

# THIÊN, TỊNH VÀ MẬT

## Ba pháp tu truyền thống của Phật Giáo Việt Nam

*Thích Đức Trí*

Thiền, Tịnh, Mật được xem là ba pháp môn tu truyền thống của Phật giáo Việt Nam xưa nay. Thiền giáo xuất hiện từ thời Khương Tăng Hội, Tỳ Ni Đa Lưu Chi và Vô Ngôn Thông. Các thế kỷ sau, kinh điển Đại thừa được truyền bá, theo đó tư tưởng Thiền, Tịnh và Mật được phổ biến tại nước ta. Từ lịch sử phát triển Phật giáo Việt Nam cho thấy, ba pháp môn tu đó có sự đóng góp tích cực cho con người và xã hội qua nhiều thời đại.

### **I. Thiền giáo và Thiền Tông**

#### **1- Thiền giáo**

Theo "*Việt Nam Phật Giáo Sử Luận*" của Nguyễn Lang xác định rằng đạo Phật xuất hiện ở Việt Nam vào khoảng thế kỷ thứ nhất Tây Lịch, quá trình du nhập diễn ra bằng hai con đường, thứ nhất do các nhà sư Ấn Độ từ phương Nam theo các thuyền buôn đến, con đường thứ hai do các nhà sư từ phương Bắc theo đường bộ đến. Việt Nam tiếp nhận Đạo Phật đầu tiên là do từ hướng Ấn độ chứ không phải từ hướng Trung Hoa. "Thiền học Việt Nam khởi đầu bằng Khương Tăng Hội vào đầu thế kỷ thứ ba. Không những Khương Tăng Hội sáng tổ của Thiền Học Việt Nam, ông cũng phải được xem là người đầu tiên đem Thiền cho phát huy ở Trung Hoa nữa" [1]. Theo *Thiền Uyển Tập Anh*, quốc sư Thông Biện (?-1134) trả lời cho Phù Thánh Linh Nhân Hoàng Thái Hậu, tức mẹ của vua Lý Nhân Tôn như sau: "Giáo thì lấy Mâu Bác, Khương Tăng Hội làm đầu, Thiền thì lấy Tỳ Ni Đa Lưu Chi làm phái trước, Vô Ngôn Thông làm phái sau. Đó là những vị tổ sư hai phái" [2]. Tiếp theo nữa có Chi Khương Lương Tiếp (Kalasivi) đến Giao Châu năm 255 và dịch *Kinh Pháp Hoa Tam Muội* tại đây. Kinh này được xem là kinh thiền thuộc pháp môn thiền Đại thừa đốn giáo. Về sau có thiền sư Huệ Thắng thế kỷ thứ V-TL theo học đạo Thiền với thiền sư Đạt Ma Đề Bà (Dharmadeva) là người Ấn Độ. *Tục Cao Tăng Truyện* viết: "Thích Huệ Thắng là người Giao Chỉ, ở chùa núi Tiên Châu, đã từng vân du khắp các miền sông núi, thông dong tự tại, đọc kinh Pháp Hoa mỗi ngày mỗi lần... đã từng theo vị thiền sư ngoại quốc là Đạt Ma Đề Bà để học phương pháp quán hạnh về thiền, mỗi khi nhập định đến ngày mai mới xuất định..." [3] Từ khi thiền tông xuất hiện với hệ thống kinh điển đương thời, nó dần dần phát triển và thành một gương mặt mới của thiền trong nền Phật giáo nước nhà.

#### **2- Thiền tông Việt Nam**

Tư tưởng Thiền tông bắt đầu từ Bồ Đề Đạt Ma, đó là: "Bất lập văn tự, ngoại giáo Biệt truyền; trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật.[4]" (Không lập chữ nghĩa, truyền riêng ngoài giáo pháp, Chỉ thẳng tâm thật, Thấy tánh thành Phật). Thiền ở đây là thiền ngộ, chỉ thẳng tâm người, siêu việt ngôn ngữ. Tâm đây là tánh giác ngộ xưa nay vốn viên mãn, không sanh diệt, ngộ được tánh ấy tức là nhận được tâm ấn của Phật tổ. Thể ngộ pháp tánh, tĩnh lặng vô sanh, vô niệm, vô trụ, vô tướng. Thiền tông nhận thức sự vật từ quy luật của tánh, để thể nhập tánh không, trung đạo. Các pháp môn khác từ phương tiện tu tập thứ lớp, đoạn trừ vô minh và giải thoát. Tổ Đạt Ma dùng kinh *Lăng Già* truyền cho Huệ Khả. *Kinh Lăng Già* đề cập hai phương diện của tâm thức, Phật và chúng sanh có cùng tánh giác thanh tịnh, mê là chúng sanh, ngộ là Phật. Tỳ Ni Đa Lưu Chi, người đặc pháp với tổ Tăng

