

Chương 1: Dẫn độ đến giác ngộ

Janaka hỏi:

1.1

Sư phụ,

Làm thế nào để đắc được Minh Triết,

loại bỏ chấp chước

đạt tới giải thoát?

Ashtavakra nói:

1.2

Đề được tự do,

Người phải tránh xa các trải nghiệm giác quan

giống như tránh xa thuốc độc.

Chú tâm vào

lòng vị tha, sự chân thành, lòng tốt, sự giản dị, chân lý.

1.3

Người không phải đất, nước, lửa và không khí.

Người cũng không phải không gian trống rỗng.

Giải thoát là tự biết mình là

Nhận Thức độc nhất

Quan sát tất cả những điều trên

1.4

Trú trong Nhận Thức

không có ảo ảnh của cá nhân.

Người sẽ ngay lập tức tự tại và thanh bình.

1.5

Người không có địa vị hay nghĩa vụ nào cả.

Người là vô hình, vô tướng, không trói buộc.

Người là cái Quan Sát vạn vật.

Hãy hạnh phúc.

1.6

Đúng và sai, sung sướng và đau khổ

tồn tại chỉ trong tâm trí mà thôi.

Người không quan tâm đến chúng.

Người không làm và cũng không hưởng thụ.

Người đã tự do.

1.7

Người là Người Quan Sát đơn độc
của Vạn Vật Hiện Hữu,
Mãi mãi tự do.

Cái duy nhất trói buộc người là không nhìn ra Điều Này.

1.8

Suy nghĩ “Ta là người hành vi”
là vết cắn của một con rắn độc
Biết rằng “Ta vô vi”
là trí huệ của niềm tin.
Hãy hạnh phúc.

1.9

Chỉ một điều thấu hiểu duy nhất
“Ta là Một Nhận Thức”
sẽ thiêu sạch tất cả khổ đau
trong lửa ngay lập tức
Hãy hạnh phúc.

1.10

Người là Nhận Thức vô tận

Chân Phúc, Chân Phúc tối thượng

Trong đó vũ trụ hiện ra

giống như hư ảnh giống con rắn của sợi dây thừng.

Hãy hạnh phúc.

1.11

Những gì họ nói là sự thật

“Người là những gì người suy nghĩ.”

Nếu người nghĩ người bị trói buộc thì người bị trói buộc

Nếu người nghĩ người tự do thì người tự do.

1.12

Người là Đại Ngã, Người Quan Sát độc nhất

Người là hoàn hảo, toàn khắp, là Một.

Người tự tại, vô sở dục, vĩnh viễn bất biến

Vũ trụ chỉ là ve bên ngoài của Người.

1.13

Thiền chú vào đây: “Ta là Nhận Thức độc nhất, tự thống nhất”

Từ bỏ quan niệm rằng ta là một con người, riêng rẽ, có bên trong, bên ngoài.

1.14

Người đã giới hạn rất lâu trong suy nghĩ:

“Ta là một con người”

Hãy để Minh Triết: “Ta là Nhận Thức độc nhất”

làm thanh kiếm giải thoát người.

1.15

Bây giờ và mãi mãi người

tự do, tỏa sáng, trong suốt và tĩnh lặng.

Bài thực hành thiền định

cũng làm cho người ta bị trói buộc.

1.16

Người là Ý Thức Thuần Khiết

là bản chất của vũ trụ.

Vũ trụ tồn tại bên trong người

Đừng có tư tưởng nhỏ bé.

1.17

Người là vô điều kiện, bất biến, vô tướng.

Người cứng rắn, không thể dò xét, lạnh.

Không ham muốn.

Người là Ý Thức.

1.18

Thứ có hình tướng không có thực

Chỉ cái vô hình tướng mới là vĩnh hằng.

Khi điều này được biết

Người sẽ không bao giờ lại rơi vào ảo cảnh.

1.19

Giống như một tấm gương

vừa ở bên trong vừa ở bên ngoài

những hình ảnh mà nó phản chiếu,

Đại Ngã Tối Thượng,

tồn tại cả bên trong và bên ngoài cơ thể.

1.20

Giống như một không gian đó
tồn tại cả bên trong và bên ngoài cái bình
Cái Một vĩnh hằng, toàn khắp
tồn tại như là Tổng thể.

Chương 2: Sự an lạc của giác ngộ

Janaka nói:

2.1

Bây giờ ta đã an lạc và bất nhiễm
Nhận Thức siêu việt Ý Thức
Quãng thời gian qua
Ta đã bị lừa gạt trong ảo cảnh

2.2

Duy bởi ánh sáng này
thân thể và vũ trụ hiện ra
Ta là Tất Cả vạn vật
hoặc Không là gì.

2.3

Nhìn ra rằng không hề có
thân thể và vũ trụ
bởi ân huệ Đại Ngã đã hiển lộ

2.4

Như thể cơn sóng, bọt và bong bóng
không khác biệt gì ngoài nước
vũ trụ xuất phát từ Đại Ngã
không là gì khác ngoài Đại Ngã.

2.5

Nhìn gần vào tám vải
ta chỉ thấy những sợi chỉ
Quan sát cận vào sự sáng tạo
ta chỉ thấy Đại Ngã

2.6

Giống như vị ngọt
lan tỏa khắp nước cốt mía,

Ta là tinh hoa của sự sáng tạo

2.7

Không nhìn thấy Đại Ngã, thế giới bị vật chất hóa

Nhìn thấy Đại Ngã, thế giới tan biến

Một sợi dây thừng không phải con rắn

Nhưng nó có thể trông giống như vậy

2.8

Ta không khác gì Ánh Sáng

Vũ trụ hiển lộ

dưới ánh nhìn của ta,

2.9

Hư ảnh của vũ trụ hiện ra trong ta

giống như ánh bạc hiện trên đá xà cừ

giống như con rắn hiện ra trên sợi dây thừng

giống như mặt nước hiện ra trên chân trời sa mạc.

2.10

Giống như một cái bình trở về bùn đất

con sóng trở về nước
vòng tay trở về vàng
vây vũ trụ cũng trở về với Ta.

2.11

Ta thực sự tuyệt vời
trên cả sự ngưỡng mộ.
Ta không bao giờ có thể tàn lụi hay chết
Cho dù Chúa hay tất cả vũ trụ
có diệt vong đến ngọn cỏ cuối cùng.

2.12

Ta thực sự tuyệt vời
trên cả sự ngưỡng mộ.
Ngay cả khi có một thân thể ta vẫn là Một
Ta không đến cũng không đi
Ta đồng thời ở khắp mọi nơi.

2.13

Ta thực sự tuyệt vời

trên cả sự ngưỡng mộ.

Ta cũng kinh ngạc bởi những quyền năng của mình

Vũ trụ hiện ra bên trong ta

nhưng ta không chạm vào nó.

2.14

Ta thực sự tuyệt vời

trên cả sự ngưỡng mộ.

Ta là tất cả những gì được nghĩ tới và nói tới

và không có gì hết.

2.15

Trong Thực Tại

Tri thức, Người nhận thức, vật bị nhận thức

không tồn tại

Ta là cái Đại Ngã trong suốt

mà trong đó sự vô minh

hiện ra.

2.16

Nhìn cái Một nhưng lại thấy vô vàn thứ

Là cái gốc của mọi khổ đau

Cách chữa duy nhất là nhận ra

thứ mình nhìn thấy không có thực

Ta là Một – nhận thức, chân phúc, bất nhiễm.

2.17

Ta là Nhận Thức bất tận

Ta chỉ có những giới hạn khi ta tưởng tượng ra

Suy ngẫm về điều này

Ta trú trong Đấng Tuyệt Đối

2.18

Ta không tự do cũng không ràng buộc

Ảo ảnh của những điều này

đã sụp đổ khi không còn được tin vào

Mặc dù ta chứa sự sáng tạo

nhưng chúng không có thực chất.

2.19

Đã nhận ra chắc chắn rằng
vũ trụ và cơ thể này
không có hình tướng và thực chất
Ta được hiển lộ ra là Nhận Thức độc nhất
Sự tưởng tượng không có chỗ ở đây.

2.20

Thân thể chỉ tồn tại trong trí tưởng tượng,
giống như thiên đường và địa ngục
trói buộc, tự do, sợ hãi
Chúng có cần ta bận tâm không?
Khi Ta, là Ý Thức Thuần Khiết?

