

NHỮNG HUẤN THỊ CHỈ DẪN THIỀN ĐỊNH CỦA ĐỨC LIÊN HOA SINH

**Tràng hoa vàng ròng quý báu của Những huấn thị, chỉ dẫn thiền định
*Namo Guru.***

Sắc thân của bậc minh sư vĩ đại được biết đến như là Đức Liên Hoa Sinh Padmasambhava thì bất biến tựa vàng thái dương. Khẩu của Ngài tựa dòng suối tuôn chảy bất tận và tâm Ngài không chút che chướng, rộng mở tựa bầu trời. Các phẩm tánh của Ngài vượt ngoài sự tăng giảm tựa một dòng sông, và các hoạt động của Ngài không bị ngăn che tựa cơn gió. Sự chứng ngộ của Ngài ngang bằng với sự chứng ngộ của tất cả Chư Phật và Ngài đã giảng dạy Giáo Pháp trong một cách thể phù hợp cho cả tất cả sáu loài chúng sinh.

Bà Tsogyal, Công Chúa xứ Kharchen, đã phục vụ hóa thân này, bậc lừng lẫy như vàng dương trên Đại Lục Nam Diêm Phù Đề Jambu này. Trong khi Ngài đang ẩn cư tại *Chòm Núi Bách Xù Của Những Viên Ngọc Trai Pha Lê*, bà đã làm hài lòng Ngài trong thân, ngữ, tâm và hành động.

Sau đó bà khẩn cầu như sau: Hỡi Đức Thầy Vĩ Đại, điều gì là sự bắt đầu trước nhất của thực hành thiền định dành cho một người sùng mộ, kẻ có khao khát thiền định?

Đạo Sư trả lời: Sự mở đầu trước nhất cho thực hành thiền định là phải góp nhặt những tích tập, nhận lãnh những giáo huấn khẩu truyền, cắt bỏ những ràng buộc và thu thập những điều cần thiết. Hãy dọn dẹp sạch sẽ, làm gọn gàng, ngăn nắp nơi con ở, nơi đó nên được nâng cao và có khoảng không gian thích hợp. Tiếp đó, hãy hình thành một thái độ bi mẫn của tâm bồ đề và kiên cố thiết lập tất cả chúng sinh vào trong sự giác ngộ. Trong chốn cư ngụ của mình, con hãy sắp xếp một đệm ngồi với ruột được làm bằng các loại vải cotton, len sạch hay những chất liệu tương tự... Hãy loại bỏ các chất thải trong thân thể như phân, nước tiểu. Từ cổ họng và mũi con, hãy trục xuất các chất nhầy. Sau đó hãy ngồi

trong tư thế vắt chéo chân. Đặt tay con trong thế ấn thiền định cân bằng, kéo thân con thẳng đứng, đầu con không gập về phía trước cũng không ngả ra phía sau, mắt con nhìn xuống điểm đầu mũi, và răng với môi trong cách bình thường của chúng. Tóm lại, hãy huân tập thiền định trong khi để ba cửa của con ở trong trạng thái tự nhiên của chúng.

Bà Tsogyal hỏi Đạo Sư: Thưa Thầy, một người nên giữ tâm mình như thế nào trong suốt thời khóa thiền định?

Đạo Sư trả lời: Trong khi thiền định, hãy để thân và tâm con được thư giãn. Vì không có bất cứ điều gì cần phải được phân tích hết cả, nên dòng chảy của tâm nhị nguyên cùng các trạng thái tinh thần sinh khởi từ nó bị gián đoạn. Con không phải cố tác ý để dừng chúng lại. Trong khi không nắm giữ cũng không chối bỏ, hãy thông dong, để yên đó đối với mọi hoạt động tinh thần. Đừng nghĩ về bất kỳ điều gì, và cũng đừng tưởng tượng bất kỳ điều gì. Bản tánh của con là tỉnh giác, chỉ như nó là. Không chút phóng tâm, chuyển động về bất kỳ điều gì, hãy để yên như nó là trong trạng thái tự nhiên của con.

Khi duy trì, giữ vững được trong cách này, thì kẻ nhận biết và cái được nhận biết là không hai, chúng không được nhìn như là sự chia tách, vì vậy đừng nghĩ về một đối tượng như là ở đó hay kẻ nhận biết như là ở đây. Đừng hình thành nhận thức về điều gì đó khác bị phân chia thành hai thứ theo cách này. Vì con không chạy theo một đối tượng ở đó cũng không cố dừng lại một ý niệm ở đây, nên con cho phép tâm thức tự chính nó được trở nên thuần khiết, chói sáng và tỉnh giác mà không cần phải trụ bám lên bất kỳ điều gì cả.