Xán, đến Việt Nam 580 (TL) dùng *Kinh Tượng Đầu Tinh Xá* dạy thiền. Phái thiền tông nổi tiếp được 19 đời. Thời gian hoằng pháp tại Việt Nam 14 năm, ông viên tịch vào tháng 3 năm Giáp Dần (594) [5] tại chùa Pháp Vân. Ông đã dịch một số kinh đại thừa thiền, như *Kinh Tượng Đầu Tinh Xá*, *Kinh Báo Nghiệp Sai Biệt* và *Kinh Tổng Trì* [6]. *Kinh Tượng Đầu Tinh Xá* thuộc văn hệ Bát Nhã. Kinh này chỉ bày tâm giác ngộ tứ Bồ đề vốn vô tướng, không giới hạn thời gian và không gian, thực chất đó là nghĩa chân tâm thường trụ; "Bồ-đề không có nơi chốn; chẳng thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai; không có tất cả pháp; tuy vẫn nói năng nhưng có danh mà không thật. Đó là pháp vô vi, là không, vô tướng, vô tác, chẳng có, chẳng không, chẳng thể chỉ bày, không thể nói, không thể nghe. Bồ-đề chẳng phải từ quá khứ để được, chẳng phải từ vị lai để được, chẳng phải nơi hiện tại mà được, cũng không thể lìa ba đời mà có được." [7] Sau đây là lời dạy của Tỳ Ni Đa Lưu Chi với đệ tử Pháp Hiền trước khi viên tịch: "Tâm ấn của chư Phật không lừa dối ta đâu; tâm ấy tròn như núi thái hư, không thiếu không dư, không đi không tới, không được không mất, không nhất nguyên, không đa nguyên, không thường không đoạn, vốn không sinh ra cũng không diệt mất... (lược). Khi Tăng Xán ấn cho ta tâm này thì có bảo ta nên gấp về phương Nam mà giao tiếp.. " (Nguyễn Lang, *Phật Giáo Sử Luận*). Đặc tính Pháp Thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi ảnh hưởng tư Tưởng Bát Nhã, Hoa Nghiêm, Tam Luận.

Phái thiền Vô Ngôn Thông (759-826) [8]: Vô Ngôn Thông là đệ tử của thiền sư Bách Trượng ở Trung Hoa, đến Việt Nam vào năm 820 (TL) sống tại chùa Kiến Sơ, làng Phù Đổng, huyện Tiên Du, tỉnh Bắc Ninh. Phái thiền này mang tư tưởng đốn ngộ, Phật tại tâm, truyền thừa được 15 đời và có ảnh hưởng rất lớn trong vai trò phát huy Phật giáo thiền tại Việt Nam. Vô Ngôn Thông tiếp nối tư tưởng Bách Trượng: "Tức Tâm, Tức Phật." Khi nghe một thiền tăng hỏi Bách Trượng: "Pháp môn đại thừa nào có thể giúp ta đạt được giác ngộ tức khắc". Bách Trượng trả lời: Tâm địa nhược thông, huệ nhật tự chiếu [9] (nếu tâm địa được thông thì mặt trời huệ tự nhiên chiếu sáng); nhân đó mà ông lĩnh hội đạo thiền.

Thứ ba là phái Thảo Đường: Thiền sư Thảo Đường là đệ tử của thiền sư Tuyết Đậu, phái này còn gọi là Tuyết Đậu Minh Giác Phái. Ông được vua Lý Thánh Tông (1054-1072) trọng dụng và tôn làm quốc sư. Trong *Thiền Uyển Tập Anh* quyển hạ, Lê Mạnh Thát chú thích như sau: "Thảo Đường theo Sư phụ đến sống khách ở Chiêm thành. Xưa Lý Thánh Vương đi đánh Chiêm thành, bắt được, đem cho vị Tăng Lục làm đũa ở. Vị Tăng Lục viết Ngũ Lục, để trên bàn mà đi, Sư lên sửa lại. Vị Tăng Lục lấy làm lạ về đũa ở, đem tâu vua. Vua bèn phong làm Quốc sư".[10] Phái này truyền thừa được mười bảy thế hệ.[11] Trong đó có ba vị hoàng đế Việt Nam là thiền sư thuộc phái này, như: Lý Thánh Tông, Lý Anh Tông và Lý Cao Tông. Phái thiền này chú trọng phổ biến về kệ thiền. Thơ kệ được xem như là giáo lý thiền để làm phương châm tu học. Thứ tư là Thiền phái Trúc Lâm: Phái này do vua Trần Nhân Tông thành lập. Có ba vị thiền sư lớn là Trần Nhân Tông, Pháp Loa và Huyền Quang, còn gọi là Trúc Lâm Tam Tổ.