2.21

Ta không thấy sự khác biệt hay riêng rẽ
Ngay cả khi số nhiều hiển lộ
nó cũng như một sa mạc đơn lẻ vô dạng
Ta nên níu vào cái gì?

2.22

Ta không phải là cơ thể

Ta không có cơ thể

Ta là Nhận Thức, không phải con người

Cái khao khát sống đã trói buộc ta

với cuộc sống giả tạm này.

2.23

Trong đại dương bất tận của Ta

những cơn gió của tâm trí

khuấy lên muôn con sóng của thế giới.

2.24

Nhưng khi những cơn gió lặn đi

trong đại dương vô tận

Con tàu của nhân vị bị nuốt chửng

cùng với vũ trụ mà nó mang theo

2.25

Và nó thật tuyệt vời làm sao

Trong đại dương bất tận của Ta

Những làn sóng của sự sống
khởi lên, va chạm, vui chơi một thời gian
Và biến mất như bản tánh của nó.

Chương 3 : Bài thử nghiệm của giác ngộ

Ashtavakra nói:

3.1

Khi đã chứng ngộ bản thân là cái Một
thanh thản và bất diệt
Sao còn khao khát sự giàu có?

3.2

Cũng giống như ảo tưởng miếng xà cừ là bạc
phát sinh tham niệm
Sự vô minh ngu muội của cái Ngã
tạo ra ham muốn hão huyền

3.3

Khi đã ngộ ra rằng ta là Cái Đó

nơi đại dương mà những con sóng của thế giới lên rồi hạ
sao cứ phải chạy đông chạy tây theo hỗn loạn?

3.4

Khi đã ngộ ra rằng ta là Nhận Thức thuần khiết
là mỹ diệu khôn tả.

sao còn là tù nhân của những dục vọng?

3.5

Thật lạ nếu như

một Thánh hiền giác ngộ

người đã nhận ra cái Đại Ngã trong tất cả, tất cả là Đại
Ngã

mà vẫn còn cảm giác sở hữu cá nhân.

3.6

Thật lạ nếu như

người trú trong tánh Tuyệt Đối

vẫn còn ham muốn vọng động,

đam mê những trò tiêu khiển.

3.7

Thật lạ khi biết rằng nhục dục
là kẻ thù của trí huệ
nhưng vẫn yếu mềm và đến khi chết
vẫn đắm mê khoái lạc xác thân.

3.8

Thật lạ khi một người vô chấp chước
với những vật trần tục,
người có thể phân biệt thứ giả tạm và vĩnh hằng
khao khát sự giải thoát
lại sợ hãi sự tan rã của thân thể.

3.9

Cho dù được tôn vinh hay khinh thị
bậc thánh nhân thanh tịnh trong Đại Ngã
người không thỏa mãn cũng không tức giận.

3.10

Một linh hồn vĩ đại
quan sát thân mình hành động

như thể thân người khác.

Thì đâu có bận tâm gì lời khen hay chê bai.

3.11

Ngộ ra rằng vũ trụ chỉ là ảo ảnh

mất đi sự tò mò về nó

Một người đã tâm vững sao có thể sợ hãi cái chết?

3.12

Không ai có thể so sánh với

linh hồn vĩ đại,

người đã thấu Đại Ngã

vô sở cầu.

3.13

Một người đã vững tâm

nhận ra tánh không của vạn vật

sao có thể lại thích một thứ này hơn thứ khác?

3.14

Người đã vô chấp chước

thanh khiết bất nhiễm,
vô sở dục vô sở cầu,
không hề trải nghiệm khổ đau hay khoái lạc
trong dòng sự kiện diễn tiến.

Chương 4: Sự tán dương của giác ngộ

Janaka nói:

4.1

Chắc chắn rằng một người đã chứng ngộ Đại Ngã
cho dù đang chơi trò chơi của cuộc sống này
khác biệt một trời một vực với
những con thú bị gánh nặng hoang mang trong thế gian
này.

4.2

Một đạo sĩ thực sự sẽ không cảm thấy phấn khởi
cho dù mình có được xưng tụng địa vị cao
mà thần Indra
vã những chư thần đều khao khát

4.3

Người biết được Cái Đó

Thiện và Ác không thể chạm vào Người
giống như trời dày đặc mây khói
nhưng nó không bị khói chạm vào.

4.4

Người đã nhận ra vũ trụ như Đại Ngã,
không ai có thể cản được người
sống một cuộc sống theo tự nhiên.

4.5

Tứ đại hữu thể trong thế giới
từ Đại Phạm Thiên cho đến ngọn cỏ cây,
duy chỉ bậc thánh nhân
mới có thể từ bỏ ác cảm và dục vọng.

4.6

Thật hiếm có người tự biết thân mình
là Một mà không còn ai nữa
Chúa tể của Vũ Trụ.

Người hành động theo cái biết

không bao giờ lo sợ.

Chương 5: Bốn cách để tan hòa

Ashtavakra nói:

5.1

Người là tinh khiết

không gì có thể chạm tới.

Còn có gì cần phải buông bỏ?

Tâm trí thật phức tạp – Hãy buông bỏ nó

Biết đến cái an bình của tan hòa.

5.2

Vũ trụ khởi lên từ bên trong người

như bọt biển khởi lên từ đại dương

Biết rằng tự tính là Một

Biết đến cái an bình của tan hòa.

5.3

Giống như tưởng tượng ra con rắn từ hình dáng sợi dây
thừng

vũ trụ hiện ra

trong Đại Ngã tinh khiết

nhưng không tồn tại

Nhìn ra điều này người biết rằng: “Không còn có gì để
buông bỏ”

5.4

Người là hoàn hảo, bất biến

dù xuyên qua khổ đau hay hạnh phúc

hy vọng và tuyệt vọng

sinh và tử

Đó chính là tan hòa vào cái Đại Ngã.

CHƯƠNG 6: TRÍ HUỆ CAO HƠN

Janaka nói:

6.1

Ta là không gian bất tận

vũ trụ là một cái bình

Ta đã biết điều này

Không còn gì phải buông bỏ, chấp nhận hay phá hủy.

6.2

Ta là đại dương vô bờ bến

Vũ trụ tạo những con sóng

Ta đã biết điều này

Không còn gì phải buông bỏ, chấp nhận hay phá hủy.

6.3

Ta là xà cừ

vũ trụ chỉ như ánh bạc ảo ảnh trên nó.

Ta đã biết điều này

Không còn gì phải buông bỏ, chấp nhận hay phá hủy.

6.4

Ta ở trong tất cả sinh mệnh;

Tất cả sinh mệnh ở trong ta.

Ta đã biết điều này

Không còn gì phải buông bỏ, chấp nhận hay phá hủy.

Chương 7 : Chân tánh của giác ngộ

Janaka nói:

7.1

Bên trong ta, đại dương vô bờ bến

Con thuyền vũ trụ

lướt tới đó và tới đây

theo cơn gió tự nhiên của nó

Ta không hề mất kiên nhẫn.

7.2

Bên trong ta, đại dương vô bờ bến

đề mặc những con sóng vũ trụ

cứ khởi lên rồi lặn xuống

Ta không dâng lên cũng không cạn đi.

7.3

Bên trong ta, đại dương vô bờ bến

vũ trụ được tưởng tượng ra

Ta tĩnh tại và vô hình

Duy nhất ở trong cái này ta an trụ.

7.4

Đại Ngã không nằm trong những vật thể hữu hình
những vật thể hữu hình cũng không có trong cái Ngã vô
hạn và thuần túy.

Đại Ngã là tĩnh lặng

tự do khỏi chấp chước và dục vọng

Duy nhất ở trong cái này ta an trụ.

7.5

Ta là Nhận Thức độc nhất

Vũ trụ là một tuồng kịch

Ý niệm về chấp nhận hay ruồng bỏ

sao có thể xuất hiện?

Và có thể xuất hiện tại đâu?

Chương 8: Nô lệ và giải thoát

Ashtavakra nói:

8.1

Khi tâm trí khao khát và thèm muốn điều gì

chấp nhận hay ruồng bỏ điều gì

hài lòng hay phật lòng về điều gì

Đó là nô lệ.

8.2

Khi tâm trí không
khao khát hay thèm muốn,
chấp nhận hay ruồng bỏ,
hài lòng hay phật lòng,
giải thoát đã trong tầm tay.

