

## 7 BƯỚC ĐẾN SAMADHI (đại Định)

### *Vedanta: Seven Steps to Samadhi*

### Bình luận của Osho về kinh Akshya Upanishad

*Cầu mong lời nói của ta được bắt nguồn trong tâm ta, và tâm ta được bắt nguồn trong lời nói.*

*Ô bản ngã – chiếu sáng Brahman, hiển lộ cho ta.*

*Lời nói và tâm từ nên tăng sự hiểu biết của ta, vì vậy xin đừng phá hủy việc đi tìm hiểu biết của ta. Ngày và đêm ta sống trong sự đi tìm này.*

*Ta sẽ nói luật; ta sẽ nói sự thật. Cầu mong Brahman bảo vệ ta;*

*Cầu mong ngài bảo vệ người nói, bảo vệ người nói.*

*Aum, Shanti, Shanti, Shanti.*

*Nhà hiền triết Sankriti một lần đến thăm Adityalok, nơi trú ngụ của thần mặt trời, và cúi chào Ngài, sùng bái Ngài với những gì được biết như Chakshusmati Vidya.*

*Aum, kính chào thần mặt trời, người chiếu sáng mắt nhìn! Kính chào Mặt trời, người là một chiến binh vĩ đại.*

*Kính chào Mặt trời, người là tượng trưng cho ba sự điều kiện hóa: Tamas, rajas và sattva.*

*Ô Chúa tể, từ không thật hướng đến sự thật, từ bóng tối hướng đến ánh sáng, từ cái chết hướng đến bất tử. Kính chào Mặt trời, con trai của Aditi, người là ánh sáng trong mắt chúng ta.*

*Và chúng ta dâng hiến tất cả những gì chúng ta có đến mặt trời, người thống trị vũ trụ. Nhiều hài lòng với sự sùng mộ với Chakshusmati Vidya,*

*Thần Mặt trời nói:*

*Một Brahmin đọc thuộc lòng Vidya (hiểu biết) này mỗi ngày sẽ không bị các bệnh về mắt, bất cứ người nào trong gia đình ông cũng không bao giờ bị mù.*

*Sức mạnh của Vidya này đạt được nếu nó được dạy cho tám Brahmin, và biết nó một người đạt được sự vĩ đại.*

## **1. Hiểu biết tối cao**

*Nhà hiền triết Sankriti nói với thần Mặt trời:*

*Ô Chúa tể xin dạy con hiểu biết tối cao. Thần Mặt trời nói:*

*Bây giờ ta sẽ giải thích cho con sự hiểu biết cực kỳ hiếm có này, khi đạt được nó con sẽ trở nên tự do trong khi vẫn còn ngụ trong cơ thể này. Nhìn tất cả chúng sinh như Brahman, là một, không sinh, yên tĩnh, bất diệt, vô tận, không thay đổi và ý thức; vì vậy nhìn cuộc sống trong an bình và phúc lạc. Không nhìn bất cứ cái gì ngoài bản ngã và cái tối cao. Trạng thái này được biết là yoga.*

*Vì vậy bắt nguồn trong yoga, thực hiện việc làm của mình.*

*Tâm được bắt nguồn trong yoga dần dần rút khỏi mọi ái dục, và người tìm kiếm cảm thấy tràn đầy phúc lạc khi thực hiện các hành động xứng đáng mỗi ngày. Ông đã không quan tâm bất cứ cái gì trong các nỗ lực sai trái của vô minh.*

*Ông không bao giờ tiết lộ các bí mật của một người với người khác.*

*Và ông luôn giữ mình với các hành động cao cả.*

(Bạn càng được bắt nguồn từ trong nó, mong muốn sẽ ít hơn. Nhưng bạn đã không từ bỏ chúng, chứ không phải ngược lại, chúng đã rời khỏi bạn, vì mong muốn trở nên không quan tâm đến một người được bắt nguồn từ chính mình. Mong muốn rời khỏi anh ta, bởi vì bây giờ chúng không được chào đón. Nếu chúng đến anh ta chấp nhận chúng, nếu chúng đến ông không cần tiêu diệt và chiến đấu với chúng - nhưng ông **không quan tâm**. Ông có phước lành cao hơn, với anh ta bây giờ, cái thấp không thu hút anh ta. Nếu chúng đến ông chấp nhận, nếu chúng không đến, ông không bao giờ nghĩ về chúng. Tương lai, năng lượng cuộc sống di chuyển nhiều hơn và nhiều hơn bên trong, giữ gìn bên trong; mong muốn biến mất.

Hãy nhớ sự khác biệt này: trong Phật giáo và Kỳ Na Giáo, mong muốn rời khỏi ý thức, nỗ lực được thực hiện để rời khỏi chúng và khi bạn rời khỏi chúng, bạn sẽ được bắt nguồn từ chính mình. Trong Ấn Độ giáo chỉ là ngược lại: được bắt nguồn từ bản thân và mong muốn sẽ rời khỏi bạn. Đức Phật là tiêu cực: rời khỏi mong muốn và bạn sẽ được bắt nguồn từ trong chính mình. Ấn Độ giáo là tích cực: được bắt nguồn từ bản thân và mong muốn sẽ rời khỏi bạn.)

*Ông chỉ thực hiện các hành động cao quý như vậy mà không làm phiền người khác. Ông lo ngại tội lỗi và không thêm muốn bất kỳ sự nuông chiều – bản ngã. Ông thốt ra các ngôn từ tình cảm và yêu thương. Ông sống trong cộng đồng của các vị thánh và nghiên cứu các kinh. Với sự hợp nhất hoàn toàn của tâm, lời nói và hành động, ông đi theo chúng. Tìm cách vượt qua đại dương thế giới, ông tu luyện các ý niệm được nói ở trên. Và ông được gọi là một người bắt đầu, người thực hành sự mở đầu của ông. Điều này được gọi là trạng thái đầu tiên.*

## **2. Với ân huệ của những nhà hiền triết**

*Bây giờ lắng nghe các đặc điểm của người tìm kiếm ở trạng thái thứ hai, được gọi là trạng thái của suy nghĩ.*