Từ Phái Thảo Đường trở về sau mang tinh thần nhập thế và xem trọng phổ biến thơ kệ. Đến cuối thế kỷ 17 thì có xuất hiện thêm dòng thiền Nguyên Thiều. Thiền sư Nguyên Thiều (1648-1728) là một cao tăng đến từ Trung Hoa, thuộc đời thứ 33, tông Lâm Tế. Phái thiền này cũng rất hài hòa, dễ dàng hòa nhập trong văn hóa Việt Nam với chủ trương thiền giáo hợp nhất. Tiếp theo là phái thiền Liễu Quán (1667-1742), ông là một cao tăng Việt Nam, đời thứ 35 tông Lâm Tế. Tư tưởng thiền mang đậm bản sắc Phật Giáo Việt Nam, đó là thiền giáo hợp nhất. Thiền vốn bản chất phóng khoáng, cao siêu, giải thoát đi vào đời sống dân tộc ta với bao thăng trầm của vận nước, nó như viên ngọc long lanh tuyệt đẹp giữa đời. Các bậc xuất gia và các hàng cư sĩ là những vị thiền sư lỗi lạc. Những vị vua anh minh là những thiền sư yêu nước, quan gia và dân hiền đều yêu chuộng đạo lý. Thiền sư thời ấy, lấy quốc sự mà làm Phật sự, vun đắp non sông xã tắc ngày một tươi đẹp. Khi vua Lê Đại Hành đến hỏi vận nước với thiền sư Đỗ Thuận (925-990), ông trả lời như sau: "Vận nước như mây quẩn, trời Nam mở thái bình. Vô vi trên điện các, xú xú hết đao binh" [12] (*Quốc tộ như đằng lạc, Nam thiên lý thái bình. Vô vi cư điện các, Xú xú tức đao binh*). Đây là hình ảnh Phật giáo Việt Nam luôn gắn bó với dân tộc. Điều quan trọng, thiền tông đúng nghĩa, dù hoạt động của thiền sư trong mọi hoàn cảnh văn hóa, xã hội có thay đổi, nhưng chứng ngộ

tông yếu của Phật tổ chỉ là một. Thời hiện đại, Việt Nam có hai thiền sư lỗi lạc truyền bá thiền tông có ảnh hưởng sâu rộng quần chúng đó là Thiền sư Thích Thanh Từ và Thiền Sư Duy Lực (gốc Trung Hoa, đã viên tịch). Đây là pháp môn siêu việt, đòi hỏi người học đạo có bản lĩnh vững vàng, chánh kiến về pháp môn tu thì đạt thành quả giác ngộ mau chóng.

### 3- Thiền Nguyên Thủy

Thiền Nguyên Thủy là pháp môn tu căn bản của Phật Giáo, do Phật truyền bá tại thế gian hơn 25 thế kỷ qua. Một pháp môn chính thống không mang màu sắc tông phái, có kinh luận ghi nhận rõ ràng. Nội dung thiền Nguyên Thủy là thực hành Thiền Tứ Niệm Xứ. Đức Phật dạy: "Này các Tỷ kheo, có con đường khiến các loài hữu tình được thanh tịnh, chế ngự sầu bi, tiêu trừ khổ ưu, thông ngộ chân lý, chứng đạt Niết bàn. Ấy là Bốn niệm xứ (Satipatthana).[13] Nội dung kinh này Đức Phật dạy về bốn lĩnh vực quán niệm: 1) Quán niệm về thân thể, 2) Quán niệm về cảm thọ, 3) Quán niệm về tâm ý. 4) Quán niệm về các pháp. Nhấn mạnh tầm quan trọng pháp môn này, Đức Phật dạy: "Này các Tỷ Kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ Kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này, như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn. Này các Tỷ Kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn... Này các Tỷ Kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ." [14]

