán chiếu và quán định hơi thở, Tâm trí sẽ trở nên tĩnh lặng; nhưng Tâm trí chỉ thực sự tĩnh lặng trong khi hơi thở được quán định; và khi hơi thở hồi phục lại trạng thái biến thiên tự nhiên của nó, dưới ảnh hưởng của những ấn tượng còn vương lại trong Tâm trí, Tâm trí lại lang thang rời xa Cội gốc.



Tâm trí và hơi thở đều có cùng cội gốc. Tâm trí được cấu thành bởi ý nghĩ. Ý nghĩ “Ta” là ý nghĩ đầu tiên trong Tâm trí; và đó chính là “Cái Tôi cá nhân”. “Cái Tôi cá nhân” và hơi thở đều bắt nguồn từ Tâm trí. Vì thế, khi Tâm trí trở nên tĩnh lặng thì hơi thở được quán định và khi hơi thở được quán định Tâm trí trở nên tĩnh lặng.

Nhưng khi ngủ sâu, dù Tâm trí tuy có trở lên tĩnh lặng nhưng cơ thể không ngưng thở. Điều này là do Chúa Trời ( Ở Trên, Thượng Đế...) để cơ thể có thể được duy trì và người khác không tưởng rằng đó là xác chết. Trong khi thức và trong Samadhi (thiền định), khi Tâm trí trở nên tĩnh lặng hơi thở được quán định.

Hơi thở là dạng thể hiện ngoại thô của Tâm trí. Khi sống, Tâm trí giữ hơi thở trong cơ thể; và khi cơ thể chết đi Tâm trí mang hơi thở đi theo nó. Vì thế, quán chiếu ( theo dõi và biết các đặc điểm của hơi thở ) và quán định ( là trên cơ sở nhận biết đó, tiến hành điều chỉnh để làm cho tâm trí tĩnh lặng ) hơi thở chỉ là cách giữ cho Tâm trí tĩnh lặng (manonigraha); nó không làm biến mất Tâm trí (manonasa).

Cũng như quán chiếu và quán định hơi thở, thiền theo hình thái của thánh thân, cầu kinh, đọc chú, ăn kiêng, ăn chay, vv, chỉ là những phương pháp hỗ trợ để giữ Tâm trí tĩnh lặng.

Qua thiền định hay bằng cách đọc các lời kinh chú, Tâm trí trở nên tập-trung-nhất-điểm. Bản chất của Tâm trí là luôn luôn “lang thang”. Như chiếc vôi voi sẽ ngừng đung đưa khi nó giữ dây xích vì nó không còn tìm nắm thứ khác nữa; cũng vậy, khi Tâm trí tập trung vào một cái tên hoặc một hình dáng (duy nhất), nó sẽ chỉ tập trung vào đó mà thôi. Khi Tâm trí khai triển ra dưới dạng vô số những ý nghĩ; mỗi ý nghĩ nổi lên, phát triển nhưng kết cục rồi sẽ yếu đi và tiêu biến. Khi đó Tâm trí trở đạt Trạng thái tập-trung-nhất-điểm và trở nên mạnh mẽ. Một Tâm trí như thế, sẽ rất dễ dàng cho việc Tự vấn.

Trong các quy pháp sống tu Đạo, sử dụng thức ăn sattvic ( những thức ăn ít đậm động vật như ngũ cốc, rau, đậu...) ở mức độ vừa phải là quan trọng nhất. Với nguyên tắc này, rất có ích cho sự Tự vấn.

**13. Các ý nghĩ còn lại về ngoại cảnh xuất hiện lớp lớp như sóng biển. Khi nào tất cả những ý nghĩ này biến mất?**

Thiền định về Cái TA phát triển càng sâu, các ý nghĩ càng tan biến.

**14. Trong Tụ vấn, Cái-TA-thuần-khiết sẽ đạt được khi những ấn tượng được tích tụ và lưu lại từ các hành động trong quá khứ (karma) bị làm tan biến. Sự tan biến này có thể đạt được không?**

Đừng phí công nghi ngờ “Có thể hay không thể?”, người tu Đạo cần kiên định thiền định về TA. Ngay cả một tội đồ khủng khiếp nhất cũng không cần lo lắng và than vãn “Ôi! Ta là một kẻ tội đồ, làm sao ta có thể được cứu rỗi?”. Trong Tụ vấn, ý nghĩ “Ta là một tội đồ” cần được làm tan biến trước nhất để tập trung vào thiền định về “cái TA”. Theo cách đó, thành tựu sẽ là điều chắc chắn.