8.3

Nếu tâm trí chấp vào bất cứ trải nghiệm nào
đó là nô lệ

Khi tâm trí không chấp chước trải nghiệm nào
đó là giải thoát.

8.4

Khi không còn cái “Tôi”
sẽ chỉ còn lại giải thoát
Khi cái “Tôi” xuất hiện
nô lệ cũng kèm theo.

Biết được điều này,
không còn chấp lầy hay ruồng bỏ
là điều nhẹ nhàng không tốn sức.

Chương 9: Buông bỏ

Ashtavakra nói:

9.1

Cho dù cố kháng cự
sự vật vẫn làm nên hoặc chưa làm xong,
vậy khi nào nó kết thúc
và kết thúc với ai?
Suy ngẫm điều này, người hãy vô sở dục
buông bỏ tất cả mọi thứ
và nhìn thế giới với con mắt không phân biệt.

9.2

Thật hiếm mới có người được ân trạch
người mà sự khao khát được sống,
được hưởng thụ và được biết

đều đã trở nên an tĩnh

nhờ quan sát tự tính của con người.

9.3

Nhìn ra rằng vạn vật đều là ba loại đau khổ (do bản thân, do thần linh, do bản chất vật lý)

bậc thánh hiền trở nên tĩnh lặng.

Trống không, giả tạm, đáng khinh
thế giới này chỉ đáng để buông bỏ.

9.4

Có kỷ nguyên hay thời gian nào

mà loài người không có mâu thuẫn đối lập?

Buông bỏ những cái mâu thuẫn đối lập sau lưng.

Tự tại với những gì đang tới.

Hoàn hảo.

9.5

Những nhà hiền nhân, đạo sĩ, trí giả vĩ đại nhất
đều có rất ít học thuyết chung.

Thấy điều này,

người có thể lãnh đạm với tất cả các loại học thức
và trở nên tĩnh lặng.

9.6

Người mà lãnh đạm với ngoại vật,
trong sự thanh thản mà trí tuệ,
nhận ra chân tánh của mình và thoát khỏi ảo ảnh
có thể không xứng đáng là một chân sư sao?

9.7

Trong vô số hình thái của vũ trụ
hãy nhìn cái nguyên tố thủy chung duy nhất mà thôi.
Người sẽ được giải thoát ngay lập tức,
và an trụ trong Đại Ngã.

9.8

Dục vọng tạo ra thế giới – hãy buông bỏ nó.
Buông bỏ dục vọng và
người sẽ buông bỏ thế giới.
Bây giờ người có thể sống đúng như chân tánh.

Chương 10: Sự tĩnh lặng

Ashtavakra nói:

10.1

Buông bỏ dục vọng

thứ đó là kẻ thù.

Buông bỏ vinh hoa phú quý,

thứ được sinh ra từ cái ác và điều thiện.

Hãy thanh đạm.

10.2

Hãy xem

bạn bè, đất đai, cửa cái, nhà cửa, vợ chồng, quà tặng

và tất cả những vận may

như một tuồng ảo hóa,

như một giấc mơ nhiều ngày.

10.3

Khi có dục vọng thì có thể giới.

Hãy an trụ trong vô chấp chước.

Buông bỏ dục vọng.

Hãy hạnh phúc.

10.4

Dục vọng và xiềng xích là một

Phá bỏ cái dục vọng và giải thoát.

Chỉ khi buông bỏ khỏi thế giới

người mới giác ngộ Đại Ngã an lạc.

10.5

Người là Một

Nhận Thức tự tính.

Vũ trụ không tự nhận thức

và cũng không tồn tại.

Ngay cả cái vô minh cũng không thực.

Còn sót lại gì cần phải biết nữa sao?

10.6

Người đã chấp vào

vương quốc, vợ, con, thân thể, những khoái lạc

từ đời này qua kiếp khác-

Bây giờ chúng ta vĩnh viễn mất đi.

10.7

Phồn vinh, khoái lạc, hay những việc sùng đạo

Đã đủ rồi!

Trong khu rừng âm đạm thế giới này

tâm trí vĩnh viễn không ngừng nghỉ.

10.8

Đã bao nhiêu kiếp

người đã làm những điều khổ lao và đau đớn

với thân thể, tâm trí và lời nói?

Đã đến lúc dừng lại.

Chương 11: Trí huệ

Ashtavakra nói:

11.1

Tồn tại, không tồn tại, sự biến hóa-

đó là bản tánh của vạn vật

Nhận ra điều này,
tĩnh tại, than thở và hạnh phúc
sẽ tới theo một cách tự nhiên.

11.2

Người biết được chắc chắn rằng
“Đại Ngã tạo ra Tất Cả và duy nhất tồn tại”
trở nên an lạc, vô sở dục, vô sở cầu.

11.3

Người biết được chắc chắn rằng
tất cả nghịch cảnh khó khăn hay sự thành công
đến và đi theo sự sắp đặt của số phận,
sẽ biết thỏa mãn.

Anh ta sẽ không còn khao khát hay ham muốn nữa.

11.4

Người biết chắc chắn rằng
sinh và tử, đau khổ và hạnh phúc
đến và đi tuân theo sắp đặt của định mệnh

sẽ thấy rằng không còn gì để thành tựu nữa.

Anh ta trở nên vô vi,

và trong hành động cũng không có chấp chước.

11.5

Người nhận ra rằng

khi mình còn lo nghĩ đến thế giới

thì vẫn còn khổ đau

sẽ được tự do, yên bình và thanh tịnh.

11.6

“Ta không phải là cơ thể và cũng không sở hữu cơ thể này

Ta là Nhận Thức tự tính.”

Người chứng ngộ điều này

sẽ không còn nhớ về những điều đã làm và chưa làm.

Chỉ còn lại cái Tuyệt Đối.

11.7

“Từ chúa trời Phạm Thiên đến ngọn cỏ

duy nhất Ta tồn tại.”

Người đã biết chắc chắn điều này
trở nên bất nhiệm, tĩnh tại và thanh thoát.
Được và mất với Người cũng không còn ý nghĩa nữa.

11.8

Người biết chắc chắn rằng
vũ trụ đa dạng và diệu kỳ này
không là gì cả
trở thành Nhận Thức vô sở cầu
và an trụ tĩnh tại trong tánh không.

Chương 12: An trú trong Đại Ngã

Janaka nói:

12.1

Đầu tiên là không cố chấp hành động
rồi buông bỏ những lời lẽ lê lê,
kể đến suy giảm suy nghĩ,
Ta đã tới an trú tại đây.

12.2

Âm thanh hay những mê hoặc của giác quan
không còn làm ta phân tâm.

Đại Ngã cũng không phải điều khả tri, khả giác.

Tâm trí được giải thoát, không còn xao nhãng, tập trung
nhất điểm.

Và ta đã ở đây.

12.3

Cần phải có nỗ lực

để tập trung cái tâm trí luôn xao nhãng này,
thứ luôn phóng chiếu ảo ảnh.

Biết được điều này, ta trụ tại đây.

12.4

Không mất đi điều gì,

Cũng không đắc thêm điều gì.

Không vui, không buồn.

Ta an trụ tại đây cùng với Đấng.

12.5

Cuộc đời gồm bốn giai đoạn,

cuộc đời ta không giai đoạn.

Thiên định, buông xả,

những vật do tâm phóng ra chỉ là sự xao nhãng.

Ta mãi mãi ở đây.

12.6

Hành động hay không hành động

đều là từ vô minh mà ra.

Ta biết điều này.

Và ta đã ở đây.

12.7

Cố nghĩ về Thứ không thể nghĩ bàn

sẽ không tránh được phát sinh ra vọng niệm.

Ta lựa chọn vô niệm

và an trụ tại đây.

12.8

Người có được ân huệ

là người nỗ lực đắc được điều này.

Người có được ân huệ

là người tự nhiên có được điều này.

Chương 13: Hạnh phúc

Janaka nói:

13.1

Trạng thái tĩnh lặng

của sự thấu biết Đại Ngã duy nhất rất hiếm gặp

kể cả ở những tu sĩ đã từ bỏ hết chỉ còn quần khổ.

Do vậy ta không từ bỏ cũng không cầu tìm

và trở nên hạnh phúc.

13.2

Cái thân thể trở nên căng thẳng bởi các pháp môn tu tập

Cái lưỡi cũng mệt mỏi bởi tụng kinh

Cái tâm trí cũng tê liệt bởi thiền định

Buông bỏ tất cả những điều này

Ta sống hạnh phúc như chân tánh.