Vào thế kỷ thứ III TL, Kinh An Ban Thủ Ý do Khương Tăng Hội dịch và truyền bá ở Việt Nam, tư tưởng kinh này rất gần gũi với Kinh Tứ Niệm Xứ, nếu thực hành trọn vẹn cũng trải qua lộ trình quán sát theo kinh đó và đạt tuệ giải thoát. Nhưng phương thức Kinh An Ban Thủ Ý diễn đạt pháp quán niệm hơi thở mang tính diễn dịch. "An Ban tức là Anapana (An Na Ba Na), nghĩa là hơi thở, Thủ Ý là sự nhiếp tâm, định tâm. An Ban Thủ Ý tức là dùng phương pháp điều khiển hơi thở để điều phục tâm ý. Có sáu pháp gọi là lục diệu môn: 1) Sổ Tức Môn: điều phục thân thể, đếm hơi thở từ một đến mười, tập trung tâm tư vào sự đếm để trừ diệt loạn tâm, đi vào định. 2) Tùy Môn: theo dõi hơi thở, ý thức được trong từng giây sự ra vào của hơi thở. Bỏ con số mà theo hẳn hơi thở. 3) Chỉ môn: bỏ sự theo dõi hơi thở để thực hiện sự ngưng lặng (chỉ). 4) Quán Môn: tuy là ở trong định nhưng tuệ giác chưa phát hiện. Phải quán về tâm, về ngũ ấm và những điểm sai lạc như ngã, ngã sở... để khơi mở tuệ giác. 5) Hoàn Môn: Xoay về quán sát tự tâm để phá trừ quan điểm nhị nguyên về chủ thể, quán sát đối tượng, phá trừ ngã chấp. 6) Tịnh Môn: Trạng thái vô phân biệt chủ thể và đối tượng kia vẫn chưa phải là chứng ngộ, hành giả không nên vướng mắc vào đó. Phải vượt thoát trạng thái này để trí tuệ chân minh hoàn toàn hiển lộ." [15]

Liên quan đến Thiền Nguyên thủy, HT. Thích Minh Châu, một bậc thầy gương mẫu, một cuộc đời cho sự nghiệp giáo dục và nghiên cứu Phật học đã có lời dạy như sau: "Chúng ta hãy cố gắng làm sống dậy ý nghĩa lành mạnh của hành Thiền nguyên thủy, áp dụng pháp môn niệm hơi thở vô hơi thở ra trong đời sống hằng ngày của chúng ta và như vậy chúng ta vừa báo đáp ân đức thuyết pháp độ sanh của đức Phật và tự mình được san sẻ những kinh nghiệm về Thiền của đức Phật. Có vậy chúng ta mới đánh giá đúng đắn phương pháp hành Thiền của đức Phật và được hưởng thọ những ảnh hưởng tốt đẹp của Pháp môn hành Thiền." [16] Thực tế lịch sử, sự kiện xuất hiện của thiền Tông Trung Hoa do Bồ Đề Đạt Ma từ Ấn Độ mang vào, phát triển mạnh mẽ tại chốn thiền môn Trung Hoa, Việt Nam, có uy thế nhiều thời đại. Chính vì lẽ đó, thiền Nguyên Thủy chưa có điều kiện để đi sâu vào quần chúng ở các nước Phật Giáo Nam Tông, như Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan. Người Việt xem

pháp tu Thiền tông, Tịnh và Mật là gần gũi, họ còn cảm thấy mới lạ với giáo lý thiền Nguyên thủy. Đạo Phật là con đường giáo dục thông qua sự tu tập và chuyển hóa khổ đau, an trú trong hiện tại bằng sự tỉnh giác, chánh niệm, lìa bỏ mọi chấp trước tham ái để có an lạc. Nó không huyền bí, không mang yếu tố tông phái. Nhưng Thiền Nguyên Thủy có thể thay thế trọn vẹn pháp tu truyền thống Đại thừa của người Việt gần hai mươi thế kỷ hay không? Và sự tồn tại song song các hệ phái và có cơ chế bổ sung, phát triển để thích ứng cho số đông có phải là giải pháp hữu hiệu hay không? Đó là hai vấn đề chúng ta cần tư duy sâu sắc về vai trò thích ứng các pháp môn tu đối với con người và văn hóa xã hội.