Không có hai Tâm trí – một tốt và một xấu; Tâm trí là duy nhất. Chỉ có các ấn tượng còn vương lại là có hai loại – tốt và xấu.

Khi Tâm trí chịu ảnh hưởng của ý nghĩ thuận lợi, nó là tốt; khi nó chịu ảnh hưởng của các ý nghĩ không thuận lợi, nó là xấu.

Không được phép để Tâm trí lang thang, cuốn theo đối tượng ngoại cảnh hay bận tâm đến công việc của người khác. Dù người khác có xấu tới đâu, ta cũng không cần ghét bỏ họ. Cả sự khát mong và sự căm ghét đều phải tránh. Cái ta cho đi là cái ta nhận lại. Nếu nhận thức được Sự thật này thì có ai là không cho, có ai là không nhận?

Khi “cái Tôi cá nhân” xuất hiện, vạn vật xuất hiện; khi “cái Tôi cá nhân” trở nên tĩnh lặng, tất cả trở nên tĩnh lặng. Trong chùng mực chúng ta cư xử khiêm thuận, thành quả tốt sẽ tự xác lập. Khi Tâm trí được giữ tĩnh lặng, ta có thể sống ở bất cứ nơi đâu.

**15. Tụ vấn cần phải thực hành trong bao lâu ?**

Khi nào ý nghĩ về đối tượng thì ngoại cảnh xuất hiện trong Tâm trí, khi ấy cần sự tự vấn “TA là ai?”. Ý nghĩ cần phải được triệt tiêu ngay tại nơi và tại lúc nó bắt đầu nổi lên thông qua sự Tự vấn. Điều duy nhất cần làm là thiền định về “cái TA” ( tự vấn Ta là ai? ) một cách không ngừng nghỉ cho đến khi đạt được cái TA. Điều này ví như việc pháo đài quân địch sẽ bị chiếm phá bằng cách tiêu diệt từng tên địch mỗi khi chúng xông ra.

### ***16. Bản chất của Cái TA là gì?***

Cái tồn tại trong thực tế chỉ Cái TA mà thôi. Vạn vật, linh hồn đơn độc hay Chúa Trời đều là các dạng thể hiện trong Cái TA, giống như mọi món đồ trang sức đều được làm thành từ chất bạc. Vạn vật, linh hồn đơn độc hay Chúa Trời cùng xuất hiện và cùng biến mất.

Cái TA được chứng nghiệm khi mọi ý nghĩ về “cái Tôi cá nhân” biến mất. Đó gọi là “Sự Tĩnh lặng”. Chính Cái TA là vạn vật, là “cái Tôi cá nhân”, là Chúa trời; tất cả là Siva, Cái TA.

### ***17. Phải chăng vạn vật đều do Chúa trời tạo ra?***

Không vì khao khát, quyết tâm hay nỗ lực (của bản thân nó hay của ai đó), mặt trời vẫn cứ mọc; và dưới ánh sáng của nó, đất đá được nung nóng, sen nở hoa, nước bốc hơi, con người thực hiện vô vàn các hoạt động sống rồi ngồi nghỉ.

Trong sự hiện hữu của từ trường nam châm, chiếc kim chuyển động. Cũng vậy, trong sự Hiện-hữu-duy-nhất của Chúa Trời, vạn vật, dưới sự chi phối bởi ba chức năng vũ trụ hoặc năm dạng hoạt động thần thánh, thực hiện các hoạt động rồi nghỉ ngơi, theo phép tắc vũ trụ.

Chúa Trời ( Thượng Đế, Ông Trên... ) vô tình; không một phép tắc vũ trụ nào chi phối Ngài; cũng như các hoạt động thế tục không ảnh hưởng tới Mặt trời; cũng như lợi, hại của bốn thành tố khác không ảnh hưởng tới khắp không trung ( Đạo Đức Kinh: Trời đất vô tình xem vạn vật như cỏ rác )

### ***18. Trong số những người theo Đạo, ai là người vĩ đại nhất?***

Người dâng hiến mình cho Cái TA – Đức Chúa Trời ( Thượng Đế, Ôn Trên...) – chính là người sùng đạo nhất. Dâng hiến “cái Tôi cá nhân” của nhỏ bé của ta cho “cái TA” vĩ đại nghĩa là giữ Tâm trí luôn luôn hướng đến Cái TA mà không dành chỗ cho sự xuất hiện của bất cứ ý nghĩ nào khác ngoài Cái TA.

