

# Thiền trong Phật Giáo là gì ?

## Hoang Phong

Chắc hẳn bài viết ngắn này không thể nào giải đáp thoả đáng cho câu hỏi trên đây, và cũng không đủ để tóm lược, dù thật đơn giản, các phương cách tu tập tâm linh thâm sâu và bao quát của Phật giáo. Bài viết chỉ nêu lên vài định nghĩa sơ lược và một vài nét chính giúp tìm hiểu Thiền trong Phật giáo là gì.

Đức Phật Thích-ca mâu-ni ngồi thiền và sau 49 ngày Ngài đạt được Giác ngộ. Đạo Pháp của Phật là lý thuyết, Thiền là thực hành, Đạo Pháp và Thiền luôn luôn đi đôi với nhau.

*Ngữ pháp và định nghĩa của Thiền*

Thiền gốc tiếng Phạn và Pa-li là *Bhavana*, có nghĩa là « *sự luyện tập* ». Kinh sách gốc Hán và Hán Việt dịch khá đúng chữ *Bhavana* là *Tu* hay *Tu tập*, *Bhavana* dịch sang tiếng Tây tạng là « *tập cho quen dần* ». Kinh sách Tây phương lại dịch chữ này là *Meditation*, có nghĩa là « *suy tư* » « *trầm tư* », quả thật không sát nghĩa chút nào cả. Kinh sách gốc tiếng Việt và Hán thường nhầm lẫn *Bhavana* với *Dhyana* (tiếng Phạn) và *Jhana* (tiếng Pa-li). *Dhyana* và *Jhana* có nghĩa là *định*, *nhất tâm*, hoặc còn dịch âm là *thiền na*...

Do cách dịch không sát nghĩa và lầm lộn với các chữ khác làm cho Thiền, đối với một số người, đôi khi trở thành một thứ gì thật khó hiểu và bí hiểm (?). Một cách vắn tắt, nên hiểu Thiền là *sự tu tập, tập*

*luyện*. Nhưng tập luyện cái gì ? Tập luyện tập *tâm thức*. Đó là cách nhìn về bên trong, giúp tìm hiểu bản chất đích thực của tâm thức để khắc phục tâm thức, đi xa hơn một chút là nhìn thấy bản thể đích thực của hiện thực để đi đến *Giác ngộ*.

Tại sao lại phải khắc phục tâm thức ? Vì tâm thức luôn luôn bị kích động bởi những cảm nhận sai lầm và những xúc cảm bản loạn phát sinh từ *vô minh*, tức là *nghiệp*. Cảm nhận sai lầm và xúc cảm bản loạn chuyển thành ngôn từ và hành vi. Ngôn từ và hành vi tạo ra *nghiệp* và *vô minh*. Trên đây là tóm lược cái vòng lẩn quẩn của thập nhị nhân duyên trói buộc chúng sinh trong cõi luân hồi. Khắc phục tâm thức đòi hỏi sự *tập luyện* hay *tu tập* lâu dài. Tu tập hay tập luyện để an

bình tâm thức, hoá giải những tư duy và xúc cảm bấn loạn và những cảm nhận sai lầm về mọi hiện tượng và biến cố chung quanh. Tu tập hay tập luyện như thế gọi là *Thiền*. Thiền để nhìn thấy tính cách vô ngã của tâm thức (*Tánh không*), nhìn thấy tính cách biến động (*vô thường*) của mọi vật thể và biến cố, nhìn thấy dạng thể trói buộc và lệ thuộc của mọi hiện tượng (*duyên sinh, duyên khởi*) qua bản chất tương liên, tương tạo của chúng (*Tánh không*).

Nhìn thấy ở đây có nghĩa là *nhìn thấy* Tánh không của tâm thức, *nhìn thấy* mọi vật thể và mọi biến cố không hàm chứa bất cứ một sự hiện hữu nội tại hay tự tại nào cả, chúng chỉ hiện hữu bằng sự cảm nhận quy ước, xuyên qua hiện tượng tương liên, tương tác giữa các nguyên

nhân và điều kiện. « *Nhìn thấy* » như thế là kết quả do tu tập và tập luyện tâm thức đem đến, tức là kết quả của *Thiền*. Kết quả đó chính là sự *Giác ngộ*. Chỉ có vậy.

Chỉ có vậy, nhưng kinh sách cũng nhắc nhở ta rằng muốn đạt được *Giác ngộ*, phải vượt hết « *ba thời gian vô tận và vô biên* » cần thiết cho việc tu tập. Lời nhắc nhở ấy có nghĩa là gì ? Nó gián tiếp cho ta biết là con đường tu tập tâm linh rất dài và rất gay go, đừng tưởng rằng khi thiền định ta quán nhận được một vài ảo giác nào đó có nghĩa là ta đã « *giác ngộ* ».

