

TỔNG QUAN VỀ THIÊN TẠI ẤN ĐỘ, TRUNG QUỐC VÀ VIỆT NAM (KINH ĐIỂN PALI – HUỆ NĂNG - TRẦN NHÂN TÔNG)

Thượng tọa, Tiến sĩ Thích Tâm Đức*

TÓM TẮT

Thiền (“*Jhana*” trong tiếng Pali, “*Dhyana*” trong tiếng Phạn, “*Ch’an*” trong tiếng Trung Quốc, “*Zen*” trong tiếng Nhật Bản, “*Meditation*” trong tiếng Anh, và “*Thiền*” trong tiếng Việt. Tất cả đều có nghĩa là “thiền”) là một phương pháp trong *Tam học*⁽¹⁾, *Bát chánh đạo*⁽²⁾ và *Lục độ Ba-la-mật-đa*⁽³⁾, đó là cơ bản một trong cả *Phật giáo Nguyên thủy* và *Phật Giáo Đại thừa*. Trong

* Viện Nghiên cứu Phật giáo Việt Nam, Việt Nam

1. The Tam Học, namely, (i) Kỷ luật (Giới): học những giới luật để bảo vệ khỏi những hậu quả xấu của lỗi lầm từ tâm trí, lời nói hay cơ thể; (ii) Thiền (Định): Học về Thiền định (*Dhyana*); và (iii) Trí tuệ (Tuệ): Học những nguyên tắc của các triết lý và giải quyết những hoài nghi.

2. Bát chánh đạo là: (i) Chánh kiến về Tứ diệu đế (Bốn sự thật cao quý), và tự do thoát khỏi những ảo tưởng chung (ii) Chánh tư duy; (iii) Chánh ngữ, tránh những lời nói sai lầm và vô nghĩa; (iv) Chánh nghiệp để sống trong thuần khiết; (v) Chánh mạng, tránh năm nghề nghiệp bất thiện, vô đạo đức; (vi) Chánh tinh tấn nghiệp không ngừng tu tập trên bước đường đạt tới Niết-bàn; (vii) Chánh niệm là sống và làm theo điều thiện, tốt, tránh những điều sai trái; và (viii) Chánh định, tu dưỡng thiền định.

3. “Lục độ Ba-la-mật” là: (1) Bỏ thí ba-la-mật-đa: Sự toàn hảo trong việc hiến tặng, cung ứng vật cho người khác; (2) Giới ba-la-mật-đa: Sự toàn hảo trong việc nghiêm túc chấp trì giới, giới luật, sát nghĩa trong Phật giáo là 5 giới cho cư sĩ và các cấm giới cho tăng và ni, người xuất gia; (3) Nhân ba-la-mật-đa: Sự kiên nhẫn, chịu đựng, chấp nhận toàn hảo; (4) Tinh tiến ba-la-mật-đa: Tinh tiến, cố gắng, tinh tấn, kiên trì; (5) Thiên ba-la-mật-đa: Toàn hảo trong lĩnh vực thiền, thiền định. (6) Huệ ba-la-mật: Trí tuệ toàn hảo. Chính cái cuối cùng là cái dẫn dắt những người tu luyện vượt qua luân hồi (bể đại dương của tái sinh) để đến bờ Niết-bàn

Phật giáo, *Thiền* đóng một vai trò quan trọng giúp các thiền giả đạt được giác ngộ và giải thoát.

Trong lịch sử, Phật giáo từ Ấn Độ cổ đại lan sang các nước phương Đông, ví dụ: Trung Quốc, Mông Cổ, Hàn Quốc, Nhật Bản, Việt Nam. Và, thiền, một thành phần của Phật giáo, dần dần trở thành một yếu tố thiết yếu trong tự tu tập, xã hội và quốc gia.

Ở đây, trong bài báo này, tác giả chỉ tập trung vào tổng quan về thiền ở Ấn Độ, Trung Quốc và Việt Nam, ví dụ như thiền trong *Kinh điển Pali*, *Huệ Năng* ở Trung Quốc và *Trần Nhân Tông* ở Việt Nam.

1. THIỀN TRONG PHẬT GIÁO SƠ KHAI (PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY/KINH ĐIỂN PALI)

Trong kinh điển Pali, chánh niệm (*sati*), là một phần của thiền (*jhana*), đã được Đức Phật nhấn mạnh. Trong Đại Tứ niệm xứ (*Mahā-satipaṭṭhāna suttanata*), Đức Phật đã nói như vậy:

“*Có một cách duy nhất, này các tỳ-kheo, để thanh lọc chúng sinh, để vượt qua những phiền não và khổ đau, để đi xuống những khổ đau và lầm than, để đạt được con đường đúng đắn, để nhận ra Niết-bàn, phải nói rằng, chỉ là phải áp dụng Tứ niệm xứ (Bốn thực hành của chánh niệm).*”⁽⁴⁾ Và vào cuối mỗi bài giảng, Đức Phật thường khuyên các đệ tử của mình thực hành thiền như thế này:

“*Này, Xá-lợi-phất, đây là gốc rễ của cây, đây là những nơi hoang vắng. Xá-lợi-phất, thiền là không được lười biếng; không hối hận về sau. Đây là hướng dẫn của ta cho các vị.*”⁽⁵⁾ Qua bài giảng Đại Niệm, Niệm Hơi thở và Ba mươi hai Thể trọc trong thân người ta có thể thấy rằng thiền được kết hợp bởi hai yếu tố, đó là tập trung và chiêm niệm. Tập trung có nghĩa là tập trung tâm trí vào một đối tượng, đó là chánh niệm về hơi thở:

“*Này các tỳ kheo, về việc thực hành thiền này, một nhà sư đi rừng*

4. PTS, Dig. N., II, LD, 1982, p. 290 [*Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visudhhiyā soka-pariddavānaṃ samatikkamāya dukkha-domanassānaṃ-atthagamāya nāyassa adhigamāya nibbānassa sacchi-kiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhāna*]

SPTS, Maj. N., I, LD, 1979, p. 46 [*Etāni Cunda rukkhamaḷāni, etāni suññāgārāni. Jhāyatha Cunda, mā pamādatha, ma pacchā vippaṭisārino ahuvattha, ayaṃ vo amhākaṃ anusāsanāi ti.*]

hoặc đi đến gốc cây hoặc đi đến một nơi vắng vẻ, ngồi khoanh chân, giữ lưng thẳng, khơi dậy chánh niệm trước mặt anh ta. Chánh niệm trong thở vào, chánh niệm trong thở ra”.⁽⁶⁾

Sau khi thực hành tốt được chánh niệm trong hơi thở hít vào, thở ra, một thiền giả sẽ chiêm nghiệm sự vô thường của cơ thể, cảm giác, tâm trí và tâm trí trong cơ thể của mình và những người khác. Thực hành được như vậy sẽ dẫn đến thành quả tuyệt vời, lợi thế, thậm chí sức mạnh tâm linh:

“Do đó, bất cứ ai, hỡi các tỳ kheo, nên phát triển tứ niệm xứ này trong bảy năm (hoặc bảy ngày), một trong hai thành quả sẽ đến với các ngài: hoặc là đạt được kiến thức sâu sắc ở đây và bây giờ⁽⁷⁾, hoặc nếu có bất kỳ điều gì còn chưa đạt được thì sẽ là trạng thái bất thối chuyển”.⁽⁸⁾

“Này các Tỳ kheo, mười lợi ích này sẽ đạt được từ việc theo đuổi chánh niệm về cơ thể, phát triển nó, tạo ra nhiều thứ, biến nó thành phương tiện, biến nó thành nền tảng, thực hành nó và lĩnh hội nó. Đó là Mười cái gì? Đó là một người vượt qua sự không thích và thích, và không thích (và thích) không chinh phục được anh ta; anh ta không ngừng chinh phục bất kỳ sự không thích (và thích) nào đã phát sinh. Anh ta là một người vượt qua nỗi sợ hãi và kinh hoàng, và những nỗi sợ hãi và kinh hoàng không vượt qua được anh ta; anh ta liên tục chinh phục bất cứ những cái không thích (và thích) mà chúng phát sinh. Anh ta là người chinh phục mọi nỗi sợ hãi và kinh hoàng, và những sợ hãi và kinh hoàng không thể chế ngự được anh ta, và anh ta liên tục chinh phục những nỗi sợ hãi và kinh hoàng đã phát sinh. Anh ta là một người chịu được cái lạnh giá, cái nóng bức, cơn đói, cơn khát, chạm vào con ruồi trâu, muỗi, gió và nắng mặt trời, những thứ rình mò đáng sợ, những cách nói khó nghe, không thân thiện; anh ta có đặc điểm chịu đựng những cảm xúc của thể xác mà phát sinh của

6..Ibid.,III,LD,1977, trang 82[Idha, bhikkave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkha -mūlagato va suññāgarato va nisidati pallaṅkam ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya Vi vey, sato và assa sati, sato passasati]

7. chỉ về các vị A La Hán.

8. PTS, Maj N., I, LD, 1979, trang 62-63.

đau đớn, ghê sợ, sắc nhọn, giết chóc, bất đồng, đau khổ, chết chóc. Anh ta là một người có ý chí, không gặp phiền não, không gặp khó khăn, đạt được bốn cách thiền định là tâm trí thuần khiết nhất, tuân thủ một cách dễ dàng ngay ở đây và bây giờ. Anh ta trải nghiệm các hình thức khác nhau của sức mạnh tâm linh: *Anh ta đã từng là một người đa dạng; đã được đa dạng trong chính một người anh ta; hữu hình hay vô hình, anh ta không bị cản trở bởi một bức tường, một thành lũy, một ngọn núi như thể xuyên qua không khí; anh ta lao xuống đất và bắn lên lại như thể trong nước; anh đi trên mặt nước mà không tách ra như thể đi trên mặt đất; ngồi kiết già anh ta du hành trong không trung như một con chim đang bay, với bàn tay của mình, anh ta xoa và vuốt ve mặt trăng và mặt trời này mặc dù chúng có sức mạnh và sự hùng vĩ như vậy; và thậm chí đến tận thế giới Phạm Thiên anh ta có quyền lực đối với con người của mình”.*⁽⁹⁾

