

THIỀN PHẬT GIÁO

Tâm Thái

Hỏi: Tôi nghe thấy nói nhiều về Thiền nhưng không biết các Thiền đó khác nhau thế nào và làm sao phân biệt được Thiền nào của Phật giáo?

Đáp: Khó mà nói về tất cả loại Thiền vì danh từ này được dùng đến rất nhiều nên đã gây nhiều lẫn lộn và hiểu lầm. Để giới hạn cho câu chuyện quá dài chúng ta chỉ bàn về Thiền của Phật giáo. Ngoài đạo Phật cũng có nhiều đạo khác có những pháp môn gọi là Thiền hoặc có những hình thức giống như Thiền. Danh từ Thiền có khi được dùng để chỉ cho những hình thức tập trung tư tưởng hoặc để cho tâm định, không tán loạn. Trước thời đức Phật cũng đã có nhiều đạo sĩ

Thiền. Ngay trước khi đức Phật đắc đạo, ngài đã có theo học một số tu sĩ Thiền và đã thành công rất nhiều, tới những mức định cao nhất của các môn phái đó như định Phi tướng phi phi tướng. Nhưng ngài thấy rằng những môn Thiền đó không đem lại được những điều ngài muốn là đạt được là giải thoát, giác ngộ, nên sau đó ngài đến gốc cây bồ đề ngồi Thiền trong 49 ngày và thành đạo. Vì vậy về hình thức tuy có thể gần giống nhau nhưng về mục đích thì Thiền Phật giáo khác hẳn các môn Thiền ngoại đạo mà chúng ta cần phân biệt cho kỹ. Ngoài ra hiện có nhiều môn Thiền cũng dùng những phương pháp và những danh từ của Thiền Phật giáo, nhưng khi coi kỹ mục đích của những môn Thiền đó thì thấy họ chỉ lợi dụng Phật giáo để đưa những người không hiểu vào con đường

sai lầm phục vụ những lợi ích cá nhân hoặc chính trị mà thôi. Muốn biết Thiền nào là của Phật giáo thì việc trước hết là coi về hình thức: phái Thiền đó phải có quy y đức Phật Thích Ca và theo đúng con đường mà đức Phật chỉ dạy. Có những người tuy dùng những danh từ nghe như của đạo Phật nhưng nhìn kỹ thì thấy họ dẫn dắt theo ngoại đạo.

H: Vai trò của Thiền trong đạo Phật như thế nào ?

Đ: Thiền là danh từ nói tắt của Thiền na (tiếng Sanskrit: dhyana, tiếng Pali : jhana). Thiền giữ vai trò rất quan trọng trong đạo Phật. "Ngay cơ sở của Phật giáo, tất cả đều là kết quả của sự khảo sát về Thiền, và nhờ có tư duy về Thiền mà Phật giáo mới được thể nghiệm hóa... nếu Phật giáo ly khai Thiền quán thì

Phật giáo sẽ mất hết sinh khí. Tóm lại, Phật giáo chân truyền trước sau vẫn còn nằm trong Thiên, tất cả sự tổ chức giáo lý đều phát xuất từ Thiên, do đó về mặt thực tu cũng như về mặt lý giải Phật pháp, nếu muốn được hoàn toàn, chúng ta không thể không phát kiến cái thỏa đáng tính tối hậu của Thiên." (trích Đại thừa Phật giáo tư tưởng luận của Kimura Taiken, do hoà thượng Thích Quảng Độ dịch). Như vậy đã nói được vai trò quan trọng của Thiên trong đạo Phật.

H: Ngay trong Thiên Phật giáo cũng có nhiều môn phái khác nhau ?

Đ: Thiên sư Tôn Mật, đời Đường, chia Thiên làm 5 loại: 1) Thiên ngoại đạo, 2) Thiên phàm phu, 3) Thiên Nguyên thủy (Tiểu thừa), 4) Thiên Đại thừa và 5) Thiên Như Lai Tối Thượng. Phái Thiên

thứ năm đó còn được gọi là Thiền Như Lai Thanh Tịnh, Thiền Tổ Sư, Thiền Đốn Ngộ, Thiền Đạt Ma ... mà nay thường gọi là Thiền Tông.

H: Tại sao Thiền Phật giáo lại chia làm nhiều thứ như vậy ?