Hãy đem mọi gánh nặng gửi nơi Chúa trời ( Ôn Trên, Thượng Đế...), Ngài sẽ tiếp nhận chúng. Bởi sức mạnh tối cao của Chúa Trời khiến vạn vật vận động và thành tựu, tại sao ta không tự gửi ta vào nơi Ngài, mà cứ mãi lo lắng với những ý nghĩ làm gì và làm như thế nào, cái gì không nên làm và bằng cách nào để không làm?

Biết rằng đoàn tàu chịu mọi sức tải, vậy thì tại sao sau khi lên tàu ta còn đặt hành lý của mình lên đầu để rồi cảm thấy không thoải mái mà không đặt nó xuống tàu và cảm thấy dễ chịu hơn?

### ***19. “Không ràng buộc” là gì?***

Mỗi khi ý nghĩ xuất hiện, hãy làm tiêu tan nó hoàn toàn không vương vấn ngay tại nơi nó bắt nguồn; đó là “Không ràng buộc”. Như người mò ngọc trai tự buộc hòn đá vào thắt lưng rồi lặn xuống đáy biển để lấy những viên ngọc trai, vì thế mỗi chúng ta phải tự trang bị cho mình Tinh thần “Không ràng buộc”, hướng vào nội Tâm để tự vấn và đạt được Viên-ngọc-trai-vô-giá là Cái TA.

### ***20. Phải chăng Chúa Trời và Bậc Thầy có thể đem lại sự Giải thoát?***

Chúa trời và Bậc Thầy chỉ chỉ cho chúng ta con đường Giải thoát; các Ngài không đưa người tu Đạo tới Đích. Thật ra, Chúa Trời và Bậc Thầy không khác nhau. Như con mò rơi vào hàm cạp không thể thoát ra, vì thế những người tu Đạo, khi đã lọt trong tầm mắt từ bi của Bậc Thầy, sẽ được Bậc Thầy cứu rỗi, hướng dẫn và sẽ không còn lạc lối ( Khi đệ tử đã sẵn sàng thì sự phụ sẽ xuất hiện ). Tuy vậy, mỗi người cần có nỗ lực bản thân để theo đuổi con đường do Chúa Trời hoặc Bậc Thầy chỉ dẫn và đạt tới sự Giải thoát. Mỗi người có thể nhận thức được cái TA bằng Con-mắt-Tri-thức của chính mình

mà không phải bằng con mắt của ai khác. Rama đâu cần tới cái gương để biết anh ta là Rama!



**21. Người tu Đạo có cần khảo cứu các trạng thái vận động của vạn vật (Triết học Ấn Độ quan niệm vạn vật vận động theo cơ chế 3 trạng thái Sattwa ( dương ), Rajas ( âm ) và Tamaa ( quân bình ) tương tự thuyết âm dương của Trung Quốc ) không?**

Không cần thiết. Cái TA không cần đếm xem số lượng các trạng thái vận động hoặc tự vấn về các đặc tính của chúng để làm gì. Điều người tu Đạo cần làm là bỏ đi tất cả những thứ che lấp sự tỏa sáng của cái TA. Vạn vật phải coi như là giấc mơ.

**22. Có gì khác biệt giữa thức và mơ?**

Trạng thái thức thì dài còn trạng thái mơ thì ngắn; ngoài ra không có sự khác biệt nào hết. Những gì xảy ra khi mơ cũng “thật” như những gì xảy ra khi thức. Khi mơ, Tâm trí “lấy” một cơ thể khác. Ở cả hai trạng thái mơ và thức, ý nghĩ, tên gọi và các hình dạng đều xuất hiện cùng lúc.

**23. Người tu Đạo có cần viện tới Kinh sách không?**

Tất cả các kinh sách đều nói rằng để đạt được giải thoát ta cần giữ Tâm trí tĩnh lặng; vì thế kết luận của lời dạy tựu chung là “Tâm trí cần được giữ tĩnh lặng”. Một khi điều này đã được nhận thức, người tu Đạo không cần đọc mãi nữa.