*Ông sống trong sự chăm sóc của người thông thái, người giải thích tốt nhất những gì đang nghe, đang nhớ, đạo đức tốt, trầm tư – Dharana – và thiền là gì. Có được sự hiểu biết của các kinh đáng nghe để ông phân biệt có hiệu quả giữa điều gì là bốn phần và điều gì không, và ông biết rõ sự phân chia giữa một từ và điều nó tượng trưng.*

(Điều này được gọi là vivek: biết phân biệt giữa bốn phần, những gì là bốn phần, và những gì không. Trong giai đoạn thứ hai, bạn phải liên tục cảnh giác phải làm gì và những gì không làm. Nếu bạn không cảnh giác bạn sẽ trong một tình trạng hỗn độn. Phải làm gì và những gì không làm? Bạn có một số lượng năng lượng nhất định. Bạn có thể lãng phí trong những thứ mà không có giá trị thực hiện, và bạn có thể tạo ra phức tạp thông qua việc thực hiện chúng.)

Bạn nói chuyện với một ai đó và sau đó phát sinh một cuộc thảo luận, sau đó thảo luận trở thành một cuộc chiến tức giận - bạn đang lãng phí năng lượng. Và điều này sẽ tạo ra một mô hình, con người sẽ cố gắng trả thù trong một số trường hợp khác. Bạn đã tạo ra một nghiệp, một mô hình, bây giờ nó sẽ theo bạn. Nhưng tại sao đi vào một cuộc thảo luận không cần thiết? Tại sao tạo ra một sự tranh cãi?)

(Điều này cách thức của các chức năng tâm trí. Một kích hoạt nhỏ và nó di chuyển liên tục - nó có thể đi mãi mãi nếu bạn không biết. Biết phân biệt những gì được thực hiện, và sau đó bạn sẽ cảm thấy có một số lượng rất nhỏ của nhiệm vụ. Bạn có thể làm chúng rất tốt. Biết phân biệt những gì không nên làm, và chín mươi phần trăm các hành vi của bạn sẽ giảm xuống. Chúng là không cần thiết, bạn có thể đã tránh được chúng. Tại sao bị vướng mắc? Vẫn còn tách rời nhiều hơn nữa, và chỉ làm những gì hoàn toàn cần thiết. Và hãy nhớ, làm điều đó chỉ khi nó sẽ giúp ai đó, nếu không thì không làm điều đó.)

*Tâm ông không bị đau khổ từ sự quá kiêu ngạo, tự phụ, tham lam và trói buộc, mặc dù bên ngoài chúng biểu hiện tới một vài phạm vi.*

(Giai đoạn thứ hai không phải là kết thúc. Có ràng buộc với một số tham lam, một số niềm tự hào, một số trói buộc, một số sự giận dữ, nhưng một người được nhận thức và bắt đầu thả chúng từ bên trong. Bên ngoài nó có thể không thể thả chúng ngay lập tức, bởi vì đôi khi chúng cũng là cần thiết.

Trong cuộc sống bình thường, nếu bạn không thể trở nên tức giận, bạn sẽ mất nhiều thứ. Đôi khi chỉ cần một biểu hiện của sự tức giận sẽ rất hữu ích, nhưng thả nó từ bên trong! Nó cũng phải được giảm từ bên ngoài, nhưng sau này, khi bạn không bận tâm, khi không có gì làm cho bất kỳ sự khác biệt, ngay cả khi bạn bị mất một cái gì đó nó làm cho không có sự khác biệt. Nhưng còn lại trên thế giới, cố gắng cho sự trưởng thành, có ý thức và cảnh giác. Không đau khổ từ những điều này. Đây là những đau khổ.

Nếu bạn có niềm tự hào, ngã mạn, ganh tị rất sâu xa, bạn sẽ bị ảnh hưởng. Không có ai khác sẽ đau khổ vì nó. Bạn tiếp tục trong tâm, bạn đau khổ vì nó. Ai đó đang cười và nghĩ rằng anh ta đang cười nhạo bạn - sau đó bạn đau khổ. Bạn có tự phụ, và bạn luôn tìm kiếm một cái gì đó để làm tổn thương bạn. Bạn đang giống như một vết thương, chờ đợi cho ai đó chạm vào bạn và sau đó bạn sẽ bị tổn thương.

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy tổn thương, hãy nhớ rằng bạn có một vết thương. Đừng ném trách nhiệm lên người khác. Chỉ cần nhớ rằng bạn có một vết thương và người đàn ông đó đã vô tình chạm vào vết thương của bạn. Hãy thử để chữa lành vết thương này và sau đó không ai có thể làm tổn thương bạn, không có khả năng, không ai có thể cười nhạo bạn. Điều đó không có nghĩa là không ai sẽ cười bạn - họ có thể cười, cả thế giới có thể cười, nhưng bạn cũng có thể tham gia, bạn cũng có thể cười với họ.)

*Ông loại bỏ các tạp chất bên ngoài của mình như một con rắn lột da. Như vậy một người tìm kiếm có được hiểu biết thực sự của tất cả những điều này với ơn huệ của các kinh, đạo sư, và các nhà hiền triết.*

### **3.1. Ý nghĩa là sự kết thúc**

(Giai đoạn thứ hai là của suy nghĩ - độ tinh khiết của suy nghĩ, cường độ của suy nghĩ, chiêm niệm, thiền định. Tư tưởng là năng lượng, nó có thể di chuyển qua mong muốn các đối tượng của thế giới, nó có thể trở thành ràng buộc. Nếu suy nghĩ có liên quan với mong muốn nó sẽ trở thành nô lệ, nếu suy nghĩ không liên quan với mong

muốn, được tự do khỏi ham muốn, suy nghĩ có thể được sử dụng như một phương tiện để đạt đến giải thoát tối hậu.