Những nhiễm ô che mờ điều này là sự phấn khích, trạng thái uể oải, lơ mơ cùng những niềm tin thâm căn cố đế, ăn sâu vào tiềm thức. Phấn khích nghĩa là tâm trí hoạt động liên tục nhắm đến những đối tượng khác nhau. Cách để cân bằng điều này là thư giãn, thả lỏng thân và tâm con trong khi giữ sự tập trung của con được tập hợp lại. Hãy an định nó trở đi trở lại nhiều lần. Nếu con vẫn chạy theo theo các niệm tưởng khác nhau, thì hãy hướng sự tập trung của con lặp đi lặp lại vào chính cái tâm loạn động, nhảy tung tung này.

Nếu con không thể làm được điều đó và những niệm tưởng tiếp tục tầm tứ, tìm kiếm, thì hãy khảo sát vào chính sự phóng tâm ra bên ngoài này, cái thì chỉ giống như một đám mây trên bầu trời – hãy tự hỏi: Từ đâu nó sinh khởi, nó đi về đâu và trụ lại ở đâu? Nhờ việc khám phá như vậy, hãy cho phép những chuyển động ý niệm, cái nảy sinh từ tâm thức được tự lắng xuống nhờ chính chúng. Vì những chuyển động ý niệm là trống rỗng, nên không cần phải hạn chế một cách sát sao hay cố ý ngăn cản chúng. Đó là chỉ dẫn trong việc làm hóa tán, tan biến sự phấn khích và chuyển động của những niệm tưởng.

Trạng thái uể oải, lơ mơ thì giống như đang ở trong một căn phòng tối hoặc khi đôi mắt bị nhắm nghiền lại. Để chỉnh sửa điều này, hãy làm tươi mới bản thân con với các hoạt động như các thực hành tâm linh, sự phản chiếu hay những gì đại loại... Để làm tươi mới nhờ các phương tiện của đại định samadhi, hãy quán tưởng chính con như là hư không, hãy quán tưởng cột sống của con như là một chồng bánh xe ngựa và hãy hình dung tâm con tựa như bầu trời. Để làm tươi mới nhờ các phương tiện của chỉ dẫn, hãy thiền định trong khi quan sát một đối tượng giác quan hoặc trong khi chỉ giữ các giác quan được rộng mở. Đây là những chỉ dẫn để làm sạch uể oải, lơ mơ.

Hôn trầm là khi tâm con trở nên lơ mơ hay lãng đãng, như thể bị tác động bởi một tinh linh xấu ác. Nếu điều đó xảy ra, hãy để việc thực hành sang một bên và quay lại thiền định sau một chốc lát. Đây là chỉ dẫn trong việc loại bỏ sự đãng trí.

Những niềm tin thâm căn cố đế, ăn sâu vào tiềm thức bao gồm 3 lỗi. Vì việc huân tập trong pháp tánh được cho là việc làm quen chính một người nhờ việc không tập trung cũng không cố định lên bất kỳ điều gì hết cả, nên nó là một lỗi nếu con nắm giữ một niềm tin cứng nhắc – Hãy để yên một mình lại tất cả những ý niệm mâu thuẫn, đối lập nhau, chẳng hạn như “*nó là như thế và như thế*” và “*nó không phải là như thế và không phải thế*”; “*vĩnh cửu và hư vô*”; giải trừ để chấp nhận và từ bỏ hay những gì tương tự...

Nó cũng là một lỗi lầm khi có dù là rất nhỏ một sự che dấu ngầm về ý niệm hay niềm tin rằng “*tất cả những thứ này đều là các hình ảnh sắc tướng không có thực*” hay “*tất cả mọi hiện tượng đều phi thường, không thể nhận thức được, vì vậy tôi nên thiền định*”

về việc không nắm giữ chúng trong tâm”. Đây là những chỉ dẫn để quét sạch những niềm tin cứng chắc.

Bà Tsogyal hỏi Đạo Sư: Thưa Thầy, có những loại kinh nghiệm chứng ngộ nào phát sinh từ việc huân tập thiền định?

Đạo Sư trả lời: Vì sinh tử không có bản chất cố hữu, nên trong khi huân tập, tất cả các loại định danh, dán nhãn khác nhau – như là “hình tướng” hay “không hình tướng” của các mọi sự; hoặc là chúng “không sinh khởi cũng không hoại diệt” và v.v... – đều chỉ là những nhãn mác tạm thời được dùng để diễn tả, ám chỉ thực tại vào lúc đó.

