

# THIỀN MẶC CHIẾU

## Thiền Sư Thánh Nghiêm

### Cư sĩ Nguyên Giác biên dịch

Dưới đây là một trình bày về Thiền Mặc Chiếu, trích dịch một phần từ cuốn Hoofprint of the Ox (Dấu Chân Trâu) của Thiền Sư Thánh Nghiêm (Sheng Yen), dựa theo bản Anh dịch của GS Dan Stevenson. Thầy Thánh Nghiêm nói pháp từ cả hai dòng Lâm Tế và Tào Động, chuyên hoằng pháp Thiền Tông với cả hai truyền thống này, có ảnh hưởng lớn ở nhiều nước. Năm 2000, thiền sư là một trong các diễn giả chính trong Hội Nghị Thượng Đỉnh Tôn Giáo Thiên Niên Kỷ tổ chức ở Liên Hiệp Quốc. Thầy thường mở các thiền thất dài 7 ngày ở các nước, đôi khi mở các thiền thất dài 49 ngày.

Tuy chuyên dạy về Thiên Thọai Đầu và Thiên Mặc Chiếu, Thiên Sư Thánh Nghiêm lại là một giảng sư uyên bác, đa dạng và cũng là một luận sư của Tịnh Độ Tông.

Sinh năm 1931 ở Thượng Hải, thầy đi tu từ năm 13 tuổi ở Chùa Quảng Giáo (Guang Jiao), sau đó vào Phật Học Viện ở Tu Viện Tịnh An (Ching-an), Thượng Hải, được ảnh hưởng từ Thiên Sư Hư Vân và Pháp Sư Thái Hư. Sau gần 10 năm phải hoàn tục vì chiến tranh, thầy vào tu trở lại năm 1959 tại Đài Bắc. Từ năm 1961 tới 1968, thầy nhập biệt thất ở Tu Viện Chiêu Nguyên (Chao Yuan) ở một vùng núi Đài Loan.

Trong khi làm giảng sư tại Tu Viện Thiện Đạo (Shan Dao) ở Đài Bắc, thầy sang Nhật Bản du học và tốt nghiệp các

văn bằng Cao Học (1971) và Tiến Sĩ (1975) về văn học Phật Giáo tại Đại Học Rissho. Từng trải qua kinh nghiệm đại ngộ năm 28 tuổi, và nhiều năm sau thầy đã được các vị thầy lớn ấn khả, truyền ngọn đèn pháp: năm 1975 bởi Thiền Sư Đông Sơ (Dong Chu) của dòng Tào Động, và năm 1978 bởi Thiền Sư Linh Nguyên (Ling Yuan) của dòng Lâm Tế (Thiền Sư Linh Nguyên là một đại đệ tử của ngài Hư Vân). Thầy bắt đầu hoằng pháp sang Hoa Kỳ năm 1977; tính tới năm 2002, thầy có khoảng 3,000 thiền sinh ở Mỹ, và hơn 300,000 thiền sinh ở Đài Loan.

Dịch giả trân trọng cảm ơn Thiền Sư Trí Châu (Quận Cam) và quý thầy từ dòng pháp Thiền Sư Thánh Nghiêm đã hướng dẫn về một số cách phiên âm cho bài

## dịch sau đây về Mặc Chiếu – cốt tủy của Thiền Tào Động.

(Bắt đầu bản văn.)

Mặc chiếu là một phương pháp đơn giản, quá đơn giản, thực vậy, rằng sự đơn giản này trở thành sự khó khăn của nó. Trong cùng tận, nó là phương pháp của không-phương-pháp, trong đó học nhân buông bỏ hết mọi tìm kiếm, mọi ràng buộc gấn bó, mọi mong đợi, và chỉ việc sống Thiền một cách trực tiếp. Để thực hành mặc chiếu, hãy buông bỏ tất cả mọi việc bận rộn, mọi niệm phân biệt, và hãy tỉnh thức một cách trong trẻo lặng lẽ, chấp nhận tất cả mọi chuyện một cách đầy đủ, [cứ để] y hệt như chúng là chúng. Đừng mong đợi theo bất cứ gì, cũng đừng trụ tâm vào bất cứ gì. Hãy đơn giản để cho tâm tỉnh thức một cách tự nhiên của bạn đón nhận