Phương pháp thiền Nguyên Thủy được xem là giáo lý thiền truyền thống, nội dung tu tập mang tính sư phạm, phương pháp quán niệm cụ thể. Đó là lý do, thiền Nguyên Thủy hiện tại chiếm ưu thế ở các nước Phật Giáo Nam tông, và người Phương Tây yêu chuộng. Sở dĩ chưa phát triển sâu rộng tại Việt Nam từ xưa và nay là do xuất hiện sau Thiền tông và các pháp môn tu khác. Nhưng với sự phát triển của Phật giáo hiện tại, giáo lý Nguyên Thủy được phổ biến trong học đường và xuất hiện nhiều Thiền Tăng hành trì và hướng dẫn, dần dần pháp thiền này sẽ gắn bó rộng rãi với quần chúng Phật tử Việt Nam. Để kiện toàn tri thức tu tập một cách phong phú, cần bổ sung giáo lý ấy vào thời khóa tụng niệm và tu tập là điều quan trọng. Nếu chúng ta chỉ sử dụng nghi thức trong thiền môn nhật tụng (bản cũ) thì sẽ hạn chế cho việc tu học và truyền bá chánh pháp Phật dạy. Chúng ta có thể thêm vào đó những bài kinh với giáo lý căn bản của Phật giáo Nguyên Thủy và Đại Thừa. Nếu biết vận dụng hai hệ thống giáo lý ấy thì tri thức Phật Pháp phong phú, sự tu tập có kết quả lớn lao. Trong đó có bài kinh quán niệm chuyển hóa tâm thức, thiết lập giá trị hạnh phúc, gia đình, xã hội. Nó hoàn toàn phù hợp với nhu cầu số đông Phật tử, phù hợp với xu hướng phát triển Phật giáo hiện đại trong toàn cầu.

(còn tiếp một kỳ)

**Thích Đức Trí**

#### **Chú thích:**

- 1) Nguyễn Lang, *Việt Nam Phật Giáo Sử Luận* tập 1, Nxb Văn Hóa Hà Nội 1979, chương 3
- 2) Kim Sơn-Thiền phái Trúc Lâm, *Thiền Uyển Tập Anh*, Lê Mạnh Thát dịch, Nxb Đại Học Vạn Hạnh Sài Gòn 1976, tr.54
- 3) Nguyễn Lang, *Việt Nam Phật Giáo Sử Luận* tập 1, Nxb Văn Hóa Hà Nội 1979, chương 3.
- 4) Dịch từ: *Hưng Thiền Hộ Quốc Luận*, q Trung (bản Hán)
- 5) Nguyễn Lang, *Việt Nam Phật Giáo Sử Luận* tập 1, Nxb Văn Hóa Hà Nội 1979, chương 3
- 6) Lê Mạnh Thát, *Thiền Uyển Tập Anh*, quyển hạ, Nxb Đại Học Vạn Hạnh Sài Gòn 1976, tr.95
- 7) *Kinh Tượng Đầu Tinh Xá*, Hán dịch: Đời Tùy, Tam tạng Tì-ni-đa-lưu-chi người nước Thiên Trúc. Việt dịch: Thích Nữ Huệ Thành.
- 8) Lê Mạnh Thát, *Thiền Uyển Tập Anh*, quyển hạ, Nxb Đại Học Vạn Hạnh Sài Gòn 1976, tr.12
- 9) Thích Thiện Hoa, *Phật Học Phổ Thông*, Chương IV Đại thừa thiền.
- 10) Lê Mạnh Thát, *Thiền Uyển Tập Anh*, quyển hạ, Nxb Đại Học Vạn Hạnh Sài Gòn 1976, tr.153
- 11) Nguyễn Lang, *Việt Nam Phật Giáo Sử Luận* tập 1, Nxb Văn Hóa Hà Nội 1979, chương 6.
- 12) Lê Mạnh Thát, *Thiền Uyển Tập Anh*, quyển hạ, Nxb Đại Học Vạn Hạnh Sài Gòn 1976, tr.106

- 13) "Bốn Niệm Xứ " này rút ra từ *Tương Ứng Bộ* (Samyuttanikaya), tập V, trang 141. HT. Thích Thiện Châu dịch, Tu thư Phật học Vạn Hạnh, năm 1982
- 14) *Kinh Trung Bộ I*, Kinh Tứ Niệm Xứ, HT. Thích Minh Châu dịch
- 15) Nguyễn Lang- *Việt Nam Phật Giáo Sử Luận*, Chương III, phần: Tư tưởng thiền Khương Tăng Hội.
- 16) Thích Minh Châu - *Hành Thiền*, bài giới thiệu tại Tỉnh Hội Thừa Thiên Huế, 1993.