Cách này là như nhau, chỉ những thay đổi hướng. Khi nghĩ đến các đối tượng, thế giới, nó tạo ra vướng mắc, nó tạo ra sự nô lệ, nó tạo ra nhà tù. Khi suy nghĩ không hướng đến các đối tượng nhưng bắt đầu chuyển vào bên trong, cùng một năng lượng trở thành giải thoát. Trạng thái thứ hai là của sự suy nghĩ để làm cho nó tinh khiết, để trở thành một nhân chứng của nó. Trạng thái thứ ba là vairagya - không vướng mắc. Không vướng mắc là rất quan trọng, khái niệm này là rất cơ bản cho tất cả những người đang tìm kiếm sự thật. Tâm có khả năng gắn bó với bất cứ điều gì, và một khi tâm đã gắn liền với một cái gì đó tâm trở thành điều đó. Khi tâm trí của bạn đang hướng tới một đối tượng tinh dục và bạn sẽ bị trói buộc, tâm trở thành tinh dục; khi tâm đang hướng tới quyền lực và bạn được gắn liền với nó, tâm trí sẽ trở thành sức mạnh, tâm trí trở nên chính trị.

Tâm là giống như một tấm gương: Bất cứ điều gì bạn gắn bó để trở thành cố định trong gương, và sau đó tâm cư xử giống như một cuộn phim của máy ảnh. Sau đó, tâm trí không chỉ là một tấm gương, nó đã trở thành một cuộn phim. Sau đó, bất cứ gì đến nó, tâm bám víu vào nó. Đây là hai khả năng, hoặc hai khía cạnh của cùng khả năng. Tâm có khả năng ràng buộc, xác định, với bất cứ điều gì.)

*Sau đây người tìm kiếm đi vào trạng thái thứ ba của yoga được gọi là không vướng mắc. Ông tập trung tâm không dao động trên ý nghĩa ngôn từ của kinh. Ông sống trong các tu viện, Ashram, của các vị thánh cũng được thiết lập trong sự khổ hạnh. Ông giữ mình với sự thảo luận về các kinh và ngủ trên giường đá.*

(*Ông tập trung tâm không dao động...* Đây là điều đầu tiên trong không vướng mắc, bởi vì một tâm trí dao động không thể không vướng mắc. Chỉ có một tâm không dao động, nishkam, một tâm trí không dao động, có thể không vướng mắc. Tại sao? Nhìn vào tâm trí của bạn, quan sát nó: mỗi thời điểm nó đều dao động. Nó không thể duy trì với một đối tượng cho một thời điểm duy nhất, mỗi khoảnh khắc một sự thay đổi liên tục đi qua, một suy nghĩ đến, sau đó suy nghĩ khác, sau đó suy nghĩ khác – đó là một cuộc điểu hành.

Bạn không thể ở lại với suy nghĩ ngay cả đối với một thời điểm duy nhất, và nếu bạn không thể duy trì một thời điểm với một suy nghĩ, làm thế nào bạn có thể thâm nhập vào nó? Làm thế nào bạn có thể trở thành nhận thức về thực tại đầy đủ của nó? Làm thế nào bạn có thể nhìn thấy những ảo ảnh mà nó tạo ra? Bạn đang di chuyển quá nhanh mà bạn không thể quan sát, quan sát là không thể. Nó là giống như khi bạn đến chạy vào hội trường này. Ngay sau khi bạn nhập từ một cửa, bạn đi ra ngoài từ khác. Bạn chỉ có một

cái nhìn thoáng qua, và sau này bạn không thể biết hội trường là có thật hay là một giấc mơ. Bạn không có thời gian ở đây để biết, để xâm nhập, phân tích, quan sát, được nhận thức. Vì vậy, hướng tâm trên một nội dung là một trong những yêu cầu thiết yếu cho bất kỳ người tìm kiếm mà ông nên ở lại với một tư tưởng trong thời gian dài. Một khi bạn có thể duy trì với một suy nghĩ thời gian dài, bản thân bạn sẽ thấy suy nghĩ này đã tạo ra trói buộc, suy nghĩ này tạo ra một thế giới xung quanh nó, suy nghĩ này là hạt giống cơ bản của tất cả các ảo tưởng. Và nếu bạn có thể giữ lại một ý nghĩ trong thời gian dài, bạn đã trở thành bậc thầy. Giờ đây tâm không phải là chủ nhân và bạn không phải là nô lệ.

Và nếu bạn có thể duy trì với một tư tưởng trong thời gian dài, bạn có thể thả nó. Bạn có thể nói với tâm, "Dừng lại!" và tâm dừng lại, bạn có thể nói với tâm, "Di chuyển!" và tâm trí di chuyển. Bây giờ nó không phải là như cũ, bạn muốn ngăn chặn quá trình, nhưng tâm trí vẫn tiếp tục, tâm không bao giờ lắng nghe bạn. Tâm là người chủ và bạn chỉ là theo sau tâm trí giống như một cái bóng. Tâm chỉ là một công cụ - công cụ đã trở thành linh hồn, và linh hồn đã trở thành người tôi tớ. Điều này là sự lầm đường và điều này là nỗi thống khổ của con người.)

(Đó là ý nghĩa của tập trung, và tất cả các tôn giáo trên thế giới đã sử dụng nó theo cách này. Phương pháp của họ có thể trông khác nhau, nhưng điều cốt yếu là tâm phải được huấn luyện để giữ lại một điều trong thời gian dài hơn. Điều gì sẽ xảy ra? Một khi bạn có được khả năng này không có gì được thực hiện. Bạn có thể xâm nhập, bất cứ điều gì trở nên trong suốt. Trong cái nhìn, năng lượng của bạn sẽ di chuyển rất sâu.

Có hai cách cho tâm. Một là tuyến tính, từ một suy nghĩ khác - a, b, c, d - tâm di chuyển trong một dòng. Tâm trí có năng lượng. Khi nó di chuyển từ a đến b nó tiêu hao năng lượng, khi nó di chuyển từ b đến c một lần nữa năng lượng bị tiêu hao, khi nó di chuyển từ c đến d năng lượng đã bị tiêu hao. Nếu bạn chỉ lưu giữ trong tâm trí và không cho phép nó để di chuyển đến b, c, d ... và như vậy, những gì sẽ xảy ra? Năng lượng sẽ bị phung phí trong sự di chuyển sẽ đi vào hướng liên tục trên thực tế, và sau đó một quá trình mới sẽ bắt đầu - bạn sẽ di chuyển sâu hơn trong một cái. Không di chuyển từ a đến b, nhưng di chuyển từ a1 đến a2, a3, a4. Bây giờ năng lượng di chuyển trực tiếp, mạnh mẽ, trong một thực tế. Đôi mắt của bạn sẽ trở thành thâm nhập.)