### ***Vị trí của Thiền trong các học phái Phật giáo***

Hầu hết các tông phái và học phái Phật giáo đều dùng Thiền làm căn bản cho

việc tu tập. Chỉ trừ một vài môn phái như Tịnh độ sử dụng lòng mộ đạo và cách tụng niệm làm phương châm, không quan tâm đến kỹ thuật Thiền định. Tịnh độ phát triển trong các vùng Viễn đông như Nhật bản, Trung quốc và Việt Nam, người tu tập đặt hết lòng tin nơi vị cứu khổ là Đức Phật A-Di-Đà, ngự ở Tây phương cực lạc. Ngài cứu độ và tiếp dẫn chúng sinh đến mảnh đất phúc hạnh của Ngài ở vào phương Tây của vũ trụ này.

Các học phái Phật giáo khác, từ Nam Tông, Bắc Tông cho đến Kim cương thừa đều hướng sự tu tập vào con đường cải thiện tâm linh, con đường ấy gồm có ba khía cạnh hay *ba chặn đường* xếp theo thứ tự rõ rệt như sau : tu tập về đạo hạnh (*Tu hạnh* = shila), tu tập để phát huy sự tập trung tâm thức (*Tu định, Nhất tâm,*

*Thiền-na* = dhyana) và sau hết là tu tập để quán thấy quá trình chi phối sự hiện hữu của ta (*Tu tuệ* = prajna). Sự quán thấy này không phải đơn giản chỉ là « sự hiểu biết », nhưng đúng hơn là cách « cảm nhận trực tiếp » bằng trực giác, không xuyên qua sự suy luận, lý trí và tri thức. Sự cảm nhận ấy còn gọi là *Tuệ giác* và *Tuệ giác* là mục đích tối thượng của việc tu tập Đạo Pháp.

### ***Một vài hiểu biết sai lầm hay khiếm khuyết về Thiền***

Người Tây phương thường hiểu sai về Thiền, họ xem Thiền là phương cách để trút bỏ tất cả những gì trong đầu, trút bỏ mọi băn khoăn và tư duy, tạo ra sự trống không trong tâm thức. Theo họ, Thiền là cố gắng lắng sâu vào một cảnh hư không của nội tâm, vượt thoát khỏi thế giới biến

động chung quanh. Khái niệm về trống không trên đây dẫn đến một cực đoan tức là chủ nghĩa hư vô, hoàn toàn không phải là Đạo Phật. Một vài triết gia Tây phương thuộc thế kỷ XIX và cả hiện nay đã vin vào khái niệm của Phật giáo về *Tánh không* của tâm thức (*vô ngã của cái tôi*) và của mọi vật thể và biến cố (*vô ngã của mọi hiện tượng*) để suy diễn lệch lạc trong mục đích cố tình tìm cách chặn đứng sự xâm nhập của Phật giáo vào Tây phương. Thiền không phải là cách trút bỏ những gì trong đầu để tạo ra một khoảng trống không cho tâm thức. Chuyện đó không thể thực hiện được, tâm thức là một chuỗi dài liên tục của những khoảnh khắc đơn vị thời gian nối tiếp nhau không gián đoạn và ngưng nghỉ, Thiền là cách tìm hiểu và sử lý tư duy cũng như những xúc cảm bản loạn hiển hiện trên

dòng tiếp nối liên tục đó, để đạt đến một thể dạng trong sáng của tâm thức giúp thực hiện sự hiểu biết siêu nhiên về bản thể đích thực của vạn vật, vượt lên trên những cảm nhận nhị nguyên và quy ước thông thường.

Một số người Tây phương cũng hiểu lầm Thiền là một phương pháp đem đến sự an bình, tạo ra một không gian bình lặng cho tâm thức giữa những tranh chấp và biến động của thế giới tân tiến ngày nay, họ xem Thiền như một viên thuốc mầu nhiệm làm hạ bớt những bản loạn trong tâm thức, giống như một viên thuốc aspirine làm hạ cơn sốt. Thật là một khái niệm hết sức hạn hẹp, thấp kém và thiển cận, nên hiểu rằng mục đích tối thượng của Phật giáo là đưa con người và tất cả chúng sinh đến Giác ngộ và Giải thoát.

Không có một học phái nào hay một tông phái nào của Phật giáo chủ trương cách thức tu tập làm tê liệt tâm thức, làm cho tâm thức trở nên bất động và vô cảm. Trái lại Phật giáo khuyến khích phát huy một tâm thức tích cực, bén nhạy, trong sáng và cường lực để quán thấy bản chất của hiện thực.