13.3

Nhận ra rằng không có gì để thành tựu
Ta chỉ làm những thứ tới trước mặt
và trở nên hạnh phúc.

13.4

Một tu sĩ truyền giáo
cho dù động hay bất động
vẫn chấp vào cái thân thể này.
Ta không chấp và cũng không vô chấp
và trở nên hạnh phúc.

13.5

Đi, đứng, nằm, ngồi
ta không được gì cũng không mất gì
Vậy nên khi đi, đứng, nằm, ngồi
ta hạnh phúc.

13.6

Khi nằm ngủ ta không mất gì
và cũng không đắc được thứ gì

Khi không còn suy nghĩ về được và mất
ta hạnh phúc.

13.7

Khoái lạc hay đau đớn
chỉ là những dao động ngắt quãng.
Bỏ đi khái niệm tốt và xấu
ta hạnh phúc.

Chương 14: Yên bình

Janaka nói:

14.1

Vẻ ngoài có vẻ như đang say giấc như thường nhân
người sống trong thế giới nhưng cạn kiệt mê luyến
tâm trí đã trở nên trống không
là người chứng ngộ Thực Tại.

14.2

Khi dục vọng đã tan biến
sao có thể còn có tiền tài,

bằng hữu, hay ham muốn khoái lạc xác thân.

Kinh sách hay tri thức còn có tác dụng gì?

14.3

Ta đã chứng ngộ Đại Ngã Tối Cao,

Cái Một, cái Quan Sát.

Nô lệ hay tự do

không có gì khác biệt với ta.

Ta không còn cầu giải thoát nữa.

14.4

Nội tâm của một người

đã không còn bất cứ sự hoài nghi nào

trong những ảo ảnh này

chỉ được nhận ra bởi những người tương tự.

Chương 15: Tri thức của Đại Ngã

Ashtavakra nói:

15.1

Một người có linh cảm cõi mở

có thể chứng ngộ Đại Ngã

khi chỉ nghe qua một chỉ dẫn cơ bản.

Trong khi một người có cái trí lộn xộn
mất cả một đời dò xét trong lạc đường.

15.2

Thờ ơ với những ngoại vật thế giới mang tới là sự giải
thoát

Chấp vào những ngoại vật đó

là khổ đau của nô lệ

Đây là sự thật

giờ hãy cứ làm những gì khiến người hài lòng.

15.3

Cái minh triết của Chân Lý

khiến một người năng động, thông thái, hoạt ngôn
trở nên câm lặng, trống rỗng, và bất động.

Khiến cho những người đam mê ngoại vật xa lánh.

15.4

Người không phải là thân thể

Người không có một thân thể

Người không làm và cũng không hưởng thụ.

Người duy là Nhận Thức – Nhân chứng vĩnh hằng.

Người tự do.

Hãy đi trong hạnh phúc.

15.5

Chấp chước hay ghét bỏ

chỉ là những nhân tố của tâm trí.

Người không phải là tâm trí.

Người là Ý Thức tự tính

bất phân, bất biến và tự do.

Hãy đi trong hạnh phúc.

15.6

Chúng ngộ Đại Ngã trong Tất Cả và Tất Cả trong Đại Ngã.

Hãy giải thoát khỏi cái tôi bản thể cá nhân

và cảm giác sở hữu “của tôi”

Hãy hạnh phúc.

15.7

Người là Thứ mà làm vũ trụ xuất hiện ở bên trên
giống như những cơn sóng xuất hiện trên đại dương

Người là Ý Thức tự tính

Không cần phải lo lắng nữa.

15.8

Hãy tin tưởng, hỡi con của ta, phải có lòng tin

Người là Nhận Thức duy nhất

Người là Chúa của Tự Nhiên

15.9

Thân thể được tạo ra từ vật chất

Nó tới, nó nán lại, rồi nó rời đi.

Đại Ngã không tới cũng không đi,

nhưng luôn tại.

Vậy sao phải thương tiếc thân thể này?

15.10

Nếu thân thể này duy trì đến tận cùng thời gian

hoặc diệt vong ngay hôm nay –

Có gì được hay mất đối với người ?

Khi người là Nhận Thức?

15.11

Hãy để mặc những cơn sóng của vũ trụ
lên và hạ tùy theo nó muốn.

Người không có gì được và mất.

Người là đại dương.

15.12

Người là cái chất của Ý Thức

Thế giới này là Người

Ai có thể nghĩ rằng

mình có thể chấp nhận hay từ chối nó?

Và có thể đứng tại đâu?

15.13

Bên trong người, cái Một

Nhận Thức tinh khiết, tĩnh lặng

Cái sinh, cái động hay con người riêng rẽ
có thể phát sinh từ đâu?

15.14

Bất kể thứ gì người nhận thức thấy
đều là Người và duy chỉ Người mà thôi.

Những trang sức gọi vòng tay hay vòng chân
cũng thực chất vẫn là vàng có thể sai khác gì sao?

15.15

Bỏ đi tánh phân biệt
khi “ta là Người, là Đại Ngã”
và “ta không phải thứ này”

Biết rằng mọi thứ đều là Đại Ngã.

Không dục vọng.

Hãy hạnh phúc.

15.16

Chỉ sự vô minh của người
đã tạo nên vũ trụ.

Trong thực tại, Cái Một duy nhất tồn tại.

Không có người hay chúa nào cả
ngoại trừ Người.

15.17

Khi một người biết chắc rằng
vũ trụ chỉ là ảo ảnh,
là không gì hết
trở nên vô dục vọng,
Nhận Thức thuần khiết,
và tìm thấy sự bình an trong tánh không hiện hữu.

15.18

Trong đại dương của sự tồn tại
chỉ có Cái Một đã, đang và sẽ mãi tồn tại
Người không nô lệ cũng không tự do.
Sống thỏa mãn và hạnh phúc.

15.19

Đừng khuấy động tâm trí

với “có” và “không”.

Người là Ý Thức thuần khiết

Tĩnh tại

và an trụ trong hạnh phúc của Đại Ngã.

15.20

Từ bỏ toàn bộ

sự suy tư.

Không giữ lại gì trong tâm trí và trái tim.

Người là Đại Ngã, mãi mãi tự do

Suy nghĩ có tác dụng gì với người?

Chương 16: Chỉ dẫn đặc biệt

Ashtavakra nói:

16.1

Người có thể ngâm tụng hay thảo luận kinh sách

theo bất kể như nào người muốn,

nhưng khi người chưa buông bỏ mọi thứ,

người không bao giờ biết được Chân Lý.

16.2

Người có thể hưởng thụ, làm việc hay thiền định,
nhưng người vẫn khao khát Thứ Đó,
Thứ mà siêu việt bên trên mọi trải nghiệm
và trong nó, mọi dục vọng bị tiêu tán.

16.3

Tất cả mọi người đang khổ đau
vì họ luôn gắng sức nỗ lực.
Nhưng không ai hiểu điều này.
Một tâm trí chín muồi có thể thông suốt
khi vừa nghe được lời chỉ dẫn này.

16.4

Một bậc thầy làm biếng
ngay cả chớp cái mắt cũng là phiền toái,
lại hạnh phúc.
Nhưng Người là duy nhất.

16.5

Khi tâm trí giải phóng khỏi các cực đối lập
như “Cái này làm xong” và “Cái kia chưa làm xong”,
người sẽ trở nên lạnh nhạt với
tài cán, tiền của, khoái lạc và sự tự do.

16.6

Người không ưa ngoại vật sẽ tránh chúng
Người ham muốn ngoại vật sẽ bị mê hoặc
Người không ưa cũng không ham ngoại vật
không chấp chước cũng không vô chấp chước.

16.7

Khi vẫn còn dục vọng,
thứ nảy sinh từ tánh phân biệt,
sẽ vẫn còn có chấp chước và vô chấp chước.
Đó là thứ phát sinh nên thế giới.

16.8

Khoái lạc tạo ra chấp chước
Ác cảm tạo ra sự trốn tránh.

Giống như một đứa trẻ,
bậc thánh hiền giải phóng khỏi cả hai thứ trên.

16.9

Người có chấp với thế giới
cho rằng buông bỏ sẽ giải thoát khỏi khổ đau.

Người không chấp thứ gì thì tự do
và không cảm thấy khổ đau
ngay cả khi ở trong thế giới này.