(Có một trung tâm rất nhạy cảm ở phía sau cổ. Chỉ cần nhìn chăm chăm vào trung tâm đó và người ta buộc phải nhìn lại bởi vì ông sẽ trở nên khó chịu, một cái gì đó đang bước vào. Đôi mắt của bạn không chỉ đơn giản là các cửa sổ để nhìn qua, chúng là trung tâm năng lượng. Bạn không chỉ hấp thụ các ấn tượng thông qua đôi mắt, bạn đang ném năng lượng - nhưng bạn không biết. Bạn không biết bởi vì năng lượng của bạn đang bị

tiêu hao trong sự di chuyển, là làn sóng, dao động từ 1-2, 2-3, 3-4 - bạn di chuyển, và mọi khoảng cách đều cần năng lượng.)

*Như vậy ông sống cuộc sống của mình. Vì ông đã đạt được sự an tâm, con người đạo đức tốt dành thời gian của mình trong sự hưởng thụ các điều vui thú mà một cách tự nhiên đến với ông từ sự du ngoạn vào rừng.*

*Tuy nhiên, ông vẫn còn tách biệt từ các đối tượng mong muốn.*

*Qua lễ nghi của những hành động xứng đáng và sự tu dưỡng các kinh đúng, ông đạt được sự rõ ràng của cái nhìn thực tại.*

*Hoàn thành trạng thái này, người tìm kiếm kinh nghiệm một cái nhìn thoáng qua của sự giác ngộ.*

### 3.2. Cao thượng là sự tự phát

(Đỉnh núi và thung lũng sẽ ở đó. Chúng sẽ biến mất chỉ khi các nỗ lực có ý thức đã biến mất, khi phương pháp này không nhiều hơn một phương pháp, khi các phương pháp đã trở thành chính ý thức của bạn, khi bạn không cần phải nhớ, khi bạn hoàn toàn có thể quên nó và nó vẫn phát triển, liên tục, dòng chảy, khi bạn không cần duy trì nó, thậm chí khi bạn không cần nghĩ về nó - và sau đó nó sẽ trở thành tự phát, sahaj. Đây là khía cạnh cuối cùng của mỗi bước. Hãy nhớ điều này: thông qua thực hành liên tục, một lúc đến khi bạn có thể thả các thực hành hoàn toàn, và trừ khi bạn có thể thả các thực hành bạn đã không đạt được.)

(Nhưng điều cuối cùng của bất kỳ phương pháp nào là trở thành không phương pháp, điều cuối cùng của mọi kỹ thuật là để trở thành không kỹ thuật, ngây thơ. Tất cả các nỗ lực chỉ để đạt được một nỗ lực tự phát.)

*Có hai loại không vướng mắc: bình thường và siêu phàm*

*Sự không vướng mắc đến các đối tượng của mong muốn trong người tìm kiếm biết rằng ông không là người làm cũng không là người hưởng thụ, không phải bị kiểm chế cũng không phải người kiểm chế, ông biết rằng dù gì các khuôn mặt của ông trong cuộc sống này là kết quả của các việc làm trong đời sống quá khứ của mình.*

*Dù trong niềm vui hay đau khổ, ông có thể làm cái không có.*

(Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể làm một cái gì đó bạn không bao giờ có thể trở thành một nhân chứng, nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể làm một cái gì đó, bạn sẽ vẫn là một

người hành động. Điều này đã được nhận ra rất sâu sắc rằng không có gì có thể được thực hiện. Chỉ sau đó nhân chứng có thể phát sinh.)

*Sự ham mê là một bệnh tật và sự giàu có của tất cả các loại là một nhà kho của sự bất hạnh. Mọi sự kết hợp chắc chắn hướng đến sự phân ly.*

*Vô minh cho phép các bệnh tật của sự lo âu tinh thần.*

*Tất cả những thứ vật chất là vô thường, bởi vì thời gian liên tục tàn phá chúng. Qua sự hiểu biết các lời dạy của các kinh, sự tin tưởng của một người trong những thứ vật chất bị bật gốc và tâm người đó được tự do khỏi chúng.*

*Điều này được gọi là không vương mắc bình thường.*

*Khi các suy nghĩ như: "Ta không phải người làm, các hành động quá khứ của ta là những người làm, hay chính Thượng đế là người làm, người tìm kiếm không còn lo lắng, đạt được một trạng thái im lặng, thăng bằng và an bình. Điều này được gọi là không vương mắc cao thượng.*

#### **4. Chỉ sự nhận biết còn lại**

(Trạng thái thứ tư. Đầu tiên là cảm giác đại dương Brahman tồn tại ở khắp mọi nơi - hiệp nhất. Một mình tồn tại, cái nhiều chỉ là các hình thức của nó. Chúng không thực sự tách rời, chúng chỉ xuất hiện tách rời, sâu xuống chúng là một.

Trạng thái thứ hai là của vichar – suy nghĩ, trầm tư và thiền định - nơi mà tâm trí đã được kỷ luật để trở thành nhất tâm, bởi vì nó chỉ có thể biến mất khi nó đã trở thành nhất tâm, khi sự thay đổi liên tục dừng lại, đó là, khi bạn có thể duy trì với một suy nghĩ như bạn muốn. Sau đó bạn đã trở thành chủ, và trừ khi bạn là chủ của tâm, tâm không thể biến mất, nó không thể hết được, bạn có thể làm cho nó ra khỏi cuộc sống.