Vì vậy, khi con thực hành theo lối này, con đi đến chứng ngộ rằng mọi thứ mà con cho là cố hữu này thì đều không có bất kỳ bản thể định tính nào có thể được xác nhận, chúng thực được hết cả. Và vì sinh tử không có tự tánh, chất thể cố hữu nên nó cũng không phải là thứ gì để có thể được loại bỏ, cũng như niết bàn không phải là thứ gì để có thể được đạt đến. Rồi con cũng đi đến chứng ngộ, nhận ra rằng cả hai cái này, sinh tử và niết bàn, đều chỉ đơn thuần là những nhãn mác, và từ đó, theo ý nghĩa tối hậu chắc chắn, không một hiện tượng nào của sinh tử và niết bàn là thật có trong thực tại tất cả. Và điều này con chứng ngộ, nhận ra trong thực tế, vượt lên trên lĩnh vực của những ý niệm, cũng không chỉ đơn thuần bằng ngôn từ mà nhất định phải xuất phát từ sâu thẳm bên trong tâm con.

Tuy nhiên có những người không nhận ra, chứng ngộ được điều này, dùng những cụm từ như: “*chẳng có hiện tượng nào từng sinh khởi!*” và họ tu tập trong khi nắm giữ ý tưởng rằng “*mọi sự đều là trống không!*”. Thực hành theo lối đó được gọi là chỉ mới ở tâm trạng sơ cơ của thiền (22). (22: *Các trạng thái tạm thời của an lạc, sáng tỏ, và vô niệm được thể nghiệm trong các trạng thái thiền định*). Bằng việc giữ một ý tưởng như thế trong tâm, con sẽ không đạt được sự xác tín, chắc chắn nào.

Sau khi chứng ngộ mọi sự giống như vậy, hãy đừng tập trung vào các ý tưởng về chúng là trong bất cứ một kiểu cách cụ thể nào. Mọi sự có thể được kinh nghiệm theo một cách thông thường, nhưng con sẽ không tìm thấy một mảnh vụn của một tâm thức cố hữu

chặt cứng hay hữu hình nào có thể nắm bắt được, điều có thể được nhìn thấy hay được nắm giữ như một sự tập trung. Vì không có điểm nhấn nào về bản tánh của nó có thể được thể nghiệm cũng như không có bất cứ thứ gì được nhận thức bởi một kẻ nhận thức nên, ngay cả ý nghĩ rằng “*Bản chất của nó là như thế và như thế*” thậm chí cũng không xảy ra. Tuy nhiên con vẫn không từ bỏ được những khuynh hướng cho ý nghĩ bị lừa dối.

Tại điểm này, mọi sự được nhìn với chính những đặc tính riêng của chúng mặc dù chóng vánh như phù du và không chất thể như những sắc màu xuất hiện trước đôi mắt con trên mặt nước phẳng lặng. Ngoài điều đó ra, không có sự dính mắc trong các khái niệm về “nó là cái này” hay “nó là cái kia”, và con nhìn thấy bản thể của cái tâm nhận biết này rõ ràng, hiển nhiên và sáng tỏ tựa bầu trời.

Đây là lúc con làm biến mất luôn cả chính con, cảm giác như thể con chính là bầu trời. Hoặc con có thể thấy sợ hãi hay căng thẳng vì thấy rằng kẻ nhận thức và cái được nhận thức như là chia tách, và con không còn muốn duy trì trong trạng thái này. Việc thấy chính con đơn giản như là danh tánh và hình tướng (23) (23: *Cụm “danh tánh và hình tướng” liên hệ tới 5 tập hợp – hình tướng hiện hữu đầu tiên và 4 danh tánh hiện hữu sau cùng – những cái được thấy ở đây là không ai sở hữu cả*), con sẽ không chơi đùa với ý tưởng của việc mình là một chúng sinh thực sự hiện hữu nào đó. Sau khi xuất hiện từ trạng thái này, khi con khảo sát ngắn gọn mọi thứ trong khi dẫn thân vào các hoạt động thường ngày, con sẽ chỉ kinh nghiệm một trạng thái rõ ràng về việc “không thấy những thứ cố hữu, rắn đặc nào hết”. Con không còn cảm thấy như thể mình thực sự đang đi trong khi đang đi, và không có cảm giác ăn trong khi đang ăn nữa.

Vào lúc này, khi con truy xét mọi sự, con nhận ra, chứng ngộ rằng không có cái gì để chấp nhận hoặc từ bỏ cả, rằng “mọi sự và cả tôi đều không là gì ngoài những ảo ảnh huyễn hoặc, lừa gạt.” Vì con thấy mọi thứ giống như hư không, nên con không còn thấy bản thân mình là chính con người hiện tại này, hay người khác là những người khác nữa. Khi nhắm mắt lại và để tâm trực diện hướng vào bên trong, thì mọi đối tượng đều trở nên mơ hồ, mờ nhạt dần, dòng chảy của niệm tưởng bị cắt ngang, không có sắc tướng hiện hữu

nào hết, vì vậy sự sáng tỏ, quang minh của tâm đạt tới hư không như phẩm tánh. Con không cảm thọ rằng con có một thân thể, con cũng không chú tâm tới sự chuyển động từ hơi thở của mình. Trạng thái của tâm lúc này tựa như sự chói sáng bất động của một tấm gương được xoay hướng về phía bầu trời lúc bình minh. Nó giữ vững sự sáng rõ toàn phần và tự do khỏi bất kỳ sự tập trung hay ý niệm nào, trong khi nó rõ ràng, thông tỏ với chính nó. Trạng thái này liên tục, bất biến xuyên suốt cả ngày lẫn đêm. Từ lúc này tới lúc khác, dòng chảy của sự nhận biết dần dần chuyển sang sự cô đặc, rắn chắc hơn, nhưng rồi sau đó sự cô đặc, rắn chắc lại nhẹ nhàng tan biến.