Để làm cho Tâm trí tĩnh lặng chỉ phải tự vấn bản chất của Ta là gì ?; những điều này làm sao có thể tìm trong Kinh sách? Cái TA chỉ có thể nhận biết bởi Minh Nhãn của mỗi người. Cái TA ở trong năm lớp chân thân ( Năm lớp chân thân tính từ ngoài vào trong theo quan niệm của triết học Ấn Độ là: cơ thể, năng lượng sống, tâm trí, trí tuệ, hạnh phúc tối thượng. Đây là một khái niệm mang tính tương đối ) còn Kinh sách thì nằm ngoài. Bởi cái TA phải được tự vấn bằng cách loại bỏ đi năm lớp chân thân nên mãi kiếm tìm cái Ta trong Kinh sách là vô ích.

Đến một lúc nào đó người tu Đạo sẽ phải quên hết những gì ta đã học từ Kinh sách.

#### ***24. Hạnh phúc là gì?***

Hạnh phúc là bản chất của “TA”; Hạnh phúc và TA không khác nhau. Không có hạnh phúc trong bất cứ khách thể ngoại cảnh nào. Do không biết nên con người tưởng rằng Hạnh phúc bắt nguồn từ khách thể ngoại cảnh.

Khi Tâm trí hướng ngoại, con người nếm trải khổ đau.

Khi Tâm trí hướng nội con người hạnh phúc .

Trên thực tế, Tâm trí chuyển động không ngừng nghỉ, luân phiên rời xa rồi lại quay về với cái TA. Giống như khi ra khỏi bóng mát để chịu của cây là vùng nóng mênh mang thiêu đốt, người đi nắng chỉ cảm nhận được sự dễ chịu khi quay về nơi có bóng râm. Kẻ ngu ngốc liên tục rời bóng râm đi ra nắng và rồi trở lại bóng râm. Người khôn ngoan chọn cách ở mãi trong bóng mát. Cũng vậy, Tâm trí của người ngộ Đạo không rời xa Brahman (TA). Tâm trí của kẻ u mê, ngược lại, quay cuồng trong vạn vật để rồi cảm thấy khổ đau, và

ở một khoảnh khắc hiem hoi nào đó trở về Brahman để cảm nhận niềm Hạnh phúc.

Trên thực tế, cái gọi là vạn vật chỉ là ý nghĩ. Khi vạn vật biến mất, tức là khi không còn ý nghĩ, Tâm trí sẽ cảm nhận Hạnh phúc; và khi vạn vật xuất hiện, Tâm trí sẽ lại khổ đau.

### ***25. Minh triết-nội thấu triệt là gì?***

Giữ (Tâm trí) trong Tĩnh lặng được gọi là Minh triết-nội thấu triệt. Giữ trong Tĩnh lặng là để Tâm trí tan hòa trong TA. Tất cả những việc như Thần giao cách cảm, tiên đoán tương lai, dự đoán hiện tại, hồi đoán quá khứ, không phải là Minh triết-nội thấu triệt.

### ***26. Quan hệ giữa Vô cầu và Minh triết là gì?***

Vô cầu ( không mong cầu ) là Minh triết. Hai trạng thái này không khác nhau; chúng là một. Vô cầu là quán niệm Tâm trí không hướng ra khách thể ngoại cảnh. Minh triết là trạng thái tồn tại không-khách-thể. Nói cách khác, không mong cầu, tìm kiếm bất cứ thứ gì ngoài TA là Vô cầu; không rời khỏi TA là Minh triết.

### ***27. Sự khác nhau giữa Tự vấn và Thiền định?***

Tự vấn là giữ Tâm trí trong TÂM. Còn thiền định là quán niệm rằng ta là Brahman, Tồn tại-Ý thức- Hạnh phúc.

### ***28. Giải thoát là gì?***

Vấn về bản chất của Cái Tôi không phải là sự trói buộc, và nhận ra được bản chất thực sự của Cái Tôi là sự Giải thoát.



**HỎI:** Thưa ngài, con là ai? Làm sao con được giải thoát ?

**MAHARSHI:** Bằng cách tự vấn ( tự hỏi trong đầu ) liên tục “ Ta là ai” ông sẽ tự nhận ra chính mình và đạt giải thoát

**Câu hỏi ta là ai. Nó sẽ không trả lời cho trí thức bằng câu gợi ý nào, thí dụ tôi là thần Siva. VÌ CÂU TRẢ LỜI CHÍNH XÁC TỰ NÓ ĐẾN. Tiểu ngã bất lực không thể đem lại câu trả lời chính xác được**

**Nguồn:** Internet (tôi không biết Dịch giả là ai nên không xin ý kiến được. Vì lợi ích cho người tìm Đạo, tôi tin rằng dịch giả hoan hỉ cho đăng bài này trên trang web chuabenhdongian.com. Chân thành cảm ơn )