Nếu bạn không thể thu xếp các suy nghĩ dừng lại, làm thế nào bạn có thể làm cho toàn bộ tâm trí ra ngoài sự tồn tại? Vì vậy, trong trạng thái thứ hai bỏ rơi suy nghĩ bằng mọi cách, và giữ lại chỉ có một niệm. Khi bạn có khả năng bỏ rơi suy nghĩ, một ngày bạn có thể bỏ rơi tâm, toàn bộ quá trình suy nghĩ. Khi quá trình suy nghĩ được buông bỏ, bạn không thể tồn tại như là bản ngã. Bạn tồn tại như ý thức nhưng không phải là tâm; bạn đang hiện hữu nhưng không phải là cái Tôi. Chúng ta nói "Ta là." Khi tâm buông bỏ, cái Tôi buông bỏ; bạn vẫn còn một cái LÀ tinh khiết. Sự tồn tại là có, hơn là, phong phú hơn, giàu hơn, đẹp hơn, nhưng không có bản ngã. Không một ai có thể nói Tôi, chỉ cái LÀ tồn tại.



Trong trạng thái thứ ba, vairagya, không vướng mắc, bạn có thể trở thành cảnh giác – trước hết với các đối tượng mong muốn, cơ thể, thế giới, và liên tục thực hành và kỷ luật mình để trở thành một nhân chứng. Bạn không phải là người hành động. Nghiệp của bạn có thể là những người làm, Thượng Đế có thể là người làm, số phận, hoặc bất cứ điều gì, nhưng bạn không phải là người hành làm. Bạn vẫn là một nhân chứng, chỉ là một người nhìn, một người xem. **Và sau đó điều này cũng được buông bỏ. Ý tưởng rằng: "Tôi là nhân chứng" cũng là một loại đang làm. Sau đó, sự không vướng mắc được hoàn thành, hoàn hảo.** Trạng thái thứ ba, Upanishad này nói là cao nhất trong ba trạng thái. Bây giờ chúng ta sẽ thảo luận về trạng thái thứ tư. Cái Thứ tư là trạng thái Advaita, bất nhị.)

*Trạng thái đầu tiên, để có sự hài lòng và phúc lạc đem lại sự ngọt ngào từ nơi sâu kín ở tận trong cùng của trái tim người tìm kiếm, như mật hoa đã chảy ra từ phía trong trái tim của trái đất.*

(tiếp xúc với trái tim mình)

*Tại lúc khởi đầu của trạng thái nơi sâu kín ở tận trong cùng này trở thành một cảnh đồng cho việc đến của các trạng thái khác. Sau đó người tìm kiếm đạt đến trạng thái thứ hai và thứ ba.*

*Trong ba cái, cái thứ ba là cao nhất, bởi vì với việc đạt được nó tất cả mọi thay đổi sẽ đi đến một kết thúc.*

*Người thực hành ba trạng thái tìm thấy vô minh chết, và nhập vào trạng thái thứ tư, ông nhìn thấy tất cả mọi thứ, mọi nơi bình đẳng.*

*Vào khoảnh khắc đó, ông nhập một cách mạnh mẽ vào trong kinh nghiệm của bất nhị – Advaita – mà bản thân kinh nghiệm biến mất. Như vậy, đạt được trạng thái thứ tư, người tìm kiếm nhìn thấy thế giới như huyền, như một giấc mơ.*

*Vì vậy trong ba trạng thái đầu tiên được gọi là các trạng thái đang thức, trạng thái thứ tư là đang mơ.*

## **5. Ngọn lửa bất động của cây đèn**

(Ba trạng thái đầu tiên thuộc về một phần của tâm mà được gọi là ý chí. Ba trạng thái đầu tiên thuộc về lĩnh vực của nỗ lực. Bạn thực hiện chúng, chúng sẽ không xảy ra

dựa trên bản thân chúng, và trừ khi bạn đã thực hiện chúng, các trạng thái khác sẽ không xảy ra tiếp theo.

Sau khi tất cả mọi thứ của trạng thái thứ ba trở thành tự phát. Có một trình tự: một cái tiếp theo một cái khác sẽ xảy ra, nhưng bạn sẽ không được thực hiện chúng. Điều duy nhất để nhớ cho các trạng thái khác, theo sau trạng thái thứ ba là cho phép chúng xảy ra. Ban đầu bạn phải ép buộc để xảy ra, chúng sẽ không tự xảy ra. Tiếp theo trạng thái thứ ba, bạn phải cho phép chúng xảy ra, nếu bạn không cho phép chúng sẽ không xảy ra.)

(Một điều bạn phải làm: không tạo ra trở ngại sau trạng thái thứ ba. Và một lần trạng thái thứ tư đã xảy ra các trạng thái này sẽ theo sau. Chúng theo sau chỉ như một dòng sông chảy ra biển. Một khi nó đã bắt đầu, một khi nó vượt qua các ngọn núi - bởi vì ở vùng núi sẽ có một cuộc đấu tranh nhỏ, nỗ lực, sức đề kháng; đá, thung lũng, núi .... Một lần dòng sông đã đi theo các ngọn núi, đã vượt qua chúng và đã đến các vùng đất bằng phẳng, sau đó không có vấn đề, mọi thứ chảy một cách dễ dàng. Rồi một ngày nó sẽ chảy đến đại dương.

Ba trạng thái cho con sông của bạn như là ở vùng núi, sau đó từ thứ tư bạn đang ở trên mặt đất đồng bằng, bạn có thể chảy. Sớm hay muộn đại dương sẽ ở đó và bạn sẽ rơi xuống. Và toàn bộ khóa học sẽ là tự phát, bạn chỉ chảy và không làm bất cứ điều gì. Và chỉ chảy, người ta không cần phải làm bất cứ điều gì, chảy không phải là một cái gì đó để làm.)