Người tu tập theo Tịnh độ tại Á châu lại lợi là với Thiên, quả thật là một điều đáng tiếc. Tịnh độ tương đối « dễ tu » nhưng nếu muốn đạt đến Giải thoát toàn vẹn và hoàn hảo bằng Tịnh độ là một điều khó thực hiện. Tuy nhiên đã có một vài người Tây phương tu học về Tịnh độ tại Nhật bản đã đạt được những mức độ thực hiện thật cao thâm, viết nhiều sách về Phật giáo Tịnh độ rất sâu sắc. Phật giáo Á châu đôi khi mang tính cách dân

gian và đại chúng, thiếu hẳn sự tu tập đích thực và chân chính. Thiền tông ở Á châu cho thấy có ít nhiều suy yếu. Thiền Nam tông không rớt ráo và toàn diện, ít nhất là theo quan điểm của Bắc tông.

### *Thân xác và tâm thức*

Thân xác giữ một vai trò then chốt cho việc thiền định. Mặc dù Thiền là một cách tu tập nội tâm, nhưng lại dựa vào một tư thế đặc biệt của thân xác, gọi là « *tư thế ngồi thiền* ». Tư thế thông thường nhất là tư thế « *kiết già* » : hai chân chéo vào nhau, bàn chân này gác lên đùi của chân kia và ngược lại. Nếu không ngồi tẻo chân được như thế, thì chỉ cần một bàn chân gác lên đùi của chân kia cũng được, tư thế này gọi là « *bán già* ». Lưng giữ thẳng, hai bàn tay để ngửa ở vị trí trước bụng nơi chỗ trũng giữa bụng và

hai chân, bàn tay phải đặt trên bàn tay trái, hai ngón cái chạm nhẹ vào nhau. Hai vai ở tư thế tự nhiên, không rút lên cổ cũng không buông thõng, mặt hơi nhìn xuống, mắt hé mở. Tư thế đó giúp người hành thiền ngồi được lâu trong thế bất động, không phải cố gắng nhiều. Hãy quan sát một bức tượng Phật sẽ thấy rõ tư thế vừa mô tả. Tâm thức giao động và biến đổi không ngừng, năng động hơn thân xác, nếu không đủ sức giữ cho thân xác bất động thì làm sao kiểm soát được tâm thức. Tâm thức và thân xác luôn luôn tương tác với nhau. Khi ngồi thiền, tâm thức không phóng ra bên ngoài nhưng hướng vào bên trong.

Tư thế ngồi thiền như thế đã có từ rất lâu đời, trước khi có Phật giáo, nhiều bức tượng nhỏ trong thế ngồi tréo chân đã

được các nhà khảo cổ tìm thấy ở Ấn độ, dọc theo con sông Indus, những bức tượng nhỏ đó thuộc những nền văn minh rất cổ, cách nay đã ba nghìn năm. Tư thế ngồi thiền như thế không thay đổi cho đến ngày nay, các nhà sư trên Hy mã Lạp sơn, nơi quần đảo Nhật bản cho đến các quốc gia Đông nam Á, đều giữ nguyên tư thế thiền định đó. Ngày nay, người Tây phương cũng ngồi thiền, con số này càng ngày càng đông.

Rất nhiều trường phái Phật giáo cũng chủ trương tập thiền bằng cách đi, còn gọi là *thiền hành*. Nhiều di tích tu viện Phật giáo được các nhà khảo cổ khám phá gần đây ở Ấn độ cho thấy những khu vực được dành riêng để thiền hành. Tuy nhiên không phải luyện tập tâm thức bằng cách ngồi và cách đi mới gọi là

Thiền ; nếu xem Thiền là một phương cách chú tâm cao độ giúp đạt được sự quán thấy siêu nhiên, thì Thiền có thể thực thi bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu và bất cứ đang làm việc gì. Thiền ở thể dạng này giúp duy trì tâm thức trong khoảnh khắc hiện tại, không thả lỏng tâm thức để quay ngược về quá khứ, cũng không phóng nhìn về tương lai. Dù sao tư thế ngồi vẫn là tư thế tốt nhất.

### *Thiền và tâm thức*

Chủ trương của Phật giáo là tìm hiểu bản chất của tâm thức và thực thể của vạn vật. Bản chất đó và thực thể đó là *vô ngã* của con người và *vô ngã* của vạn vật, tức *Tánh không*. Muốn đạt được sự hiểu biết này phải tu tập cùng lúc vừa tâm thức và thân xác. Chỉ có sự phối hợp giữa tâm thức và thân xác mới có thể đạt được sự

quán thấy bằng trực giác, tức quán thấy một cách trực tiếp và phi lý luận về thực tại, vượt lên trên lý trí và mọi phán đoán.