Để hoàn thiện điều này, hãy đừng bám chấp tới trạng thái sáng tỏ hay sự dễ dàng, thông dong, hãy đừng tập trung lên bất cứ điều gì và đừng bám chấp tới bất cứ thứ gì – đơn giản hãy để trạng thái này an trụ tĩnh giác về chính nó. Khi con cố gắng khởi niệm, sinh khởi từ trong trạng thái này, nó không cảm thấy như thể con có, và ngay cả nếu con đã có khởi niệm ngắn gọn từ nó, thì con cũng dần trở lại trạng thái thông tỏ ban đầu một cách nhẹ nhàng.

Do đã xác quyết được thể cách mọi thứ vận hành trong khi đứng, những thứ được nhận thức xuất hiện trong một kiểu cách bình thường trong khi duy trì sự điềm đạm, an tĩnh. Con không bám chấp cũng không tập trung lên chúng. Nếu con có thể duy trì một cách như vậy, rằng con nhìn thấy ngay cả cái khát khao để đạt đến giác ngộ cũng chỉ như là một ảo tưởng và con không còn nắm giữ nỗi sợ hãi nào nữa đối với sinh tử, thì rồi khi ấy, nó được biết đến như là *thấy mọi thứ mà không xao động*.

Để phát triển điều này, hãy từ bỏ ngay cả một hình thức vi tế về đối tượng và chủ thể kẻ tư duy, bao gồm ý niệm rằng “nó phải là như thế và như thế”. Nói cách khác, trước tiên hãy đừng bác bỏ bất cứ điều gì, tiếp theo đừng bám chặt vào sự có mặt, hiện diện của nó, và cuối cùng đừng chạy theo nó. Thay vào đó, hãy cho phép nó khởi lên từ con và lắng xuống trở lại vào chính con. Khả năng để an trụ lâu chùng nào mà con muốn này biết đến như là *tâm nhu nhuyễn hay sự vắng mặt của hành động và tranh đấu*.(24) (24: Phiên bản

Lama Gongdu thêm vào: “... cũng được biết là bản chất không trừ liệu tự nhiên của tâm hoặc nhìn thấy sự tỉnh thức chói sáng, toàn khắp.”

Trong khi thông dong, an tĩnh theo cách này, con có thể khảo sát mọi sự mà con kinh nghiệm, hoặc sau khi khởi sinh từ sự điềm tĩnh hoặc trong suốt quá trình tự chính nó là sự điềm tĩnh. Tuy nhiên, con thấy rằng không còn cần thiết phải chỉnh sửa một cái nhìn đã thông tỏ và cũng không cần phải cố truy cứu tỉ mỉ bất cứ một đối tượng được nhận thức nào. Mỗi suy nghĩ – dù là bất kỳ loại nào của nó – cũng đều hiện diện sáng tỏ như pháp tánh; mỗi cảm xúc – dù là bất kỳ loại nào của nó – khởi sinh như pháp tánh; mọi đau khổ – dù là bất kỳ loại nào của nó – đều không gây hại và mọi niềm vui, sự hài lòng nào – dù là bất kỳ loại nào của nó – cũng không mang lại lợi ích. Sự tập trung của con cũng không cần phải hoàn thiện, bởi nó an trụ rộng mở tự do. Ngay cả khi con không thiền định, thì cũng không có sự chia tách khỏi pháp tánh. Vì không có điều gì cao sâu hơn điều này, nên con cảm thấy không nghi ngờ. Vì không có đối tượng để thiền định, nên con thấy không còn cần phải nỗ lực tinh thần. Vì sự tập trung của con đã trở thành chính nó là pháp tánh, nên nó an trụ vượt lên khỏi dòng thủy triều rút xuống và dòng chảy. Sự bình đẳng này là *sự chứng ngộ về pháp thân*. Một khi con đạt được sự ổn định, vững vàng trong cách này của hiện hữu – cái không phải là trạng thái cứng đặc, cố hữu thông thường – thì nó được biết đến như là *thể nghiệm tự nhiên về sự thức tỉnh tự do niêm tướng*.

Đức Liên Hoa Sinh

Trích “Những kho tàng từ đỉnh cây tùng xù”