Đ: Đức Phật Thích Ca khi truyền đạo thì tùy căn cơ, trình độ mỗi người mà chỉ cho phương pháp tu tập khác nhau, cũng ví như thầy thuốc chữa bệnh thì tùy bệnh mà cho thuốc như vậy mới có kết quả tốt. Trong đạo Phật thường nói đến Tam Thừa: Thanh Văn thừa, Duyên Giác thừa và Bồ Tát thừa. Hai Thừa trên còn được gọi là Nhị thừa, cũng còn gọi là Nguyên thủy, hoặc Nam Tông vì các nước về phía Nam như Thái Lan, Lào, Cam Bốt, Tích Lan chuyên theo thừa đó. Bồ Tát thừa thường được gọi là Đại thừa hoặc

Bắc Tông, được lan truyền tại các nước miền Bắc như Trung Hoa, Nhật Bản và phần lớn Việt Nam. Ngoài ba Thừa trên, muốn nói cho đầy đủ thì có khi còn kể thêm hai Thừa nữa để chỉ những người tu theo đạo Phật nhưng chưa thấm nhuần sâu xa được lý Đạo: Nhân thừa và Thiên thừa. Những người tu theo Nhân thừa chỉ mới tin Đạo, và mục đích chỉ là gây nhân lành để có quả tốt trong đời này và những đời sau ở thế gian. Những người tu theo Thiên thừa thì muốn sau này sẽ được sinh tại cõi trời để tránh sự khổ trần gian. Những người tu theo hai Thừa đó, vì còn ở trong vòng mê nên gọi là phàm phu, phàm tức là chưa phải bậc thánh chứ không có nghĩa xấu theo như ta thường dùng là thô tục, thấp kém. Pháp Thiên phàm phu vì vậy chỉ có mục đích giúp cho tâm khỏi tán loạn để giữ cho

thân, miệng, ý tránh làm những điều xấu, nhưng chưa theo hoàn toàn được mục đích của đạo Phật. Như vậy thực sự Thiền Phật giáo chỉ bao gồm các Thiền Nguyên thủy, Thiền Đại thừa và Thiền Tông.

H: Thế nào là Thiền Nguyên thủy ?

Đ: Thiền Nam Tông, tức Nguyên thủy, được chỉ dẫn trong các kinh tạng Nam Tông. Tuy nhiều phương pháp nhưng về thực hành thì có thể kể hai pháp thịnh hành nhất là: Anapanasati (niệm hơi thở) và Vipassana (quán, minh sát). Do lời giảng của hoà thượng Thích Minh Châu thì pháp môn Anapanasati được chỉ dạy trong kinh "Một pháp" nằm trong bộ kinh "Tương Ưng". Pháp này gồm việc dùng niệm theo đi hơi thở vô, hơi thở ra, thí dụ :

" Quán vô thường, tôi sẽ thở vô, quán vô thường tôi sẽ thở ra Quán ly tham, tôi sẽ thở vô, quán ly tham tôi sẽ thở ra ... "

Pháp môn này thuộc về pháp môn Tứ Niệm Xứ, tức bốn chỗ (xứ) để an trú niệm là: thân, thọ, tâm và pháp. Theo hoà thượng Thích Minh Châu thì ích lợi của Anapanasati vừa để định tâm cho tâm khỏi giao động (thường được gọi là Chỉ hoặc Định), vừa phát triển quán sát, suy tư (gọi là Quán hoặc Huệ). Ích lợi của pháp Thiền này là làm cho *"thân tâm nhẹ nhàng, phấn khởi, hoan hỷ, vui vẻ, ít bệnh, ít phiền não"*. Còn đường lối của Vipassana là chú niệm về ngũ uẩn, tức Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức, là năm thành phần về thân và tâm cấu tạo nên con người. Chú niệm vào ngũ uẩn để

thấy rõ thực tướng của chúng và như vậy không còn bám níu, chạy theo đó nữa. Phương pháp "chú niệm" đây có nghĩa là quán sát một cách liên tục và chuyên chú. Đặc điểm của phương pháp này là trong khi chú ý quán sát nhưng vẫn giữ một tâm trống lạng, tức không có khởi phân biệt, xét đoán, giải thích những điều quan sát đó. Để giữ cho tâm trống lạng chúng ta cần phải dẹp hết những khái niệm, thành kiến, có như vậy mới quán sát sự vật một cách trung trực được. Vipassana áp dụng một cách sâu xa kinh Tứ Niệm Xứ(Satipatthana Sutra), thường được coi là kinh chánh yếu của Thiền Nam Tông.

H: Thiền Đại thừa như thế nào ?