16.10

Kẻ tuyên bố đã đạt được giải thoát
như một thành tựu cá nhân,
đó chẳng phải là bậc giác ngộ hay một người tu.
Hắn đang tự làm mình đau khổ.

16.11

Cho dù các bậc thần thánh
hay Phạm Thiên có chỉ dẫn người,
khi người chưa biết tánh không,

người không thể nào chứng Đại Ngã.

Chương 17: Tri giả đích thực

Ashtavakra nói:

17.1

Người đã đắc được Minh Triết
và gặt hái được thành quả của tu đạo
người đó sẽ luôn hài lòng,
thanh lọc khỏi tất cả chấp chước
trú tại nhà một cách ẩn dật.

17.2

Người thấu biết Chân Lý
không bao giờ khổ đau trên thế giới này,
bởi toàn bộ vũ trụ này
được lấp đầy trọn vẹn bên trong Người đó.

17.3

Một con voi sống giữa lá cây Sallaki,
sẽ không còn hứng thú với lá cây Lim nữa.

Người đã cảm thấy tự viên mãn với Đại Ngã
không còn bị quyến rũ bởi các vật giác quan.

17.4

Thật hiếm có trên thế gian này
người mà đã hưởng thụ khoái lạc trong quá khứ
lại không khao khát hưởng thụ thêm.

17.5

Kẻ ham muốn khoái lạc
và kẻ ham muốn giải thoát
đều là phổ thông trên thế gian này.

Thật hiếm có linh hồn vĩ đại
không hề ham muốn khoái lạc
cũng không ham muốn giải thoát.

17.6

Thật hiếm có một người đứng đắn
không ưa chuộng hay ác cảm với
tôn giáo, tiền tài, khoái lạc,

sinh và tử.

17.7

Người có Trí Huệ

không quan tâm đến trần thế,

cũng không ham muốn kết thúc trần thế.

17.8

Thấu biết Đại Ngã,

cái tâm trí trống rỗng và yên bình,

bậc thánh hiền sống hạnh phúc,

dù khi nhìn, nghe, sờ, ngửi, ăn.

17.9

Không còn chấp cũng không vô chấp

với người đã tát cạn biển thế gian.

Ánh nhìn của người không còn đối tượng,

hành động của người không còn mục đích,

các giác quan tĩnh lặng.

17.10

Bậc thánh hiền không thức tỉnh cũng không say ngủ.

Đôi mắt người không nhắm và cũng không mở.

Vì vậy, với một linh hồn đã được giải thoát,

tất cả mọi nơi đều là chỉ là Cái Đó.

17.11

Một linh hồn đã giải thoát

an trụ trong Đại Ngã độc nhất

với trái tim thuần khiết

Người sống mọi lúc và mọi nơi vô dục vọng.

17.12

Trong khi nhìn, nghe, sờ, ngửi,

ăn, nói, đi lại,

linh hồn vĩ đại

không mê luyến cũng không ác cảm,

không gắng sức cũng không thả sức.

Người đã thực sự tự do.

17.13

Linh hồn đã giải thoát
không khen ngợi cũng không đổ lỗi,
không cho cũng không nhận,
không hân hoan cũng không tức giận,
Người không chấp chước ở mọi nơi
và tự do.

17.14

Một linh hồn vĩ đại
luôn duy trì đỉnh đạc và an tĩnh,
cho dù có một người phụ nữ âu yếm
hay quan sát cái chết của mình đang cận kề.
Người thực sự tự do.

17.15

Bậc thánh hiền không cảm thấy khác biệt
giữa đau khổ và hạnh phúc,
nam và nữ,
rủi ro hay thành công.

Tất cả được xem là như nhau.

17.16

Ở bậc thánh hiền

không có bạo lực hay nhân từ,

kiêu ngạo hay khiên tốn,

căng thẳng hay ngạc nhiên.

Người xem thế giới đã không còn,

Người đã siêu thoát khỏi vai trò con người.

17.17

Người đã giải thoát

không trốn tránh trải nghiệm

cũng không khao khát trải nghiệm.

Người thưởng thức những gì tới

và cả những gì không tới.

17.18

Bậc thánh hiền không mâu thuẫn

giữa trạng thái tâm trí tĩnh lặng và tâm trí suy nghĩ.

Tâm trí Người trông rỗng.

Nhà của Người là nơi Cái Tuyệt Đối.

17.19

Mặc dù có hành động

nhưng Người có Trí Huệ

không hề động.

Các dục cầu bị diệt bỏ,

thoát khỏi khái niệm “Tôi” và “của tôi”

thấu hiểu tuyệt đối rằng

tất cả đều là hư không.

17.20

Bậc thánh hiền tự do

Tâm trí trông rỗng không còn phóng chiếu

những mộng ảo, u mê, lu mờ.

Đó là một trạng thái khôn tả.

Chương 18: Yên Bình

Ashtavakra nói:

18.1

Tôn vinh Cái Đó,
thứ chính là chân phúc tự tính,
chân tánh của Nó là sự tĩnh tại và ánh sáng,
bởi sự thấu biết của Nó,
thế gian này hiển lộ ra là một giấc mơ.

18.2

Một người có thể hưởng thụ vô số khoái lạc
nhưng không bao giờ có thể hạnh phúc
cho đến khi buông bỏ đi chúng.

18.3

Một người có trái tim
bị thiêu đốt bởi buồn đau trong sâu kín
bởi những nghĩa vụ phải gánh vác,
sao có thể hạnh phúc
cho đến khi cơn mưa ngọt ngào của sự tĩnh lặng
trút xuống gột rửa.

18.4

Vũ trụ này chỉ là một ý nghĩ
ở trong ý thức.

Trong Thực Tại nó chỉ là hư không.

Người đã nhìn thấu chân tánh
của sự tồn tại và bất tồn tại,
Người sẽ mãi trường tồn.

18.5

Đại Ngã là thứ
tuyệt đối, nhẹ nhàng, vĩnh hằng, thanh khiết
không có giới hạn
và cũng không tách rời khỏi người.

Người mãi mãi là Nó.

18.6

Người có tâm nhìn sáng không còn bị che phủ
tất cả ảo ảnh sẽ bốc hơi
và Đại Ngã sẽ được thấu biết.

Tất cả mọi buồn đau sẽ mất đi ngay lập tức.

18.7

Thấy rằng tất cả mọi thứ chỉ là sự tưởng tượng,

biết Đại Ngã là vĩnh hằng tự do,

bậc thánh hiền sống như một đứa trẻ.

18.8

Biết rằng Ta là Tuyệt Đối,

biết sự tồn tại và cái bất tại,

đều chỉ là sự tưởng tượng,

Còn lại gì cho một người đã không còn dục cầu

để mà nói, để học và để làm?

18.9

Biết chắc chắn rằng tất cả là Đại Ngã,

bậc thánh hiền không còn dấu vết của những suy nghĩ

giống như “ta là cái này” và “ta không phải cái này”

18.10

Người tu sĩ đã tìm được sự tĩnh lặng

không tập trung cũng không xao nhãng.

Ông không biết đến khoái lạc cũng như đau đớn.

Vô minh bị loại bỏ,

ông ta đã tự do khỏi những cái biết.

18.11

Giàu hay nghèo,

được hay mất,

trong xã hội hay sống cô độc,

với một tu sĩ đã tự do khỏi các điều kiện hóa,

chẳng có gì khác biệt.

18.12

Công đức tôn giáo,

khoái lạc giác quan,

đanh vọng thế gian,

tánh phân biệt giữa cái này và cái kia,

những thứ này không còn ý nghĩa

với một tu sĩ đã tự do khỏi các mặt đối lập

ví dụ như “tôi làm cái này”,

“tôi không làm cái kia”.

18.13

Người tu sĩ đã giải thoát khi còn tại thế
không còn nghĩa vụ gì với thế gian này,
không còn chấp chước trong thâm tâm,
Cuộc sống của y vẫn tiếp tục mà không có y.

18.14

Với linh hồn vĩ đại
đang an trụ không còn chấp chước,
thì ảo ảnh còn ở đâu?

Vũ trụ này còn ở đâu?

Thiên định vào Nó ở đâu?

Và cả giải thoát cũng có thể ở đâu?

18.15

Người nhìn thấy thế gian
có thể thử buông bỏ nó.

Nhưng với một người vô dục cầu thì có thể làm gì?