mọi thứ, y hệt như chúng là chúng. Đó là sự tĩnh lặng và chiếu sáng tự nhiên của Thiên. Khi có sự phân biệt và dính mắc, thì sự tĩnh lặng và chiếu sáng kỳ diệu đó bị ngăn che. Tâm vốn là bất động và vắng lặng, một cách tự nhiên, và cùng lúc đó thì tâm lại có khả năng biết một cách tròn đầy. Không cần ra sức để đánh bóng nó, hay làm nó chiếu sáng, bởi vì nó vẫn là như thế đó. Về nguyên tắc, mặc chiếu rất là đơn giản. Nhưng, bởi vì chúng ta quá phức tạp, nó trở thành một pháp môn khó khăn để tu tập. Các trở ngại lớn nhất khởi lên từ chỗ làm quá nhiều. Bởi vì tất cả chúng ta có khuynh hướng làm quá nhiều – ngay cả trong thiền định – chúng ta có thể cần phải trải qua các tu tập tư lương sơ khởi, và rồi sẽ gỡ bỏ hết [mọi pháp tu] trước khi chúng ta đơn sơ đủ để dùng tới mặc chiếu một cách hiệu quả.

Ngài Hoằng Trí Chánh Giác (Hung-chih Cheng-chueh) dạy rằng thân nên ngồi một cách tĩnh lặng, và tâm nên mở ra toàn diện nhưng bất động. Xuyên qua pháp môn này, học nhân làm trong sạch tâm cho tới khi đạt được “sự trong trẻo của một hồ nước mùa thu và sáng y hệt như mặt trăng chiếu sáng trên bầu trời mùa thu.” Ngài chỉ dạy thêm nữa rằng, “Trong pháp ngồi lặng lẽ này, dù bất cứ cảnh nào xuất hiện thì tâm cũng rất là trong trẻo cho tới toàn bộ các chi tiết, nhưng mọi thứ thì tự là nơi nó nguyên thủy là, trong nơi chốn riêng của chúng. Tâm vẫn ở trong một niệm dài mười ngàn năm, nhưng không trụ vào bất kỳ hình tướng nào, bên trong hay bên ngoài.” (Hung-chih ch’an-shih kuang lu, T48)

Trong pháp môn mặc chiếu, chúng ta nói rằng bạn không nên sử dụng mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay ý. Nếu bạn thấy niệm của bạn trụ vào, một cách cố ý, các cảnh [đối tượng] của việc thấy, nghe, ngửi, nếm, hay cảm thọ bất cứ thứ gì, bạn nên buông xả hết. Nhưng ngay cả thế vẫn chưa đủ. Bạn không nên dùng cái tâm lăng xăng của bạn tí nào. Bạn nên buông xả luôn mọi phân biệt, mọi mong đợi và nuôi tiếc, mọi điều ưa thích và chán ghét, mọi tham vọng và mục tiêu. Bạn nên buông ngay cả cái ý nghĩ về “buông xả” nữa. Đừng nghĩ về bạn như một chúng sinh chưa giác ngộ đời thường, cũng đừng nghĩ rằng bạn phải gột rửa hết mọi phiền não và tận lực lo thành Phật. Không nên có một niệm nào về giác ngộ, không niệm nào về Thiên, không niệm nào về thành tựu hay đắc

ngộ gì. Không ngay cả một niệm về nỗ lực tu tập “vô niệm” (not- thinking). Sự “lặng lẽ” trong mặc chiếu không phải là thứ lặng lẽ của đè nén hay lặng lẽ cố ý, nhưng chỉ đơn giản là buông xả và để cho mọi chuyện tự an nghỉ, để chúng là như chúng là. Chúng ta chỉ đơn giản buông xả các nỗi lo lắng trong tâm, mọi vạ duyên ràng buộc, và để tâm an hòa, xa lìa các niệm, trong chỗ không có gì để làm. Thọt tiên, điều này sẽ khó khăn. Nhưng khi bạn thiền tập sâu thêm, sự tĩnh lặng này trở thành một sự tĩnh lặng sâu thẳm, trong đó mọi phân biệt biến mất đi, và sẽ không có khác biệt nào giữa sự tĩnh lặng và sự năng động kỳ diệu. Người nào kinh nghiệm được sự tĩnh lặng thâm sâu thì sẽ cảm thấy như dường cỏ dại mọc ra từ hai mắt của mình, như dường đá tảng chặn hết hai tai của mình,



như đường rêu mọc trên lối mình – tất cả mọi việc chúng sinh bận rộn phức tạp đã biến mất từ lâu, để thiên nhiên hoang dại chiếm ngập cả rồi.