Đ: Nói Thiền Đại thừa tức nói đến những pháp Thiền có ghi trong các kinh điển Đại thừa. Khác với Thiền Nguyên thủy

thường được tả rất rõ ràng, chi tiết, các kinh điển Đại thừa tuy có chỉ những phương pháp tu nhưng không có hệ thống rõ ràng như hai pháp Thiền nói trên. Về phương pháp cũng vẫn là hai phương pháp chính là Chỉ và Quán. Tuy danh từ giống nhau, nhưng theo hòa thượng Thích Thiện Hoa "*Trong kinh này (kinh Viên Giác) nói Chỉ, Quán không đồng lối Chỉ, Quán của Nguyên thủy, vì lối Chỉ, Quán của Nguyên thủy là phải dùng phương tiện bên ngoài đết. Còn lối Chỉ, Quán của Đại thừa là xứng theo bản thể của Chân tâm mà Chỉ và Quán*". Trong kinh Viên Giác, đức Phật còn chỉ thêm pháp thứ ba là Thiền Na, pháp này không theo hẳn Chỉ hoặc Quán mà y theo tâm Viên giác thanh tịnh (một danh từ chỉ Phật tánh) mà tu. Kinh này nói rõ phương tiện tu tuy có nhiều nhưng không

ngoài ba pháp đó, và có thể phối hợp ba pháp đó, bằng cách tu riêng một pháp, hoặc hai pháp, hoặc cả ba pháp cùng lúc, tất cả thành 25 pháp tu. Nhiều kinh lại kể những pháp Quán riêng biệt: Kinh Lăng Nghiêm kể kinh nghiệm của nhiều vị Bồ tát về những đề tài quán khác nhau, như quán về tứ đại (đất, nước, gió, lửa), 18 giới (6 căn, 6 trần, 6 thức). Mỗi Bồ tát quán theo một trong những đề tài đó và đều đắc đạo. Trong kinh Lăng Nghiêm, đức Phật nói : "A Nan, tất cả những người tu tâm trong thế gian, không nhờ Thiên Na thì không có trí tuệ." (quyển 9, đoạn 2). Tu theo Bồ Tát hạnh, là tu theo Lục Độ Ba La Mật, mà Thiên Định và Trí Huệ là hai điều căn bản và quan trọng nhất. Cho nên nói tu Đại thừa, tức Bồ tát thừa, mà không tu Thiên là một điều thiếu sót đáng kể.

H: Còn Thiên Tông khác với hai môn Thiên trên như thế nào ?

Đ: Thiên Tông được khởi đầu từ hội Linh Sơn, khi đức Phật truyền cho ngài Ma Ha Ca Diếp: "Ta có Chánh Pháp Nhân Tạng, Niết Bàn Diệu Tâm, pháp môn màu nhiệm, chẳng lập văn tự, ngoài giáo lý truyền riêng, nay giao phó cho người".
 Tổ Ma Ha Ca Diếp là vị Tổ thứ nhất Thiên Tông. Cho đến Tổ thứ 28 là Tổ Bồ Đề Đạt Ma (?-532) thì ngài qua Trung Hoa để truyền đạo nên thường được coi là Tổ thứ nhất tại Trung Hoa. Đặc điểm của Thiên Tông nằm gọn trong bốn câu của Tổ Bồ Đề Đạt Ma : *Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền, Trực chỉ nhân tâm, Kiến tánh thành Phật.* (được dịch là: Chẳng lập văn tự, Truyền ngoài giáo lý, Chỉ thẳng tâm người, Thấy tánh thành Phật). Đặc điểm của Thiên Tông chính là

điểm "thấy Tánh", có hiểu được điều này mới hiểu được mục đích và phương pháp của Thiền Tông. Chữ Tánh đây không có nghĩa là tánh tình mà ta thường dùng, cũng không phải là tánh chất. Việc định nghĩa chữ này là một việc không nên làm và thực ra là không thể làm được, tuy vậy mà vẫn cần làm vì đó là trọng tâm của Thiền Tông. Nói một cách đơn giản thì Tánh đây là bản thể của chúng ta, của vũ trụ, cái bản thể đó không sinh, không diệt, không thay đổi như phần thể chất và phần tinh thần của chúng ta. Nghe thật là giản dị nhưng ngày nào chúng ta hiểu được điều đó thì được coi là người đã ngộ đạo, để đi đến con đường thành Phật.

H: Như vậy Tánh là gì, nếu nói "thấy Tánh thành Phật" mà không chỉ rõ được Tánh là gì thì làm sao mà tu ? Tại

sao Thiên Tông chỉ nói tới thấy Tánh mà không nói tu hành thế nào?