*Để đạt được trạng thái thứ năm, tâm của người tìm kiếm phải dừng lại, giống như những đám mây trong bầu trời mùa thu, và chỉ sự thật còn lại.*

*Tại trạng thái này những ham muốn thế giới không bao giờ phát sinh nữa.*

*Trong trạng thái này, tất cả các suy nghĩ của sự phân chia trong người tìm kiếm được yên tĩnh và ông vẫn còn trong bất nhị.*

*Bằng sự biến mất cảm giác của sự phân chia, trạng thái thứ năm, được biết như sushuptapad – đang ngủ – thu hút người tìm kiếm ngộ nhập vào bản chất của nó.*

*Ông là vĩnh viễn hướng nội và nhìn một mình và buồn ngủ, mặc dù bên ngoài ông tiếp tục các hoạt động hàng ngày.*

(Nếu bạn đi đến tu viện Sufi, bạn sẽ thấy có nhiều người rất buồn ngủ, như thể ai đó đã thôi miên họ. Họ sẽ trông giống như zombie - như thể họ đang đi bộ trong giấc ngủ, làm việc trong giấc ngủ, theo trật tự trong giấc ngủ. Và tu viện đã được tạo ra bởi vì

những điều như vậy. Một người trong trạng thái thứ năm sẽ gặp nhiều khó khăn trên thế giới bởi vì anh ta sẽ di chuyển một cách buồn ngủ. Ông liên tục nhập sâu trong bản chất của mình, như thể đang ngủ say. Ông sẽ phải nỗ lực để được tỉnh táo. Ông là người hướng nội, ông sẽ không quan tâm đến thế giới bên ngoài. Ông muốn nhiều thời gian hơn và nhiều hơn nữa để di chuyển vào bên trong. Bạn cũng sẽ có thể nhìn thấy từ đôi mắt của ông, chúng sẽ rũ xuống, mệt mỏi. Ông không muốn nhìn ra ngoài, ông muốn nhìn vào bên trong. Khuôn mặt của ông sẽ hiển thị trạng thái giống như một phương tiện thôi miên. Khuôn mặt sẽ được thư giãn, như thể bất cứ lúc nào ông cũng có thể rơi vào giấc ngủ. Ông sẽ trở thành giống như một đứa trẻ một lần nữa.)

(Meher Baba đã ngủ 48 giờ, 60 giờ khi ông còn ở trạng thái thứ năm. Ramakrishna sẽ rơi vào giấc ngủ trong nhiều tuần và ông đã được đưa về chăm sóc, ông đã phải ăn sữa trong khi ông đang ngủ. Cơ thể đã được đưa về chăm sóc. Những người bạn rất yêu thương, các đệ tử muốn chăm sóc, là cần thiết để giúp ông. Trong hai tuần, ông sẽ vẫn trong tình trạng hôn mê. Ông trở nên hướng nội mà nó không thể mở mắt. Năng lượng đã được di chuyển vào bên trong. Nếu ông đã bị bỏ lại một mình, ông có thể đã chết.)

Tu viện sẽ là cần thiết cho những người như vậy, bậc thầy sẽ cần thiết cho những người như vậy, bởi vì một lần nữa họ đã trở thành đứa trẻ. Ai đó đã làm mẹ họ. Tu viện trở thành mẹ của họ, và người biết những gì đang xảy ra, bạn đang ở đâu và những gì bạn cần. Trong trạng thái này, chỉ sữa có thể được cho ăn, không có gì khác sẽ là tốt cho cơ thể, bởi vì một lần nữa người đã trở thành một đứa trẻ. Bất cứ điều gì cứng sẽ làm phiền ông, chỉ cần sữa là đủ.)

(Đôi khi một người tìm kiếm sẽ vẫn còn trong nhiều tháng tại một thời gian trong giấc ngủ, và sau đó chăm sóc rất yêu thương là cần thiết, không có sự xáo trộn. Ông đang được sinh ra lần nữa. Và điều này có thể xảy ra liên tục ngay cả trong chín tháng, chỉ khi nó xảy ra trong tử cung. Và khi người tìm kiếm ra khỏi nó, ông sẽ hoàn toàn mới. Một đứa trẻ mới được sinh ra, người cũ không còn nữa. Ông sẽ được hoàn thành, hoàn toàn tươi mới. Bạn nhìn vào đôi mắt của ông và chúng sẽ có một độ sâu, một độ sâu giống như vực thẳm. Bạn không thể tìm thấy đáy. Bạn có thể đi vào trong hơn nữa không có kết thúc với nó.)

Đây là những gì Chúa Giêsu nói: "Trừ khi bạn trở nên như đứa trẻ một lần nữa, bạn sẽ không nhập vào vương quốc của Thiên Chúa ". Trạng thái thứ năm sẽ làm cho bạn trở lại là một đứa trẻ.)

(Tất cả mong muốn biến mất trong trạng thái thứ năm. Ông trở nên hoàn toàn hướng nội: không ở ngoài, không có năng lượng di chuyển ra ngoài. Được tự do khỏi mong muốn, sau đó người tìm kiếm đi vào trạng thái thứ sáu.)

### Trạng thái thứ 6

*Hoàn thành trạng thái này, người tìm kiếm – tự do khỏi các mong muốn nhập vào trạng thái thứ sáu. Cả sự thật và giả dối, cả bản ngã và vô ngã, tất cả các loại trạng thái tâm lý chám dứt tồn tại trong trạng thái này, và được bắt nguồn trong bất nhị tinh khiết, người tìm kiếm tự do từ sợ hãi.*

(Hãy nhớ rằng, trong trạng thái thứ năm giả dối biến mất, còn lại sự thật. Trong sự thật, ngay cả trạng thái thứ 6 biến mất. Trong trạng thái thứ 5 những đám mây biến mất, bầu trời vẫn còn. Trong trạng thái thứ sáu, bầu trời cũng biến mất bởi vì không thể tiếp tục nhớ bầu trời mà không có những đám mây. Và khi có giả dối làm thế nào bạn có thể nhớ sự thật? Nhị nguyên là cần thiết. Khi có màu đen làm thế nào bạn có thể nhớ màu trắng?)

(Trạng thái thứ sáu là cánh cửa, cánh cửa thực sự, đến vô cùng. Trạng thái thứ sáu là cánh cửa, cánh cửa thực sự, đến cái cuối cùng. Lão Tử nói - và bất kỳ điều gì ông nói thuộc về trạng thái thứ sáu và thứ bảy - ông nói, "Nếu bạn là tốt, bạn vẫn còn xấu. Nếu bạn cảm thấy rằng bạn là một vị thánh, bạn vẫn còn là một tội nhân. Nếu bạn nhìn vào gương và cảm thấy bạn đẹp bạn có sự xấu xí trong bạn "... bởi vì khi một người thực sự đẹp không thể nhớ rằng ông là đẹp, chỉ có xấu xa có thể nhớ. Khi một người thực sự tốt ông không thể cảm thấy mình là tốt, bởi vì đầu tiên cái xấu phải biến mất, sau đó cái tốt cũng có. Không có sự phân chia.)