2. HUỆ NĂNG Ở TRUNG QUỐC

Khác với người Ấn Độ, người Trung Quốc thường được coi là một quốc gia thực tế, thế tục không được đưa ra những suy đoán về các vấn đề tôn giáo như bản chất của vũ trụ, thế giới bên kia, v.v. Khi người Trung Quốc lần đầu tiên được mặt đối mặt tiếp xúc với Phật giáo Ấn Độ với những hình ảnh phong phú và tinh tế, những khái niệm và phương thức tư duy, họ đã say mê ngay từ lúc ban đầu và cuối cùng bị choáng ngợp và chinh phục. Tuy nhiên, sau một vài thế kỷ, bản chất thực tế của người Trung Quốc đã bắt đầu khẳng định chính nó (Đạo Phật), họ bắt đầu tìm kiếm những đặc điểm nhất định nào đó trong Phật giáo mà họ có thể hiểu và thực hành và sớm nhận ra thiên hay “*ch’án*” trong tiếng Trung Quốc là cái bản chất tinh tú của Phật giáo. Kết quả là, các trường tu luyện thiền thành lập rất nhiều và phát triển, đặc biệt là dưới sự hướng dẫn của Huệ-Năng, một người không biết chữ nhưng lại nổi tiếng nhất về thiền, *Tổ Thiên* của triều đại nhà Đường.

9. PTS, Maj N., III, LD, 1977, trang 97-98.

Theo Kenneth Ch'en,⁽¹⁰⁾ vào cuối thế kỷ thứ 7, các điều kiện trí tuệ ở Trung Quốc đã sẵn sàng cho sự phát triển của Thiên Phật giáo. Trong hơn một trăm ba mươi năm, từ năm 625 đến năm 755 sau Công nguyên, triều đại Đường đã tận hưởng sự thanh tịnh, an bình và thịnh vượng mà không có bất kỳ cuộc nổi loạn nội bộ nào hay cuộc xâm lược nào từ ngoại bang tiến hành các sự kiện có trật tự. Trong thời đại này, tất cả các giai đoạn của văn hóa, tôn giáo, nghệ thuật và văn học Trung Quốc đều có một thời gian dài trường thành và phát triển tự do. Sự phát triển này đạt đến mức cao nhất vào thế kỷ thứ 8, dưới triều đại Đường Minh Hoàng, bắt đầu từ năm 713 và đỉnh điểm của thịnh vượng là năm 755, khi nền hòa bình của đế chế bị phá hủy một cách tàn bạo bởi cuộc nổi loạn của *An Lộc Sơn*.

Khuynh hướng thịnh hành của thời kỳ này là quyền tự do ngôn luận và chủ nghĩa tự nhiên trong thơ ca, nghệ thuật, v.v ... Phong trào thiền trong thời kỳ này là một lĩnh vực của toàn bộ khuynh hướng giải phóng đặc trưng cho thời đại. Đây là một trong những tôn giáo tại sao nó trở nên phổ biến ở Trung Quốc. Trường phái này học không quản lý bài vở như các thiền phái *Thiền Thai Tông*, *Hua-yen* và *Wei-shih*, và do đó đã thu hút nhiều hơn đối với xu hướng thực tế trong tư tưởng Trung Quốc. Nó không đối nghịch với tư tưởng Nho giáo, và nó mang một mối quan hệ mật thiết với Lão giáo (Đạo giáo) trong sự phân nhánh triết học của nó.

Theo hồ sơ, *Huệ Năng*, được coi như là Tổ Thiền thứ 6 (Lục Tổ Huệ Năng) từ *Bồ Đề Đạt Ma*⁽¹¹⁾, được tấn phong ở tuổi 24, đã cạo tóc (tức là xuất gia) ở tuổi 39 và qua đời ở tuổi 76 (năm 713 sau Công nguyên). *Huệ Năng* đã giác ngộ từ *Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa*⁽¹²⁾ (hay *Vajracchedika Prajñāpāramitā* trong tiếng Phạn)

10. Kenneth Ch'en, Phật giáo tại Trung Quốc, Princeton, 1964.

11. Bodhidharma (C.470-534) là con trai thứ ba của vua Kañcīpura, miền nam Ấn Độ. Tuân theo chỉ thị của Prajñānāra, vị thầy của ông, Bodhidharma bắt đầu đến phương Đông và đến Trung Quốc vào năm 520 sau Công nguyên và được coi là người sáng lập Phật giáo chán ở đó

12. Hung-ren là Master của Hui-neng. Một ngày nọ, Hung-ren đưa ra kinh điển Kim cương cho Hui-neng cho đến dòng Một người nên sử dụng tâm trí của mình theo cách nó sẽ không bị dính mắc, Hui-neng đột nhiên giác ngộ hoàn toàn, và nhận ra rằng mọi thứ trong vũ

là một cuốn sách nhỏ của một công trình vĩ đại tên là *Mahāprajñāpāramitā* (Sự hoàn hảo của trí tuệ siêu việt).