Người thấy rằng không có gì để thấy.

18.16

Người nhìn thấy Đại Phạm Thiên Siêu Thượng

thiên chú với ý nghĩ rằng “Ta là Đại Phạm Thiên”.

Nhưng với người đã chuyển hóa không còn ý nghĩ,

Y còn có thể nghĩ gì?

Y không biết gì khác ngoài Đại Ngã.

18.17

Người đắc được tánh tự kiểm soát,

có thể tự nhìn thấy sự xao nhãng của mình.

Nhưng linh hồn vĩ đại thì không xao nhãng.

Không còn gì để đắc.

Không còn gì để làm.

18.18

Người có Trí Huệ

có thể sống như một người tầm thường,

nhưng ông ta không hề tâm thường.

Y tự thấy bản thân

không tập trung cũng không xao nhãng,

và thấy rằng mình vô khuyết.

18.19

Người đã siêu việt khỏi tồn tại và không tồn tại

người thông thái, hài lòng, và vô dục cầu,

không làm gì cả,

cho dù thế gian vẫn thấy người hành động.

18.20

Bậc hiền triết

không bị làm phiền bởi hành động hay bất động.

Người sống hạnh phúc,

làm mọi thứ cần làm.

18.21

Như một chiếc lá bay trong gió

người đã giải thoát

ngắt kết nối khỏi đời sống,
không dục cầu, không phụ thuộc và tự do.

18.22

Với một người đã siêu thoát thế tục
Sẽ không còn thống khoái hay đau buồn.

Với một tâm trí tĩnh lặng,
Y sống mãi mà không cần thân thể.

18.23

Người thấu biết Đại Ngã,
sở hữu tâm trí thanh tịnh, không tì vết,
không cầu buông bỏ điều gì,
hay cũng không nhớ nhung những thứ không còn nữa.

18.24

Tâm trí y ở trong trạng thái tự nhiên,
của tánh không.

Người hiền triết không quan niệm về
vinh dự hay nhục nhã.

Y chỉ làm những gì tới với y.

18.25

Người hành động mà biết rằng

“Cơ thể đang làm việc này, không phải Ta, cái Đại Ngã tinh thuần.”

người đó thực sự vô vi,

cho dù y có bao nhiêu hành động đang diễn ra.

18.26

Người đã giải thoát

làm việc mà không tự nhận là mình làm

nhưng y không phải là kẻ khờ.

Y được ân phúc và hạnh phúc

ngay khi trong thế gian này.

18.27

Đã quá đủ những công việc

những thứ dành cho tâm trí,

người hiền triết đã nghỉ ngơi.

Y không nghĩ, không biết

không nhìn, không nghe.

18.28

Vượt qua sự tĩnh lặng,

siêu việt khỏi ồn ào,

linh hồn vĩ đại không nghĩ về

tự do hay nô lệ.

Nhìn ra rằng thế giới này chỉ là hư không,

cho dù nó có vẻ hiện hữu.

Y chính là Chúa.

18.29

Kẻ tin rằng mình là một con người

sẽ luôn luôn hoạt động,

ngay cả khi thân thể đang nghỉ ngơi.

Bậc thánh hiền biết rằng mình không phải là một con người,

vì thế không làm gì cả,

ngay cả khi cơ thể đang hoạt động.

18.30

Tâm trí của một người đã giải thoát,
không phiền lòng cũng không hài lòng,
vô vi, bất động, vô dục cầu,
và không còn nghi hoặc nào cả.

18.31

Người đã giải thoát
sẽ không gắng sức
để hành động hay thiên định.
Hành động và thiên định đến tự nhiên.

18.32

Khi nghe được Chân Lý tối thượng,
kẻ khù khờ thì vẫn hoang mang.
Kẻ thông thái khi nghe được Chân Lý,
trở nên tĩnh tại bên trong,
với vẻ ngoài trở nên khù khờ.

18.33

Kẻ vô minh tu tập

thiền định và không suy nghĩ.

Người thông thái thì

giống như đang trong giấc ngủ sâu,

vô vi.

18.34

Dù có nỗ lực hay không nỗ lực

kẻ vô minh không thể tìm thấy an bình.

Người hiền triết,

duy bởi Chân Lý đã đủ tĩnh tại.

18.35

Dù cho Đại Ngã là duy nhất,

trí huệ thuần khiết, tình yêu và hoàn hảo,

dù cho Nó chuyển hóa cả vũ trụ

và trong suốt tự tính.

Những kẻ trần tục thế gian không thể nhìn thấy

dù cho có tu tập và thiền định.

18.36

Kẻ vô minh

không bao giờ có thể giải thoát

bởi những bài tu tập lặp đi lặp lại.

Kẻ có thể tiến vào giải thoát vĩnh hằng,

chỉ bởi một cái thấu hiểu đơn giản,

đó là được ân phúc.

18.37

Bởi ham muốn được nhìn thấy Chúa,

kẻ vô minh sẽ không bao giờ trở thành Cái Đó.

Người hiền triết là Chúa,

vì y là người vô dục cầu,

và biết tánh không.

18.38

Không có khả năng trụ vững vàng,

và khao khát được giải thoát,

kẻ vô minh kéo dài

những ảo ảnh của thế gian.

Nhìn thấy rằng thế gian
là nguồn của mọi khổ đau,
người thông thái cắt đứt nó ngay tại gốc rễ.

18.39

Kẻ khờ tin rằng sự yên bình sẽ đến
khi kiểm soát được tâm trí.
Y sẽ không bao giờ đắc được nó.
Người thông thái biết được Chân Lý,
và nó cũng chính là sự tĩnh lặng.

18.40

Kẻ nghĩ rằng minh triết
là những sự vật và ý tưởng,
làm sao có thể đắc minh triết của Đại Ngã?
Người hiền triết không nhìn thấy những vật tách biệt
duy chỉ có Đại Ngã vĩnh hằng.

18.41

Kẻ khờ muốn dùng tâm trí

để cố kiểm soát tâm trí – thật ngu muội!

Người hiền triết an lạc chỉ ở trong Đại Ngã

Chẳng có cái tâm trí nào để kiểm soát cả.

18.42

Một số người tin vào sự tồn tại,

lại có những người khác tin rằng không gì tồn tại.

Ấy thật hiếm có kẻ không tin vào điều gì cả

và không hề bị mơ hồ.

18.43

Những kẻ yếu trí có thể tin rằng

Đại Ngã là một và không còn gì khác.

Nhưng bị sa lầy trong ảo ảnh

họ không hề thấu biết Đại Ngã,

vì thế sống cuộc đời khổ đau.

18.44

Tâm trí của kẻ tìm kiếm giải thoát,

phụ thuộc vào nhận thức ngoại vật .

Tâm trí của người đã giải thoát,
nhận thức tánh không
và vô dục cầu.

18.45

Người nhút nhát thì e sợ những trải nghiệm giác quan
giống như sợ cọp vậy.

Họ tìm kiếm nơi trú trong hang động,
và cố không nghĩ về thế gian.

18.46

Những con voi – lạc thú giác quan
e sợ con cọp – người vô dục cầu
hoặc ngay lập tức quay đầu chạy trốn,
hoặc trở thành nô bộc hầu hạ sư tử.

18.47

Người đã đánh tan không còn nghi hoặc
duy chỉ biết Đại Ngã
không còn cần phải tu tập

không cần sự giải thoát.

Khi nhìn, nghe, chạm, ngửi, ăn,
y sống như chân tánh, hạnh phúc.

18.48

Người đã trống rỗng tâm trí và không còn mâu thuẫn
chỉ bởi nghe được Chân Lý
thấy không còn gì cần phải làm nữa,
không còn gì phải trốn tránh,
không có gì khiến y trở nên động tâm.

18.49

Bậc thánh hiền làm những thứ
xuất hiện cần phải làm
mà không hề nghĩ đến tốt hay xấu.

Những hành động của người giống như một đứa trẻ.

18.50

Không phụ thuộc vào gì cả,
ta tìm thấy hạnh phúc.

Không phụ thuộc vào gì cả,
ta đắc được cái Tối Thượng.

Không phụ thuộc vào gì cả,
ta đi từ tĩnh lặng,
tới Cái Một Đại Ngã.

18.51

Khi một người nhận ra
y không phải là người hành vi,
cũng không phải là người quan sát,
cái tâm trí giông bão trở nên tĩnh lặng.