So sánh như thế không có nghĩa là nói rằng các cảm thọ không còn hoạt dụng nữa, rằng mắt không còn thấy, rằng lối thì bất động, và rằng tai bịt hết mọi âm thanh. Nếu có chuyện như thế, thì sự tĩnh lặng trong cách tu mặc chiếu của bạn sẽ không phải là sự tĩnh lặng thâm sâu, vì tâm sẽ vẫn còn hiện ra một hình ảnh của sự im lặng và tận lực tránh né các hoạt động. Đó không phải sự vắng lặng hoàn toàn cả tâm và thân được chỉ ra bởi sự so sánh trên. Trong sự đơn giản và vắng lặng thâm sâu – với tuyệt nhiên không có gì để làm – bạn không phải mất ý thức, nhưng thực ra thì bạn hiện hữu một cách

tòan diện và tinh tế. Không có một niệm thứ nhì, tất cả mọi vật đều hiển lộ trong bạn, và [hiển lộ] bạn trong tất cả mọi vật.

Bạn có thể thắc mắc, làm cách nào một thiền gia đang trải qua kinh nghiệm sự tĩnh lặng thâm sâu này có gì khác hơn một vật vô tình, thí dụ như một khúc gỗ. Nó như là rằng, sẽ không có sự tỉnh thức hữu tâm nào hay là sự hoạt động nào.

Tuy nhiên, có một dị biệt căn bản giữa sự tĩnh lặng thâm sâu của mặc chiếu, và sự lặng lẽ im im của sự không biết; và để chỉ ra dị biệt này, chúng ta đã đặt chữ “chiếu” (chao) sau chữ “mặc” (mo).

Thực ra, sự tĩnh lặng không xa rời khỏi sự chiếu sáng, và sự chiếu sáng [không xa] khỏi sự tĩnh lặng. Chúng là một và là cùng một thứ. Ngay cả trước khi mọi niệm, và mọi liên hệ tâm thức được đặt

xuống để an nghỉ, cái biết đã rất là cực kỳ trực tiếp, tinh tế, và sắc bén. Nói cách khác, cái tánh biết chiếu sáng xuất hiện không xa lìa khỏi cái tĩnh lặng thâm sâu.

Tại sao lại thế? Khi tâm đã lắng xuống và an tĩnh, các niệm phân biệt biến mất; khi niệm phân biệt biến mất, thì cũng biến mất luôn các hạn chế khả nghiệm của quá khứ, hiện tại và tương lai, của trong và ngoài, của cái này và cái kia, của ta và người khác. Với không còn một chỉ số nào để ghi dấu mốc sự trôi qua, thế là thời gian không có thể hiện hữu nữa.

Tương tự, với không còn một biên giới lắng xãng nào giữa cái ta và người khác, giữa cái này và cái nọ, nên sẽ không còn hạn chế nào hay hệ quy chiếu nào để định nghĩa không gian nữa; do vậy việc lập biên giới không gian cũng không còn

hiện hữu nữa. Cái tánh biết chiếu sáng của mặt chiếu không bị hạn chế bởi bất cứ thứ gì, bởi vì không có niệm nào về “cái tôi” hay bất cứ dính mắc nào các hình tướng, mà các hình tướng này sẽ cách biệt tâm và môi trường. Tâm của bạn thì y hệt như một tấm gương không biên giới, mà, cho dù chính nó bất động, gương này phản chiếu mọi thứ, hệt như nó là. Không có chi tiết nào bị loại trừ ra; không có gì bị ngăn che lại. Tấm gương và thế giới nó phản chiếu thì hòa vào nhau một cách toàn hảo như là bất khả tách biệt.

Ngài Hoằng Trí Chánh Giác so sánh trạng thái này như mặt hồ mùa thu, hay bầu trời mùa thu. Với khí trời mát và khô của mùa thu, hồ nước lắng đọng, trở thành rất mực tĩnh lặng và trong trẻo, tới

nổi bạn có thể thấy cá lơ lửng dưới các chiều sâu; bầu trời thì rất cao và quang đãng tới nỗi bạn có thể thấy các cánh chim bay dịu dàng trên bầu trời xanh. Ngài cũng so sánh nó với mặt trăng mùa thu, chiếu sáng trong trẻo và cao tới nỗi mọi thứ dưới đất được chiếu sáng bởi ánh trăng dịu và mát.