Mahāprajñāpāramitā, “tánh không của ai đó là đúc kết từ lý thuyết Duyên khởi của Phật giáo sơ khai và sự kết hợp giữa tánh không của các giáo phái Phật giáo khác”⁽¹³⁾ là một trong nhiều cuốn sách trong kinh điển vĩ đại của Phật giáo Đại thừa (hay còn gọi là Bắc truyền) và được coi là mẹ của tất cả các cuốn sách *Giáo lý Đại thừa*

Những điều dạy của Tổ Huệ Năng là: Những gì được dạy trong Kinh của Tổ Huệ Năng có thể được tóm tắt thành ba điểm chính, có tên sau: (i) Thiền định, (ii) Bản thể của tâm trí và (iii) Quốc độ của Phật trong thế giới này.

i. Thiền định:

Dhyāna hay còn gọi là Thiền định, theo Tổ Huệ Năng, là để nhận thức từ bên trong sự điềm tĩnh của bản thể tâm trí.⁽¹⁴⁾

Thiền định không phải là tìm kiếm tâm trí thanh tịnh cũng không phải là ép buộc tâm trí khỏi mọi suy nghĩ:

Một số thiền sư hướng dẫn các đệ tử của họ giữ thiền định trong tâm trí của họ cho sự yên tĩnh, để mà nó sẽ chấm dứt các hoạt động. Do đó, các môn đệ từ bỏ mọi nỗ lực của tâm trí. Những người thiếu hiểu biết trở nên điên loạn vì đã quá tin vào những chỉ dẫn như vậy. Đó là một sai lầm trầm trọng khi kìm nén tâm trí của chúng ta khỏi mọi suy nghĩ, thậm chí là nếu chúng ta thành công trong việc thoát khỏi mọi suy nghĩ thì sẽ chết ngay sau đó, chúng ta vẫn sẽ được tái sinh ở cõi khác”⁽¹⁵⁾

Và, thiền không phải là ngồi yên lặng và giữ cho đầu óc trống rỗng:

trụ là bản chất của tâm trí.

13 Kimura Taiken, Đại thừa Phật giáo Tư tưởng luận (Một khảo sát về tư tưởng Phật giáo Đại thừa), dịch giả: Thích Quảng Độ, Sài Gòn, 1969, tr.63.

14. Nanjio, Kinh của Huệ Năng, dịch giả AF và Wong. M. Lam, Boston, 1969, tr. 48

15. Ibid., trang 44-45.

“Còn có một lớp người ngu ngốc ngồi yên lặng và cố gắng giữ cho đầu óc rộng tuếch. Họ không nghĩ đến bất cứ điều gì và còn tự cho chính mình là “tuyệt vời”⁽¹⁶⁾

Một lần nữa, Tổ Huệ Năng khuyên người ta không nên tự gắn mình với bất cứ điều gì bởi vì chúng không có thật, không có gì ngoài khái niệm về thực tế của các chủ thể: “Chúng ta nên thực hành tinh tấn và không nên gắn bó với bất cứ điều gì.”⁽¹⁷⁾ Không có gì là thật, và do vậy mà chúng ta nên giải phóng chính mình khỏi khái niệm về thực tế của các thực thể.”

ii. Bản thể của tâm trí:

Nói về bản thể của tâm trí, Tổ Huệ Năng coi đó là như một trạng thái trống rỗng tuyệt đối, điều này khác với ý tưởng về sự rộng tuếch, và nó vượt ra khỏi hai đầu thái cực hoặc nhị nguyên:

“Bản thể của tâm trí, là một trạng thái *không tuyệt đối* (tức là cái không tương của không-trống). Những khán giả có học thức, khi bạn nghe tôi nói về tánh không thì dừng, dù chỉ một lần, vướng vào ý tưởng về sự trống rỗng, (Bởi vì điều này liên quan đến việc dị giáo của học thuyết về sự hủy diệt) ...

Khi chúng ta thấy cái tốt hay xấu của người khác, chúng ta không phải là bị dính líu bởi nó, cũng không bị thối chuyển bởi nó, cũng không bị gắn bó với nó, cũng không dính líu vào nó, để mà thái độ của tâm trí chúng ta được thanh tịnh như không gian. Làm được như vậy, chúng ta nói rằng tâm trí của chúng ta là tuyệt vời, do đó chúng ta gọi nó là *Maha* (To lớn, Vĩ đại).⁽¹⁸⁾

iii. Quốc độ của Phật ở thế gian này

Tất cả chỉ là giác ngộ và hạnh phúc, nhưng nó ở đâu? Đối với những người thiếu hiểu biết thì, thế giới này đầy đau khổ và thế giới kia là Tịnh độ, Tây phương tràn đầy hạnh phúc. Nhưng khi đã giác

16. Ibid., trang 26

17. Ibid., trang 43.

18. Ibid., trang 26.

ngộ, đâu đâu cũng là hạnh phúc. Đức Phật nói: “Bất kể họ vô tình ở vào nơi đâu, họ cũng luôn vui vẻ và thoải mái.”⁽¹⁹⁾

Và, *Tổ Huệ Năng* nhấn mạnh rằng quốc độ của Phật phải là ở ngay trong cái thế gian này, và sự giác ngộ phải được tìm thấy ngay trong thế gian thế tục này, ở đây và bây giờ”

“Quốc độ của Phật là ở ngay thế gian này, trong đó giác ngộ sẽ được tìm kiếm. Tìm kiếm sự giác ngộ bằng cách tách khỏi thế giới này cũng vô lý như tìm kiếm một chiếc sừng của thỏ.”⁽²⁰⁾

3. TRẦN NHÂN TÔNG Ở VIỆT NAM

Trần Nhân Tông (1258-1308 sau Công nguyên): Ông là con trai trưởng của *Trần Thánh Tông*. Ông là một vị vua, người yêu nước và anh hùng. Ông cũng nổi tiếng vì sự hào phóng và nhân văn. Ông đề xuất một chính sách đoàn kết; ủng hộ việc *nới lỏng lao động của mọi người*, thúc đẩy và tuyển mộ những người tài năng cho bộ máy nhà nước thông qua các kỳ thi tuyển chọn và mở rộng dân chủ.