18.52

Những hành động của bậc thánh hiền
không giả dối cũng không cần động lực,
tỏ rõ như ánh sáng.

Không giống như những kẻ tu trong ảo cảnh,
cho dù có phong thái an lạc,
nhưng sâu bên trong vẫn ẩn nấu dục cầu.

18.53

Tự do, không ràng buộc,
ngắt ra khỏi những phóng chiếu của tâm trí,
người hiền triết tự do chơi và tận hưởng,
hoặc ẩn dật trong sơn động.

18.54

Cho dù gặp một học giả tâm linh được tôn sùng,
dù gặp thần linh hay những đền thờ thần thánh;
cho dù nhìn thấy người một phụ nữ hấp dẫn
một vị vua, hay một người bạn thân thương
bậc thánh hiền cũng không động tâm.

18.55

Cho dù bị khinh thường và chế giễu
bởi người hầu, vợ, con trai, con gái, cháu,
và tất cả những họ hàng,
người tu sĩ vẫn không suy sụp.

18.56

Cho dù được khoái lạc y không sung sướng,
cho dù bị đau đớn nhưng y không khổ sở.

Trạng thái của người,
chỉ có kẻ giống y mới thấu biết được.

18.57

Tin rằng có những nghĩa vụ phải làm,
thế giới tương đối này được tạo ra
bởi những hành động.

Người hiền triết biết rằng
Y là vô hình tướng, vĩnh hằng,
toàn khắp, tinh khiết,
vì thế vượt lên trên những nghĩa vụ và thế gian.

18.58

Ngay cả lúc bất động vô vi
kẻ khờ vẫn luôn vọng động và lo lắng.
Ngay cả ở giữa những hoạt động to lớn,
người hiền triết vẫn an trụ tĩnh tại.

18.59

Ngay cả trong đời sống thường nhật,
người hiền triết vẫn duy trì hạnh phúc.

Hạnh phúc khi ngồi,

hạnh phúc khi ngủ,

hạnh phúc khi động,

hạnh phúc khi ăn,

hạnh phúc khi nói, ...

18.60

Bởi vì y thấu biết Đại Ngã,

người hiền triết không bị phân tâm bởi cuộc sống thường
ngày.

Y sâu sắc và tĩnh tại như một hồ nước lớn.

Không còn giống như một người phổ thông,
những buồn đau của y đã tan biến.

18.61

Với kẻ khờ khạo trong ảo ảnh,

kẻ cả nghĩ ngợi cũng là một hành động.

Với một người hiền triết,
kể cả hành động cũng là mang tính tại.

18.62

Kẻ u mê thì luôn phản đối
với những thứ trong cuộc đời của y.
Với người không còn suy nghĩ về cơ thể,
chấp chước hay ác cảm cũng không còn ý nghĩa gì cả.

18.63

Tâm trí u mê thì vẫn bị trói buộc
bởi suy nghĩ và không suy nghĩ.
Trong khi tâm trí của người hiền triết
có thể nghĩ có suy nghĩ
nhưng không hề bận tâm đến nó.

18.64

Bậc thánh hiền không cho là có việc phải làm
ngay cả khi tay người đang làm.
Giống như một đứa trẻ thuần túy

hành động mà không cần một lý do.

18.65

Người mà thấu biết được Đại Ngã ấy là được ân phúc.

Khi nhìn, nghe, chạm, ngửi, ăn,

y không bao giờ ham muốn hoặc thay đổi.

18.66

Với người đã trông rộng và bất biến,

thế gian này và những huyền hoặc của nó có thể ở đâu được?

Kết thúc của nó có thể ở đâu?

Những biến hóa của nó có thể ở đâu?

18.67

Thật sự vinh quang là kẻ

đã vô dục cầu,

an trú trong Chân Phúc tự tính,

Y đã bị hấp thu vào trong Đại Ngã.

18.68

Linh hồn vĩ đại

người đã chứng ngộ Chân Lý,
đã thoát khỏi dục cầu, khoái lạc, và sự giải thoát
Trong tất cả không gian và thời gian
y không còn chấp chước gì nữa.

18.69

Người là Ý Thức tự tính
đã thấy được sự hư ảo
của thế giới hiện tượng này,
nó chỉ là một cái tên từ trong tâm trí,
còn lại gì nữa đây?

18.70

Yên bình đến một cách tự nhiên
với người đã thấu rằng không có gì tồn tại,
với người nhìn thấy hình tướng chỉ là ảo ảnh,
với người đã thấy rõ ràng Thứ mà không thể diễn tả.

18.71

Những quy tắc về đạo đức, về buông bỏ,

về ẩn dật, khổ hạnh,
chúng không còn ý nghĩa gì
với người đã nhìn thấu tánh giả tạm của vạn vật,
với người là Ánh Sáng của Nhận Thức.

18.72

Vui và buồn đâu còn tồn tại,
nộ lệ và giải thoát đâu còn ý nghĩa,
với người đã nhận thức tánh không
và thấp sáng lên sự vô tận.

18.73

Trước khi chứng ngộ Đại Ngã,
ảo ảnh vẫn sẽ trường tồn.
Bậc thánh hiền sống
mà mất đi suy nghĩ về “ta” và “của ta”.
Với Người, sự trói buộc với ảo ảnh đã bị xé bỏ.

18.74

Tri thức là gì?

Vũ trụ là gì?

Những suy nghĩ

“ta là cơ thể”, hay “cơ thể này là của ta” là gì?

Bậc thánh hiền là bất hủ và vô ưu phiền.

Người là Đại Ngã độc tôn.

18.75

Khi kẻ yếu nhược từ bỏ thiên định,

y trở thành con mồi của khao khát và dục vọng.

18.76

Ngay cả khi nghe được Chân Lý,

một kẻ khù khờ

vẫn bám víu lấy ảo ảnh.

Bằng sự cố gắng và kiềm chế,

y có vẻ ngoài điềm tĩnh,

nhưng sâu bên trong y khao khát thế gian.

18.77

Bậc thánh hiền không làm gì cả,

cho dù người ngoài có thấy Người đang làm việc.

Với trí huệ, Người đã không cần gắng sức nữa.

Người không còn lý do nào để làm hay lên tiếng nữa.

18.78

Bậc thánh hiền không sợ hãi, và không thể bị công kích.

Không còn bóng tối, cũng không còn ánh sáng, không có gì để mất.

Không còn gì cả.

18.79

Sự kiên nhẫn, tánh xét đoán,

hay ngay cả sự can đảm

chúng đâu còn tác dụng gì với một bậc tu đạo?

Chân tánh của y không thể mô tả.

Y không phải là một con người nữa.

18.80

Không Thiên Đường, không Địa Ngục,

không phải sự giải thoát cho cuộc sống.

Tóm lại, Ý Thức là cái Tánh Không.

Còn gì có thể nói về nó nữa sao?

18.81

Bậc thánh hiền không khao khát sự trọn vẹn
và cũng không e ngại sự bất vẹn toàn.

Tâm trí Người luôn tỉnh thức,
và luôn ngập tràn sự ngọt ngào.

18.82

Tách bỏ đi dục cầu
bậc thánh hiền không bao giờ tán dương sự an bình,
cũng không khiển trách sự tội lỗi.

Tất cả đều bình đẳng,
Người thỏa mãn trong cả hạnh phúc và đau khổ.
Người sẽ không thay đổi một điều gì.

18.83

Bậc thánh hiền không bác bỏ thế gian,
cũng không ham muốn Đại Ngã.
Người tự do khỏi buồn và vui.

Người không sống
và cũng không thể chết.

18.84

Bậc hiền triết sống mà không hy vọng điều gì.
Y không có chấp chước với vợ, con, hay bất cứ ai.
Khoái lạc không còn ý nghĩa với y.
Cuộc sống của y thật huy hoàng.

18.85

Bậc thánh hiền du ngoạn theo ý Người muốn
và sống với bất cứ thứ gì đến với Người.
Sự hài lòng mãi mãi ở trong tâm Người.
Và khi mặt trời lặn,
Người nghỉ ngơi ở nơi mình đang tại.

18.86

Cắm rễ trong tánh Tồn Tại,
không có ý nghĩ về việc được sinh ra hay tái sinh,
linh hồn vĩ đại lãnh đạm

với sinh và tử của thân thể mình.

18.87

Người hiền triết đứng một mình,

không quan tâm gì cả,

không có của cải.