Đ: Trong kinh điển Đại thừa đức Phật nhiều lần đã nói tới Tánh, nhưng tùy trường hợp đã dùng những danh từ khác nhau như: Phật Tánh, Chân Tâm, Chân Như, Bồ Đề, Tri Kiến Phật, Niết Bàn, Pháp Giới, Tâm Địa, Như Như, Tự Tâm Hiện Lượng ... Muốn diễn tả được cái tuyệt đối, ngoài vòng đối đãi, phân biệt, so sánh thì thật là khó. Những danh từ đặt ra chỉ là tạm thời, tùy trường hợp mà giảng giải thôi, chứ không có cách nào để diễn tả cho rõ được. Thiên Tông cũng vậy, có khác là dùng những danh từ rất thông thường, hoặc là chỉ bằng cách yên lặng, không nói gì, giống như ông Duy Ma Cật đã trả lời Bồ tát Văn Thù Sư Lợi khi được hỏi về pháp môn Bất Nhị. Thiên Tông không dùng những danh từ cao xa,

huyền bí để tránh những khái niệm, lý luận khó hiểu hoặc không thực tế. Vì vậy về danh từ để chỉ cái bản thể đó thì Thiên Tông dùng những danh từ rất bình thường như: bát không đáy, thùng sơn lưng đáy, đèn không giầy, cây không rễ ... Thiên Tông giúp chúng ta nhìn thẳng vào đời sống hiện tại, nhìn thẳng vào tâm mình để tự tìm thấy chân lý. Những lời Phật dạy chỉ là ngón tay chỉ mặt trăng, chúng ta nương theo ngón tay đó mà nhìn lên thì mới thấy mặt trăng, chứ chỉ nhìn ngón tay mà cho đó là mặt trăng thì chẳng bao giờ thành đạo. Trong kinh Pháp Hoa, đức Phật nói Phật Thích Ca, cũng như tất cả chư Phật khác, ra đời chỉ có mục đích quan trọng là chỉ cho chúng ta thấy mỗi người đều có Tri kiến Phật (cái thấy biết giác ngộ). Thiên Tông nhận rõ và lấy điều đó làm cứu cánh cho

đường lối tu hành. Thiên Tông chỉ tin ở Tánh, tức Chân Tâm, ngoài cái đó ra không có gì khác để đưa đến con đường giác ngộ. Trong kinh Lăng Nghiêm đức Phật nói rõ muốn đạt quả vô vi thì phải dùng nhân vô vi, nhân nào đi với quả đó, không thể tu theo pháp hữu vi mà mong đạt đạo vô vi. Cũng theo đúng đường lối đó nên tổ Hoàng Bá (?-850) đã chỉ dạy : "*người học đạo đời nay chẳng thấy tâm thể này (chân tâm), cứ ở nơi tâm sanh tâm (vọng tâm), hướng bên ngoài cầu Phật, chấp theo tướng để tu hành, đều là pháp tà, chẳng phải đạo bồ đề*".

H: Nhiều pháp Thiên như vậy thì biết nên theo pháp nào ?

Đ: Trong đạo Phật khó có thể nói pháp nào hay hơn pháp nào. Mỗi người có một

khả năng khác nhau nên cần biết pháp nào thích hợp với người nào. Nếu muốn tu tập cho có kết quả thì cần phải biết rõ khả năng, căn cơ của mình trước, và sau đó cần tìm hiểu đạo cho kỹ thì mới có thể chọn lựa con đường thích hợp. Muốn tìm học và hiểu thì cần có các thầy, bạn, kinh điển, sách vở, băng thâu thanh ... Một vị thầy chân chánh phải là một vị giảng rõ cho người học trò biết những pháp tu của đạo để người đó hiểu rõ và cần tìm biết khả năng của người đó trước khi hướng dẫn họ hoặc để họ tự quyết định. Nhiều người đã tu theo một pháp môn rồi thì gặp ai cũng quả quyết là phải theo pháp môn đó mới là đúng, chứ không chịu xem xét kỹ người đó khả năng, thích hợp ra sao. Kết quả là sau một thời gian người đó thấy không hợp và chán nản hoặc bỏ cuộc. Vì vậy việc giảng giải

cũng như việc tìm hiểu các pháp môn là điều cần thiết để giúp chúng ta tránh những người lợi dụng danh nghĩa đạo Phật, danh nghĩa Thiền để đưa chúng ta vào đường sai lầm.