Trong triều đại của Ngài, có hai hội nghị nổi tiếng, một là *Bính Thân*, vào năm 1282 giữa các vị vua và quan thần, và một hội nghị khác là *Diên Hồng* vào năm 1284 giữa các vị vua và các bô lão trên cả nước. Kết quả là, năm trăm nghìn binh sĩ *Mông Cổ* bị đánh bại vào năm 1285 và 1288. Ngài cũng là một nhà thơ và người sáng lập của trường *Trúc Lâm Thiền*, trường *Thiền* đầu tiên của người Việt, mà hợp nhất các trường *Thiền* nước ngoài khác đương thời, đáp ứng được nhu cầu các tôn giáo của người dân và góp phần xây dựng một *Đại-Việt* ⁽²¹⁾ có ảnh hưởng, văn minh và độc lập, chống lại các tác động ngoại bang. Đó là triều đại của vua *Trần Nhân Tông* Việt Nam đạt đến đỉnh cao về mọi mặt. Năm 1293, Ngài nhường lại ngai vàng cho con trai của mình và bắt đầu dẫn thân vào các hoạt động Phật giáo. Năm 1298, Ngài được tấn phong và sau đó đi khắp đất nước và đến *Champa*.

19. Ibid., trang 38.

20. Ibid., trang 34.

21. Tên quốc gia cũ của Việt Nam

Người ta nên sử dụng tâm trí của mình theo cách mà nó sẽ không có bất kỳ chấp trước nào.

“Chúng tôi đã từng đọc Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa. Một lần, khi đọc đến dòng Người ta nên sử dụng tâm trí của mình theo cách mà nó sẽ không có bất kỳ chấp trước nào, và ngay lúc tôi ngừng đọc để suy nghĩ, đột nhiên đạt được sự giác ngộ.”⁽²²⁾

Trần Nhân Tông thành lập trường Trúc-Lâm Thiên. Tuy nhiên, theo quan điểm thực tế, trường đã được thành lập với sự đóng góp của những vị Thiên Sư khác, Trần Thái Tông và Tuệ Trung Thượng sĩ. Trần Thái Tông là vị vua đầu tiên sáng lập Vương triều Trần.

Giống như Lục Tổ Huệ Năng ở Trung Quốc, Trần Thái Tông đạt được giác ngộ từ dòng trong Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa:

Tuệ Trung Thượng sĩ được người đương thời coi là Bồ tát Duy-ma-la-cật (*Vimalakirti*)⁽²³⁾ tại Việt Nam, và là Thầy của Trần Nhân Tông. Ngày nay, các văn bản còn lại của Trần-Thái-Tông, Tuệ Trung Thượng sĩ, Trần Nhân Tông, Pháp Loa, Huyền Quang bao gồm thời Khóa Hư Lục của Trần Thái Tông, Ngũ Lục của Tuệ Trung Thượng sĩ, và những đối thoại của ba tác giả sau này.

Ở đây, chúng tôi chỉ nghiên cứu tư tưởng của của ba Thiên sư trụ cột của trường phái Trúc Lâm Thiên, đó là Trần Thái Tông, Tuệ Trung Thượng sĩ, và Trần Nhân Tông. Họ là những thiên sư chân chính, không bị ảnh hưởng bởi những tư tưởng của các trường phái khác như Mật tông, Phật giáo Tịnh độ. Trong văn bản của Khóa Hư Lục, Khóa có nghĩa là nỗ lực tu luyện, Hư có nghĩa là không gắn bó với các khái niệm, hình thức giáo điều và Lục có nghĩa là giáo lý. Vì vậy, Khóa Hư có nghĩa là tu luyện mà không bám bấu, hoặc không có luận bàn. Trần Thái Tông nói:

“Nếu chưa đạt được tâm ý của Đức Phật hoặc tư tưởng của tổ

22 Trần Thái Tông, Khóa Hư Lục, dịch bởi Thích Thanh Kiên, NXB Tp. Hồ Chí Minh, 1992, trang 56

23 Duy-ma-la-cật còn gọi là Vô Cấu Xưng - một cư sĩ Bồ tát thượng thừa nổi tiếng trong Phật giáo Đại thừa.

thiền, thì trước hết nên tuân thủ các điều răn và đọc *kinh*. Cho đến khi nhận thức được Đức Phật và Tổ thiền là tánh không thì những điều răn và *kinh* là không còn cần thiết phải được quan sát và đọc nữa. Trạng thái hư vô cũng là trạng thái thực, trong thân thể tục của là *Pháp thân*.”⁽²⁴⁾

Trường phái *Trúc Lâm Thiền* có nhiều phương pháp tu luyện bản thân, cụ thể là sám hối, niệm hồng danh của một vị Phật, tuân thủ các điều răn, ngồi thiền, học kinh.