*Các vương mắc của trái tim ông tan biến, vì vậy tất cả các nghi ngờ rơi xuống. Đây là khoảnh khắc khi ông hoàn toàn được trống không các suy nghĩ. Không đạt được Niết bàn, ông ở trong một trạng thái tương tự niết bàn và trở nên tự do trong khi vẫn còn trong cơ thể.*

(Trạng thái thứ sáu không phải là Niết bàn. Ông vẫn còn trong cơ thể, tâm đã biến mất, nhưng cơ thể còn đó. Ông vẫn còn sống, ông vẫn còn thực hiện nghiệp của mình, ông trả các khoản nợ của mình, ông đã hoàn thành tất cả các nghiệp quả, đóng tất cả các nghiệp quả mà ông đã mở trong nhiều kiếp - nhưng tâm trí ông đã chết. Cơ thể sẽ chết khi thời điểm chín muồi, khi tất cả các nghiệp quả đã được đóng lại - sau đó ông sẽ đạt đến Niết Bàn. Nhưng ông ở trong một trạng thái tương tự niết bàn, nó chỉ là gần tới niết bàn.)

*Trạng thái này giống như ngọn lửa bất động của một cây đèn. Và sau đó đi đến trạng thái thứ bảy.*

(Không có sự chuyển động, không có dao động, tất cả các trạng thái tâm lý đã chấm dứt, tất cả các suy nghĩ dừng lại. Bạn đang không dao động, ý thức là nishkam, không có bất kỳ dao động nào, giống như một ngọn lửa khi không có gió. Trong một căn phòng khép kín, nơi không có làn gió nhẹ nào có thể đến được, ngọn lửa của một ngọn đèn hoặc một cây nến sẽ trở nên tĩnh, sẽ không có chuyển động. Ý thức của bạn trong trạng thái thứ sáu trở thành một ngọn lửa bất động.)

### **7. Nghệ thuật của cái đang chết**

(Ba giai đoạn đầu tiên giống như trạng thái thức của tâm, bề mặt của tính cách của bạn - chỉ một đoạn, một phần, nơi sống tồn tại. Giai đoạn thứ tư và giai đoạn 5 sâu hơn bề mặt. Chúng giống như những trạng thái mơ của tâm, nơi lần đầu tiên bạn không còn tiếp xúc với thế giới bên ngoài. Thế giới bên ngoài đã không còn, bạn chỉ sống trong những giấc mơ của bạn. Bạn đi vào chủ quan. Các đối tượng đã biến mất, chỉ có chủ thể còn lại.

Giai đoạn thứ sáu là sâu sắc hơn, giống như giấc ngủ không mộng mị - trạng thái thứ ba của tâm - nơi mà ngay cả ước mơ chấm dứt. Đối tượng đã biến mất, bây giờ chủ thể cũng biến mất. Thế giới là không có nhiều, ngay cả những phản ánh của thế giới trong tâm trí là không nhiều. Bạn đang ngủ say không có xáo trộn, không một gợn duy nhất. Đây là ba giai đoạn của tâm, và các giai đoạn tương đương để người tìm kiếm những điều này cũng đã vượt qua trên con đường tâm linh.

Trạng thái thứ bảy là cái thứ tư. Các Upanishads đã không đưa ra bất kỳ tên nào, vì tên không thể được trao cho nó. Đầu tiên là thức, giấc mơ thứ hai, giấc ngủ thứ ba - thứ tư đã được để lại đơn giản chỉ là thứ tư, mà không đưa ra bất kỳ tên nào. Nó là biểu tượng. Các Upanishad gọi nó là Turiya. Turiya có nghĩa là chỉ đơn giản là thứ tư, nó không nói bất cứ điều gì hơn. Nó là vô danh bởi vì nó không thể được định nghĩa. Không từ ngữ nào có thể thể hiện nó, nó chỉ có thể được ám chỉ. Ngay cả dấu hiệu đó cho thấy tính tiêu cực. Nó có thể được kinh nghiệm nhưng không xây dựng khái niệm, do đó nó được gọi là thứ tư. Giai đoạn thứ bảy của ý thức của người tìm kiếm cũng giống như giai đoạn thứ tư của tâm.)

*Trong trạng thái thứ bảy này, trạng thái của videhamukti, đạt được sự giải thoát trong khi sống trong cơ thể. Trạng thái này hoàn toàn im lặng và không thể được lưu thông trong ngôn từ.*

(Các Upanishad phân chia giải thoát trong hai cách. Một, giải thoát trong khi bạn đang ở trong cơ thể. Điều đó được gọi là videhamukti, giải thoát trong khi trong cơ thể. Và sau đó là giải thoát tối hậu khi cơ thể này bị giải thể và bạn không còn nhập vào cơ thể khác, bạn vẫn còn không cơ thể. Vì vậy, giải thoát cơ thể và giải thoát không cơ thể. Phật tử đã sử dụng hai từ: niết bàn, và Đại niết bàn (mahanirvana). Niết Bàn có nghĩa là giải thoát trong cơ thể, và mahanirvana có nghĩa là giải thoát khỏi cơ thể - cũng được giải thoát khỏi tất cả những hóa thân, ý thức không cơ thể. Sau đó, bạn đã trở thành vũ trụ.

Giai đoạn thứ bảy là videhamukti. Bạn đang sống trong cơ thể, nhưng sống trong cơ thể bạn không còn cơ thể, cơ thể đã trở thành chỉ là một nơi ở, một căn nhà hoặc quần áo của bạn. Bạn đang không còn gắn liền với nó trong bất kỳ cách nào. Bạn sử dụng nó, bạn sống trong nó, bạn chăm sóc nó, nhưng bạn không còn quan tâm, không còn sợ rằng nếu chết cơ thể bạn sẽ chết. Bây giờ bạn biết bạn là bất tử, chỉ có cơ thể có thể chết, không bao giờ bạn. Bạn không được xác định với cơ thể, đó là giải thoát - videhamukti.)