Y đi đến nơi mình muốn,

không bị vướng mắc của những thứ đối lập,

đã tách ra khỏi mọi nghi hoặc.

Y thực sự được ân phúc.

18.88

Người hiền triết không còn cảm giác “của tôi”

Với y, đá, đất hay vàng đều như nhau.

Những nút thắt trong trái tim đã được tháo mở.

Y không còn biết vô minh hay buồn đau.

Y ấy chính là người xuất sắc mọi phương diện.

18.89

Linh hồn đã được giải thoát

không còn dục cầu trong trái tim.

Y hài lòng và lãnh đạm.

Không người nào có thể giống y.

18.90

Duy chỉ người đã vô dục cầu,

không còn biết về cái biết nữa,

nói không còn gì để nói,

nhìn thấy không còn gì để thấy.

18.91

Người không có dục cầu thì siêu việt,

dù là một kẻ ăn mày hay một nhà vua,

y không còn thấy tốt và xấu nữa.

18.92

Với một tu sĩ đã đạt được mục đích của đời sống,

người đã có đức hạnh và sự chân thành,

dâm dục hay tiết chế,

hay ham muốn Chân Lý đâu còn ý nghĩa gì?

18.93

Trải nghiệm bên trong của một người
đã giải thoát khỏi đau khổ và dục vọng,
đã viên mãn và an tĩnh trong Đại Ngã,
sao có thể mô tả được,
và mô tả bởi ai?

18.94

Bậc hiền triết không bao giờ thay đổi trạng thái
Ngủ ngon, nhưng người không say giấc.
Nằm mơ, nhưng người không hề mộng.
Mắt mở, nhưng người lại không tỉnh thức.

18.95

Người của Minh Triết dường như suy nghĩ,
nhưng lại không hề có ý nghĩ.
Y dường như nhận thức giác quan,
nhưng lại không có trải nghiệm.
Y dường như có trí tuệ,

nhưng tâm trí lại trống rỗng.

Y có vẻ ngoài như là một con người
nhưng y không phải.

18.96

Người của Minh Triết
không hạnh phúc cũng không đau khổ,
không chấp cũng không vô chấp,
không giải thoát cũng không tìm giải thoát.
Y không còn là thứ này hay thứ khác nữa.

18.97

Ngay cả khi đang bị quấy rầy, người được ân phúc vẫn
tĩnh tại.

Trong thiền định, y không thiền.

Trong vô minh, y vẫn duy trì sáng suốt.

Cho dù học, y không biết gì cả.

18.98

Người đã giải thoát
luôn an trụ vô điều kiện trong Đại Ngã,

người đã giải phóng khỏi các quan niệm về hành động và nghĩa vụ,

người ở mọi lúc mọi nơi không khác biệt, vô dục cầu.

Y không hề lo lắng

về những gì mình đã làm và đã không làm.

18.99

Người hiền triết không hề sung sướng khi được tán dương,

hay phiền muộn khi bị trách cứ.

Y không hề hân hoan với cuộc sống

cũng không sợ hãi với cái chết.

18.100

Người có cái tâm trí tĩnh lặng

không tìm chỗ đông vui, cũng không tìm nơi hoang vu.

Y luôn bất biến dù ở tại nơi nào.

Chương 19: An trú trong Đại Ngã

Janaka nói:

19.1

Bằng cái gọng kẹp của Chân Lý,
ta đã nhổ ra cái gai của suy nghĩ
thứ ở bên sâu thẳm trong trái tim.

19.2

Thiền định, khoái lạc,
thịnh vượng, hay tánh phân biệt có thể ở đâu?
Tánh nhị nguyên ở đâu?
Ngay cả Hợp Nhất cũng có thể ở đâu?
Ta an trụ trong sự huy hoàng của Đại Ngã.

19.3

Quá khứ hay tương lai ở đâu?
Ngay cả hiện tại cũng có thể ở đâu?
Không gian hay ngay cả sự vĩnh hằng ở đâu?
Ta an trụ trong sự huy hoàng của Đại Ngã.

19.4

Đại Ngã ở đâu?
Cái không phải Đại Ngã ở đâu?

Cái thiện và cái ác, mơ hồ hay sáng tỏ ở đâu?

Ta an trụ trong sự huy hoàng của Đại Ngã.

19.5

Trạng thái ngủ, mơ, thức ở đâu?

Hay ngay cả trạng thái thứ tư có thể ở đâu?

Sự sợ hãi ở đâu?

Ta an trụ trong sự huy hoàng của Đại Ngã.

19.6

Gần hay xa ở đâu?

Trong và ngoài ở đâu?

Thô thiển hay tinh xảo ?

Ta an trụ trong sự huy hoàng của Đại Ngã.

19.7

Sinh và tử ở đâu?

Thế gian và cái mối quan hệ thế gian ở đâu?

Phân tâm hay tĩnh tại ở đâu?

Ta an trụ trong sự huy hoàng của Đại Ngã.

19.8

Không có gì để nói về

ba điểm mục tiêu của sự sống (đạo đức, khoái lạc, và sở hữu)

Để nói về Đạo cũng là vô ích.

Ngay cả luận bàn về Chân Lý cũng là không liên quan.

Ta an trú trong Đại Ngã duy nhất.

Chương 20: (Kết) Giải thoát trong đời sống

Janaka nói:

20.1

Những nguyên tố, cơ thể,

những nội tạng, tâm trí ở đâu?

Sự trống không ở đâu?

Sự tuyệt vọng ở đâu?

Chân tánh của ta đã rõ ràng thông suốt.

20.2

Đâu là thánh kinh giáo lý?

Đâu là minh triết về Đại Ngã?

Đâu là vô trí?

Đâu là sự thỏa mãn và giải thoát khỏi dục vọng?

Ta đã trống rỗng không còn tánh nhị nguyên.

20.3

Đâu là Trí Huệ và vô minh?

Đâu là “ta”?

Đâu là “cái này”?

Đâu là “của ta”?

Đâu là nô lệ và tự do?

Đại Ngã không hề có thuộc tính.

20.4

Đâu là quá trình nhân quả?

Đâu là giải thoát trong đời sống?

Hay ngay cả giải thoát trong cái chết?

Chỉ có cái Một duy nhất.

20.5

Đâu là người hành động hay người hưởng thụ?

Đâu là khởi nguồn và kết thúc của ý nghĩ?

Đâu là tri thức trực tiếp hay gián tiếp?

Không có con người nào ở đây cả.

20.6

Đâu là thế gian?

Đâu là người tìm kiếm giải thoát?

Đâu là sự chiêm nghiệm?

Đâu là người có Trí Huệ?

Đâu là linh hồn bị nô lệ?

Đâu là linh hồn được giải thoát?

Chân tánh của ta là Hợp Nhất.

20.7

Đâu là sự sáng tạo và sự hủy diệt?

Đâu là cái kết và cái điều kiện?

Đâu là người tìm kiếm chân lý?

Đâu là đắc thành tựu?

Ta là Một.

20.8

Đâu là tri giả?

Đâu là tri giác?

Đâu là cái tri thức?

Có thứ gì có thể ở đâu?

Đâu là cái không?

Ta là Nhận Thức thuần khiết.

20.9

Đâu là phân tâm, tập trung,

tri thức hay lừa dối?

Đâu là vui và buồn?

Ta là Tĩnh Lặng.

20.10

Đâu là cái tương đối?

Đâu là cái tuyệt luân?

Đâu là hạnh phúc và đau khổ?

Ta trông rỗng khỏi mọi suy nghĩ.

20.11

Đâu là ảo ảnh?

Đâu là sự tồn tại?

Đâu là chấp chước và vô chấp chước?

Đâu là con người?

Đâu là Chúa?

Ta là Nhận Thức.

20.12

Đâu là hành động và bất động?

Đâu là nô lệ và giải thoát?

Ta là vĩnh hằng, bất phân.

Ta là Đại Ngã duy nhất.

20.13

Đâu là giáo lý và quy tắc?

Đâu là đệ tử và sư phụ?

Đâu là nguyên nhân của sự sống?

Ta là vô hạn, Cái Tuyệt Đối.

20.14

Đâu là tồn tại và không tồn tại?

Đâu là Hợp Nhất và tánh nhị nguyên?

Không có gì xuất phát ra từ ta.

Không còn gì có thể luận bàn thêm nữa.

batnhi.net