- Về sám hối, *Trần Thái Tông* nói:

“... Do sức mạnh siêu nhiên của Đức Phật và lòng sùng kính của chúng sinh, mọi ác nghiệp kết tập từ hàng trăm ngàn kiếp có thể được tiêu trừ chỉ trong một ngày hoặc thậm chí là một khoảnh khắc.”⁽²⁵⁾

- Về niệm hồng danh Phật, *Trần Thái Tông* nói:

“Niệm hồng danh của một vị Phật được tạo ra bởi tâm trí. Tâm trí mà dẫn dắt những điều tốt đẹp là tâm tốt. Tâm trí mà đưa tới những điều xấu là suy nghĩ xấu. Suy nghĩ xấu tạo ra hậu quả trong nghiệp chướng xấu ... Khi niệm hồng danh của một vị Phật, người tu niệm ngồi giữ lưng thẳng, không làm những hành động sai là để thoát khỏi thân nghiệp (nghiệp của cơ thể). Ta giữ miệng niệm những lời nói đúng, không thốt ra những từ ngữ sai, đó là chấm dứt khẩu nghiệp (nghiệp do lời ăn tiếng nói). Và tâm trí của mình tạo ra chánh tư duy không phải là tâm sai lầm, đó là chấm dứt tâm nghiệp (nghiệp từ tư tưởng)”.⁽²⁶⁾

Thiên đường và Thế gian, lừa dối *Pháp* và coi thường luật pháp trừng trị”⁽²⁷⁾ hay “Những người ham mê rượu sẽ mất đi sự đúng đắn và phẩm chất tốt của họ, những người uống rượu sẽ nói những điều xằng bậy mà từ đó cuộc đời của họ sẽ chấm dứt

24.... Ủy Ban Khoa Học Xã Hội Việt Nam - Viện Văn Học, Thơ Văn Lý Trần, II, Hà Nội, 1989, trang 55

25. Trần Thái Tông, Op. Cit, trang 61

26. Ủy ban Khoa học Xã hội Việt Nam – Viện Văn Học, Op. Công dân, tr. 83

27. Trần Thái Tông, Op. Cit, trang 36

và đất nước của họ cũng bị mất”⁽²⁸⁾

- Về việc tuân thủ các điều răn, *Trần Thái Tông* nói:

“Đức Phật của quá khứ, hiện tại và tương lai không thể đạt được giác ngộ nếu không tuân thủ các điều răn, thờ phượng Đức Phật là giới luật, trước hết, phải tuân thủ các điều răn”.⁽²⁹⁾

Trần Thái Tông cũng sử dụng các điều răn để răn đe mọi người không làm những việc sai trái trong các lĩnh vực tôn giáo và chính trị, ví dụ như: “*Những kẻ cướp bóc là những người thấp hèn... chống lại*”.

Tuy nhiên, người có trí tuệ có thể uốn chuyển linh hoạt khi tuân thủ các điều răn. Một ngày nọ, *Trần Nhân Tông* hỏi *Tuệ Trung Thượng sĩ* về công đức của việc tuân thủ các điều răn. *Tuệ Trung Thượng sĩ* nói:

“*Tuân theo các điều răn và kiên định,*

Hãy chỉ tìm kiếm tội lỗi thay vì phước hạnh.

Để biết làm thế nào không phải là tội lỗi và cũng không phải là để đạt phước hạnh,

Đừng tuân theo các điều răn và kiên định.

Giống như một người trèo lên cây,

Đang trong an toàn, đột nhiên lại tìm kiếm hiểm nguy.

Không leo trèo lên cây nữa,

Thì làm sao có thể bị tổn thương từ việc này’.

Sau đó, *Tuệ Trung Thượng sĩ* bảo với *Trần Nhân Tông* hãy giữ bí mật, đừng nói với những ai không xứng đáng được nói”.⁽³⁰⁾

Liên quan đến *Kinh*, thường thì mỗi thiền phái Phật thiết lập quan điểm riêng của của mình về một *Kinh* hoặc *Luận tạng*, ví dụ

28. Ibid., trang 42

29. Ibid., trang 80-81

30. Ủy ban Khoa học Xã hội Việt Nam – Viện Văn học, Op. Cit., trang 546

như thiền phái *Hua-yen* dựa trên Kinh Hoa Nghiêm (*Avatamsaka*), thiền phái *Thiền Tai Tông* (*T'ien-T'ai*) dựa trên Kinh Kim Cang Thừa (*Saddharmapundarika*), thiền phái *Kosa* dựa trên Kinh A-Tỳ-Đạt-Ma-Câu-Xá (*Abhidharma-kosa-Sastra*), thiền phái *Thành Thật Tông* (*Satyasiddhi*) dựa trên Thành Thật Luận (*Satyasiddhi-Sastra*), thiền phái *Niết Bàn* dựa trên Kinh Đại Niết Bàn (*Mahaparinirvana*)

... Nhưng thiền phái Trúc Lâm Thiền nghiên cứu hầu hết các kinh tạng của Tam Tạng Kinh điển của Trung Quốc. Sự kết hợp giữa thiền và nghiên cứu kinh điển là một đặc điểm tiêu biểu của thiền phái Trúc Lâm Thiền khi so sánh với Thiền của Tổ Huệ Năng ở Trung Quốc, chủ trương nhận thức bản chất của Phật hay Bản thể của tâm, không chú ý nhiều đến lời nói và kinh điển. Sự kết hợp giữa thiền và nghiên cứu kinh điển được minh họa trong một bài thơ của Trần Nhân Tông:

Sống yên bình với tâm bất thối chuyển giữa cảnh yên tĩnh,
 Một cơn gió mát thổi vào bóng cây thông.
 Dưới gốc cây là một tấm đệm thiền và kinh,
 Hai từ cuộc sống-thanh tịnh có giá trị hơn vạn nén⁽³¹⁾ vàng.
 Bốn câu kệ cuối trong bài nghĩa là:
 “Cảnh lặng, sống yên, lòng tự tại.
 Gió mát thổi đến dưới bóng cây thông
 Giường thiền ở dưới gốc cây, kinh một quyển,
 Hai chữ thanh nhàn quý hơn vạn nén vàng”.