*Nó là sự kết thúc của tất cả các trạng thái, nơi tất cả quá trình yoga đi đến sự kết thúc. Trong trạng thái này, tất cả các hành động – thuộc thế gian, thân thể và kinh thánh – chấm dứt. Toàn bộ vũ trụ trong hình thức của thế giới - viswa, khả năng hiểu biết – Prajna (Bát nhã), ánh sáng chói lọi - Tejas, chỉ là Aum.*

(Nếu bạn nhập vào thiền định sâu sắc hơn bạn sẽ nhận ra rằng một âm thanh liên tục xảy ra ở đó. Đó là những âm thanh của sự tồn tại của chính nó, âm thanh ồn ào của sự tồn tại của chính nó. Và nếu bạn lắng nghe mà không giải thích nó, nếu bạn không ép buộc bất cứ giải thích nào về nó, nếu bạn chỉ đơn giản là lắng nghe và xem và quan sát, sớm hay muộn bạn sẽ nhận ra nó là Aum rung động bên trong.

Trong giai đoạn này chỉ có Aum tồn tại - âm thanh, âm thanh cuối cùng. Hoặc bạn có thể gọi nó là âm thanh không tiếng động, âm thanh vô tác.)

*Ở đây không có sự phân chia giữa lời nói và người nói.*

(Điều này có thể hiểu được. Bạn nói nhưng luôn luôn có bạn, người nói, và điều bạn nói. Bạn đi bộ, luôn luôn có sự phân chia: người đi, bạn, và việc đi, hoạt động. Bạn ăn, luôn luôn có sự phân chia: người ăn, bạn, và hoạt động. Bạn có thể nhìn ăn nhưng việc phân chia sẽ vẫn còn: bạn, người nhìn ăn, và hoạt động, việc nhìn ăn. Các hoạt động và chủ thể hoạt động vẫn là hai, một sự phân chia tồn tại.

Ở giai đoạn này, thứ bảy, sự phân chia này cũng biến mất. Người đi là việc đi, người quan sát là cái được quan sát, người nói là lời nói - cuộc sống sẽ trở thành một quá

trình không phân chia. Nếu bạn hỏi một câu hỏi người trong giai đoạn thứ bảy, ông không bao giờ nghĩ về nó, bởi vì đó là nhà tư tưởng. Bạn đặt câu hỏi, ông đáp. Phản ứng không phải là một suy nghĩ, phản ứng giống như một thung lũng đáp ứng, một thung lũng vang vọng. Bạn hát một bài hát trong thung lũng và toàn bộ thung lũng lặp lại nó. Thung lũng không nghĩ rằng âm thanh này là đẹp và nên được lặp lại theo cách như vậy và như vậy.

Điều này tồn tại vì bản ngã. Ai suy nghĩ khi ai đó hỏi một câu hỏi? Ai là người suy nghĩ bên trong bạn? Bản ngã. Bạn phải cung cấp câu trả lời đúng, hoặc một câu trả lời sẽ được đánh giá cao. Nhưng tại sao bạn phải lo lắng về nó? Nếu bạn là chính nhân câu trả lời đúng sẽ nở hoa thông qua bạn. Bạn đang lo lắng bởi vì bạn không phải là chính nhân. Bạn phải ép buộc một câu trả lời, bạn phải tạo ra, chế tạo nó bằng cách nào đó thông qua bộ nhớ. Bạn phải lựa chọn, kết hợp, nhìn vào người, vào kiểu người ông ta, và sau đó là cả một quá trình lập kế hoạch, lựa chọn và suy nghĩ, nhưng bạn không phải là tự phát.

Nếu bạn là một thung lũng, nếu bạn đã đạt đến giai đoạn thứ bảy và bản ngã đã biến mất, ai sẽ lựa chọn? Câu trả lời sẽ chạy qua. Nó sẽ tuôn chảy từ toàn bộ con người, không phải từ bản ngã. Bởi vì cái tôi của bạn, bạn không thể tự phát - bởi vì bạn luôn luôn sợ bạn không có thể nhìn tốt, bạn có thể không được đánh giá cao. Cái tôi của bạn là phô trương. Lời nói và người nói trở thành một vì không có cái tôi phô trương. Đức Phật đáp ứng với toàn bộ con người mình; bất cứ điều gì trả lời, ông không quan tâm.)

*Nếu bất kỳ sự phân chia nào như vậy vẫn còn, trạng thái này đã không đạt được.*

*Đầu tiên âm thanh “A” trong Aum, có nghĩa là thế giới, thứ hai âm thanh “U” có nghĩa là ánh sáng chói lọi và thứ ba âm thanh “M” có nghĩa là khả năng hiểu biết.*

*Trước khi đi vào Samadhi, người tìm kiếm nên trầm tư về Aum một cách kịch liệt nhất, và sau đó ông nên từ bỏ tất cả mọi thứ, từ thô đến tinh tế đến bản ngã có ý thức. Cõi bản ngã có ý thức như bản ngã, như chính bản ngã của mình, ông nên hợp nhất với cảm giác này: ta là bất diệt, tinh khiết, giác ngộ, tự do, hiện hữu, không thể so sánh, Vasudeva phúc lạc nhất và Pranava.*

*(Trước khi đi vào Samadhi... đó là, cái chết có ý thức .... Samadhi có nghĩa là cái chết có ý thức, chết hoàn toàn tinh thức.)*

*Từ khi toàn bộ thế giới có thể thấy được gồm có một sự bắt đầu, ở giữa và kết thúc, là bị ảnh hưởng – nỗi đau khổ, ông chắc chắn từ bỏ mọi thứ và hợp nhất với cái tôi*

*cao. Ông nên cảm thấy ông là phúc lạc, không có vết nhơ, bên ngoài vô minh, bên ngoài sự biểu hiện, không thể diễn tả bằng ngôn từ, và ông là Brahman, bản chất của sự biết.*

*Đây là điều huyền bí của Upanishad.*