Trong một số phương diện, mặc chiếu, với dị biệt giữa tĩnh lặng và chiếu sáng, giữa lặng lẽ và quan sát, thì gợi lại pháp môn Phật Giáo kinh điển về Chỉ Quán, đặc biệt như được công thức hóa bởi trường phái Thiên Thai Tông của Trung Quốc. Nhà sư Trí Khải (538-597) của Thiên Thai Tông viết trong cuốn Đại Chỉ Quán của sư như sau:

Học nhân hãy trọn lòng tin rằng tâm này chính nó là Pháp Tánh. Khi niệm khởi

lên, thì đó chỉ là Pháp Tánh khởi lên. Khi niệm diệt đi, thì đó chỉ là Pháp Tánh biến đi... Trở về tận gốc, trở lại về nguồn, Pháp Tánh tự nó là sự tĩnh lặng toàn diện. Điều này gọi là “chỉ” (an định). Khi tu pháp Chỉ như cách này, tất cả hành vi niệm tưởng trước đó đều ngừng lại.

Trong pháp tu Quán, hãy quán tưởng rằng, nguyên khởi, tâm vô minh thì đồng nhất với Pháp Tánh. Do vậy, nơi tận gốc của nó, nó là sự rỗng vắng tận nền tảng. Toàn bộ các hành vi thiện và ác khởi lên từ niệm mê vọng thì y hệt như không gian rỗng vắng. Hai pháp tu này thì tuyệt nhiên không hai. Chúng không dị biệt nhau gì cả.

Trong các hệ thống Phật Giáo Aán Độ cổ điển, chỉ (samatha) và quán (vipasyana) thường được tu tập riêng biệt nhau. Thí

dụ, kỹ thuật như ngũ đình tâm quán (năm phương pháp làm tâm tĩnh lặng) hay là pháp quán tưởng các đĩa màu có tên là kasinas có thể được sử dụng lúc đầu để đạt sự tĩnh lặng sâu và nhập định. Một khi định lực đã có được, thì phương pháp quán có thể áp dụng, như pháp tứ niệm xứ. Xuyên qua pháp sau này [tứ niệm xứ], tuệ giải thoát được phát triển. Dần dần, sau khi sức định sâu hơn, và tuệ giác bén hơn, các chức năng này hòa vào nhau và giác ngộ sâu thẳm xảy ra. Trong Đại Thừa, điều này gọi là “chánh định, xa lìa vọng tưởng” hay là “tối thượng tam muội” (the most supreme of supra-mundane samadhis). Thành tựu như thế chỉ tới từ một sự giác ngộ toàn triệt, thâm sâu, không phải các kinh nghiệm tiểu ngộ ngắn hạn có ảnh hưởng hạn chế. Mặc dù đường đi tới pháp chánh định này thì lâu

dài và chậm, nhưng một khi đạt được, thì nó không bao giờ lặn mất. Chánh định này liên tục hiển lộ trong bạn, và xuyên qua sức mạnh của trí tuệ và năng lực sinh khởi từ chánh định này, bạn có thể làm việc như một tâm nguyện bồ tát để giúp chúng sinh khác.

Mặc dù chúng ta đã phân biệt hai phương diện của mặc chiếu nhằm làm sáng tỏ pháp tu này, nhưng thực tế lại không chính xác khi xem mặc và chiếu như hai cái riêng biệt. Vì nếu làm thế, thì đã diễn dịch sai pháp tu đúng của mặc chiếu, cũng như là con đường đốn ngộ của Thiền. Để khởi sự, tĩnh lặng và chiếu sáng thì không thể tách rời nhau, và phải hiện hữu đồng thời: Trong cái chiếu chân thật, bạn đã buông hết việc dính mắc theo các niệm và cảm thọ, và một cách trực



tiếp đón nhận vạn pháp, do vậy một cách đồng thời đưa tâm về chỗ tĩnh lặng hoàn toàn. Rồi, một lần nữa, trong cái tĩnh lặng và làm an hết các niệm, thì những dính mắc vào các đối tượng và hình tướng đặc biệt đều sẽ biến mất, và tánh biết hiện ra chiếu sáng vạn pháp một cách phổ quát mà không bị ngăn che. Do vậy, bạn luôn luôn mặc và chiếu một cách đồng thời, trong một và cùng khoảnh khắc đó của cái biết.

Sẽ nhầm lẫn khi nghĩ rằng bạn trước tiên phải thiết lập bình an nội tâm, và chỉ lúc đó, mới ứng dụng cái tĩnh biết mở ngõ. Khi tâm trở nên sáng rõ hơn, nó trở thành rộng hơn và lặng hơn, và khi nó trở thành rộng hơn và lặng hơn, thì nó sáng rõ hơn. Khi bạn càng quên đi các nỗ lực giả tạo trong việc bồi đắp sự tĩnh lặng và sự