Dịch thơ:

Sống yên giữa cảnh lặng lòng không,
 Gió mát hiu hiu lọt bóng thông.
 Dưới gốc, giường thiền, kinh một quyển,
 Thanh nhàn hai chữ, đáng muôn đồng”

(Trích dẫn: Huệ Chi phiên âm từ chữ Nôm. Nguồn: Thơ văn Lý Trần (Tập II), NXB Khoa học Xã hội, 1988)

31. Đơn vị đo lường (vẽ vàng) của Việt Nam. Một vạn nén tương đương 3.778 kg

Nhưng, có thêm một phương pháp, theo thiên phái *Trúc Lâm Thiên*, mang tính quyết định và quan trọng nhất. Đó là Thiên.

Khi nói về các Tam học, *Trần Thái Tông* đã trích dẫn một đoạn từ *Vimoksa-sastra* “Giới - Định - Tuệ là con đường cứu rỗi”. Nhưng Ngài nhấn mạnh vào việc ngồi thiền và nói:

“Mặc dù người ta tuân thủ tất cả các điều răn một cách triệt để nhưng nếu không ngồi thiền, sức mạnh của sự tập trung hầu như không được tạo ra. Sức mạnh của sự tập trung không tồn tại có nghĩa là những suy nghĩ sai lầm đã không bị loại bỏ. Tuy nhiên, đi, đứng, nằm, ngồi cũng là thiền, không chỉ ngồi... Trí tuệ được tạo ra từ sức mạnh của sự tập trung. Nếu tâm tập trung, tấm gương của trí tuệ xuất hiện.

Nếu tâm trí bị chi phối, tấm gương của trí tuệ cũng sẽ biến mất. Ta nên biết rằng trí tuệ xuất hiện từ sự tập trung, và ngược lại. Sự tập trung và trí tuệ phụ thuộc lẫn nhau, một trong chúng không thể tồn tại mà không có cái kia.⁽³²⁾

Tuy nhiên, điều quan trọng là khi ngồi thiền, một người hành thiền phải tỉnh thức và tinh táo, không được quên thực tại. *Trần Thái Tông* nói:

“Khi ngồi thiền, người ta không ngừng suy nghĩ sai lầm, tâm trí của con khi sẽ xuất hiện và tâm trí của con ngựa sẽ đi xa và nhanh gấp đôi. Kết quả là, hoặc là từ những rắc rối về tinh thần, người ta biết được kiếp trước hoặc là từ trạng thái không thể lưu giữ được, mà người ta quên đi bản chất của một người (Phật tánh). Dựa vào ghế hoặc tường, nhắm mắt và che con người (đồng tử), ngủ ngon và trạo cử, cuối đầu xuống, hơi cong xương sống từ phía sau, mặc dù gọi là ngồi thiền nhưng nó không khác gì ngồi ở núi tối đen hay trong hang của quỷ.”⁽³³⁾

Như đã đề cập ở trên, có một mối quan hệ chặt chẽ giữa thiền và trí tuệ. Thành quả của thiền là trí tuệ hay chánh kiến, nhận ra bản chất trống rỗng của vạn vật, giải phóng mọi tham ái, chấp ngã, phân

32. Trần Thái Tông, Op. Cit, trang. 49-51

33. Ủy ban Khoa học Xã hội Việt Nam - Viện Văn Học, Op. Cit, trang 87

biệt nhị nguyên và chấm dứt mọi đau khổ và ràng buộc. *Trần Thái Tông* nói:

“Người theo đạo chỉ cần nhìn thấy bản chất Phật tánh.”⁽³⁴⁾

Tuệ Trung Thượng sĩ nói:

“Sinh và tử đã là cái không từ bản chất của nó.”⁽³⁵⁾

Mong ước biết được diện mạo của nguyên bản là gì

Hà! Hà! Vào buổi trưa, chiếc đồng hồ thứ ba của đêm đình công.⁽³⁶⁾

Tất cả mọi thứ trong thế giới hiện tượng là tên giả, không có thật, được tạo ra bởi suy nghĩ sai lầm. *Tuệ Trung Thượng Sĩ* nói:

“Không có ý nghĩ ô uế là Pháp thân thanh tịnh

Nó không sạch cũng không bẩn từ xưa đến nay

Sạch và bẩn là những cái tên hoàn toàn sai.”⁽³⁷⁾

Tâm trí không có sự phân biệt nhị nguyên không khác với quan điểm của Long Thọ Bồ-tát. Trong bài kệ đề đời của Tam luận tông (Sastra Madhyamika), Bồ-tát Long Thọ (Nāgārjuna)⁽³⁸⁾ đã nói về tám phủ định như sau:

‘Đức Phật là hoàn hảo,

Là Đấng mà tôi sùng kính trong nhất trong các vị thầy

Ngài đã tuyên bố

Nguyên lý tương đối (phổ quát).

Đó là an lạc (Niết-bàn)

Sự thanh tịnh của muôn loài.