chiếu sáng, thì tâm càng trở thành tỉnh lặng hơn và chiếu sáng hơn. Nhưng một điểm cũng cốt tủy tương đương để ghi nhớ về mặc chiếu lại là, theo Thiền Tông, tâm trong tự tánh đã sẵn tỉnh lặng, rộng vắng và chiếu sáng. Nó không cần bồi đắp tí nào. Khi càng ra sức nỗ lực ngăn niệm, hay cố gắng làm sáng tâm hơn, thì chỉ chồng chất thêm mê vọng lên trên mê vọng. Nếu có bất cứ kiểu nào gọi là tu tập “một kỹ thuật” về mặc chiếu, thì nó lại không phải mặc chiếu chút nào, nhưng chỉ là dính mắc và phân biệt mạnh mẽ thôi. Đây là thông điệp chân thực của Thiền Tông về mặc chiếu: Nó là một phương pháp không phương pháp. Trong mặc chiếu, nhân (tu tập) và quả (giác ngộ) trong tận cùng thì không hề tách rời nhau.

Khái niệm và pháp tu mặc chiếu được mô tả khá rõ bởi hai dòng trong Kinh Kim Cương:

Hãy để tâm này sinh khởi: không trụ [tâm] vào bất cứ gì.

Trong tu tập mặc chiếu, bạn sẽ không nắm lấy hay trụ vào bất cứ phương diện nào của thân, tâm, hay môi trường (cảnh). Do vậy, như kinh nói, bạn chỉ đơn giản “không trụ vào bất cứ gì hết.” Nếu bạn chỉ riêng nhấn mạnh phương diện này, bạn có thể làm tâm bình lặng, và vào các tầng định tâm được mô tả trong truyền thống Nam Tông. Trong các trạng thái này, có sự tĩnh lặng sâu thẳm, nhưng lại rất ít hay không có sự chiếu sáng, vì tâm vẫn còn bị buộc vào một hình tướng cụ thể – tức là, sự tĩnh lặng (stillness) và sự vô tướng (formlessness).

Khả năng của nó để chiếu sáng một cách phổ quát, hoặc khả năng biết về vạn pháp lại bị ngăn che bởi sự dính mắc vào niệm về tánh không. Trong mặc chiếu chân thực, có sự chiếu sáng thêm vào sự tỉnh lặng, một cách chính xác bởi vì tâm không an trú vào bất kỳ niệm nào về sự tỉnh lặng hay về tánh không. Thiền gia phải buông bỏ cả mọi khái niệm về nắm lấy và về không nắm lấy, về buông xả và về không buông xả: đây mới là “vô trụ” chân thực. Vô trụ không dính gì tới chuyện [các căn] bỏ chạy hay cách ly với môi trường [cảnh]. Nó có nghĩa là buông xả dính mắc thiên lệch, và thấy không ngăn ngại thẳng vào các vật, và đón nhận cái toàn thể, để cho bạn tỉnh biết về vạn pháp, cả trong và ngoài, y hệt như nó đang là. Vì lý do này, kinh viết, “Hãy cứ để cho tâm sinh khởi và năng động.”

Ngài Huệ Năng đưa ra một giải thích về pháp tu này và quan hệ của nó với Thiền trong Kinh Pháp Bảo Đàn:

“Kẻ mê chấp pháp tướng, chấp nhất hạnh tam muội, cứ nói ngồi yên chẳng động, vọng chẳng khởi nơi tâm tức là nhất hạnh tam muội; kiến giải như vậy đồng với vô tình, đó là nhân duyên chướng đạo. Thiện tri thức, đạo cần phải linh động, chớ nên làm cho ngăn trệ. Tâm chẳng trụ pháp thì đạo được linh động, tâm nếu trụ pháp, gọi là tự trói.” (Phẩm Định Huệ. Theo bản dịch Kinh Pháp Bảo Đàn của cố Hòa Thượng Duy Lực.)

Vào các thời kỳ đầu của pháp môn mặc chiếu, việc buông xả và chiếu sáng này là một niệm, một pháp tu tập đầy nỗ lực và ý thức – mà pháp tu tập này được sinh khởi từ khả năng phân biệt của tâm. Do

vậy, người tu nương vào nó, và thực tập với các mong đợi, y hệt như bất kỳ niệm mê vọng nào. Nhưng khi pháp tu thuần thực được, thì niệm về pháp tu này biến mất. Khi chúng ta thực sự trở thành chính chúng ta, và pháp môn của không-pháp-môn thực sự trở thành không còn phương pháp nào hết, thì đó là mặc và chiếu chân thực. Tâm không còn dao động hay phân biệt nữa, và mặc chiếu trở thành tĩnh lặng và chiếu sáng. Đây là Thiên.

(Hết bản văn.)

*Nguồn: Thư Viện Hoa Sen*