Không có gì biến mất,

Cũng không có gì xuất hiện,

Không có gì có kết thúc.

34. Trần Thái Tông, Op. Cit, trang. 49

35. Tuệ Trung Thượng sĩ, Ngũ Lục, dịch giả Trúc Thiện, Sài Gòn, 1969, tr. 99

36. Ibid., trang 157

37. Ibid., trang 27

38. Bồ-tát Long Thọ, ông là một triết gia Phật giáo Ấn Độ, được coi là vị Phật thứ hai

Cũng không có gì là vĩnh cửu,
 Không có gì là giống hệt nhau (với chính nó).
 Cũng không có điều gì khác biệt.
 Không có gì di chuyển,
 Không phải ở đây cũng không phải ở kia'.⁽³⁹⁾

Khi nhận ra mọi sự đều sai sự thật, tâm trí ảo tưởng của một người trở nên yên tĩnh bất thối chuyển, cắt đứt mọi điều kiện, ràng buộc, không tìm kiếm hoặc bám bấu vào chúng nữa ngay cả khi đã đạt được cái gọi là thiên định. *Trần Nhân Tông* nói:

“Sống trong thế gian, hãy hạnh phúc với con đường phù hợp với những hoàn cảnh.

Ăn khi đói, ngủ khi mệt.

Những điều có giá trị có sẵn ở nhà, đừng tìm chúng ở bất cứ nơi nào khác.

Đối mặt với mọi việc mà không cần lo nghĩ thì không cần phải hỏi về thiên nữa”.⁽⁴⁰⁾

Khi những vọng tưởng, những tham ái bị đoạn tệt, Phật và con người sẽ giống hệt nhau:

“Phật đang ở nhà,

Không cần phải tìm kiếm Ngài ở bất cứ nơi nào khác.

Do quên mất Nguyên khởi, ta đi tìm Đức Phật,

Đã hiểu được điều đó, Đức Phật chính là ta”.⁽⁴¹⁾

Chính cái ý tưởng Đức Phật là chính ta khẳng định hơn nữa ý thức độc lập trong cả chính trị và tôn giáo của các vị vua và chủ đề của triều đại nhà *Trần*.

4. TỔNG QUAN VỀ BA LOẠI THIÊN

Sau khi phân tích ba loại thiên nêu trên – Thiên (*Jhana*) của Phật giáo sơ khai ở Ấn Độ cổ đại, Thiên (ch'an) của *Tổ Huệ Năng* ở Trung Quốc và Thiên của *Trúc Lâm Thiên* được sáng lập bởi *Trần Nhân Tông*, người ta có thể thấy rằng trong số đó có những điểm tương

39. Junjiro Takakusu, Những điều cốt yếu của triết học Phật giáo, Delhi, 1975, trang 106-107

40. Ủy ban Khoa học Xã hội Việt Nam - Viện Văn Học, Op. Cit, trang 150

41. Ibid, trang 506

đồng và những điểm khác nhau như sau:

- i. Tất cả ba thiền phái không tìm kiếm, phụ thuộc hoặc bám bấu vào bất cứ điều gì trên thế gian; và tất cả trong số họ đều dẫn thiền giả đến sự giải thoát (của A La Hán) trong Phật giáo sơ khai (Phật tánh) hoặc trong hai thiền phái kia.
- ii. Về phương pháp, Phật giáo sơ khai chiêm nghiệm cái duyên khởi và đoạn tuyệt của mọi thứ từ bên trong và bên ngoài. Trong khi đó, hai thiền phái còn lại chiêm nghiệm Phật tánh hay sự diễm tĩnh của Bản thể của tâm từ bên trong.
- iii. Thiền của Tổ Huệ Năng không chú ý đến việc ngồi thiền, nhưng hai thiền phái kia không loại trừ thiền trong những cử chỉ của cơ thể như ngồi, đứng, nằm, đi bộ.
- iv. Thiền của Phật giáo Nguyên thủy được chính Đức Phật dạy. Trong khi đó, Thiền của Tổ Huệ Năng có được các nguyên tắc hướng dẫn từ *Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa*, và thiền phái Trúc Lâm là từ *Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa* và Bồ-tát Long Thọ.
- v. Thiền phái *Trúc Lâm* kết hợp thiền và học kinh. Trong khi đó hai thiền phái kia không thích nghiên cứu các kinh điển.
- vi. Thiền của Phật giáo Nguyên thủy có khuynh hướng siêu nhiên. Trong khi đó, thiền của Tổ Huệ Năng là thực tế cá nhân trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng, thiền phái của *Trúc-Lâm* là thực tế hơn trong đời sống xã hội-chính trị.
- vii. Thiền phái *Trúc Lâm Thiền* và thiền định của Phật giáo Nguyên thủy ủng hộ sự giác ngộ dần dần, nhưng đối với thiền phái của Tổ Huệ Năng lại là sự giác ngộ bất ngờ.

Phật giáo bao gồm thiền xuất hiện ở Ấn Độ 2500 năm trước và đã lan rộng khắp thế giới, và tùy thuộc vào hoàn cảnh của lãnh thổ hoặc quốc gia nơi nó có các ứng dụng thích hợp để giúp mọi người đạt được mục đích của cuộc sống mà Đức Phật khuyến khích, đó là: “*Hạnh phúc cho thân và con người.*”