Cách tập luyện chú tâm vào hơi thở là cách tập luyện lâu đời và xưa nhất, trước cả Phật giáo. Nhiều truyền thống ngoài Phật giáo cũng sử dụng cách tập luyện này. Người tu tập chú tâm vào sự chuyển động của hơi thở : thở vào, thở ra. Chỉ cần theo dõi, quan sát hay đếm và ghi nhận trong tâm thức hơi thở khi hít vào và khi thở ra. Sự chú tâm vào một chức năng sinh lý đơn giản như thế cũng đủ giúp người hành thiền quay trở về với chính họ, không để cho tâm thức bị xé nát và phân tán bởi những xúc cảm bất loạn đủ loại.

Tại sao lại chú tâm vào hơi thở ? Vì hơi thở là một biểu hiện sinh lý dễ nhận biết

nhất của cơ thể, nếu tâm thức bị phân tán, người hành thiền có thể trở về với hơi thở một cách dễ dàng, vì hơi thở lúc nào cũng sẵn sàng và thường trực. Sau đó, sự tu tập về chú tâm có thể trải rộng hơn bằng cách ghi nhận sự tiếp nối liên tục của tư duy trong tâm thức, những giác cảm khác (Phật giáo xem tâm thức là một giác quan), những cảm nhận v.v....tất cả những *thứ* này hiển hiện tiếp nối nhau.

Chú tâm, canh chừng, phân tích và mổ xẻ những *thứ* ấy để nhận ra quá trình vô *thường* của chúng, tức tính cách cấu hợp, biến dạng và tan rã liên tục của chúng, đồng thời người hành thiền cũng bất chợt nhận ra sự *tham dự trực tiếp* của chính tâm thức họ và những xúc cảm của họ vào những quá trình đó. Khi nhận thức được như thế, người hành thiền sẽ không

tham dự vào những *thứ* ấy nữa, không để cho tâm thức và cả thân xác mình biến thành con mồi hay món đồ chơi cho những biến động đó, họ đứng ra bên ngoài những quá trình của *vô thường*. Tóm lại, như thế gọi là *Thiền* và người hành thiền sống trong một dạng thể *tĩnh thức*, cởi bỏ mọi trói buộc của *vô minh*, tức các thể dạng u mê, vô tâm hay vô ý thức về hiện thực.

### ***Một vài phương cách hành thiền***

Ngoài cách hành thiền căn bản như đã mô tả trên đây, còn có những « biến dạng » hay những « phương cách » khác giúp tập trung suy tư và quán nhận về hiện thực. Chẳng hạn như cách quán tưởng sự hư thối của một thân ma. Cách quán tưởng này thường được thực thi bởi các trường phái Phật giáo xưa ở Ấn độ và cả

Phật giáo Nam tông. Có khi người tu tập còn phải hành thiền ở bãi tha ma, nơi ném bỏ những xác chết hay nơi hoả táng để quán nhận tính cách phù du của sự hiện hữu. Hình thức thiền quán rất ráo này có vẻ khá kinh khiếp và bịnh hoạn, vì thế cũng có thể làm giao động người hành thiền, do đó Phật giáo Đại thừa hình như đã loại bỏ phương pháp thiền định này.

Các học phái Đại thừa hay Bắc tông thường hình dung Thiền dưới hai thể dạng khác nhau : một mặt là các cách tu tập về *chú tâm*, một mặt là cách tu tập về *luận lý, phân giải* và *quán nhận*. Dạng thể thứ nhất là cách giúp sự vận hành của tâm thức được thẳng bằng, cường lực, không bị những xúc cảm bấn loạn và những tư duy có tính cách nhị nguyên,

công thức và quy ước làm cho ô nhiễm. Thể dạng thứ nhất vừa đề cập là thể dạng căn bản, cần thiết để phát huy thể dạng thứ hai cao thâm hơn, tức là *Tuệ giác* hay *Trí tuệ* (Prajna). Thể dạng căn bản thường được gọi là *chỉ*, *chỉ trú*, *tịnh chỉ*, *định*, *tịch tĩnh*, *nhất tâm*, *sa-ma-tha* (samatha), v.v. Đó là cách tập trung tâm trí vào một điểm, phát huy sự chú tâm đến một mức độ cao nhất, không có gì có thể làm xao xuyên hay lay động được sự chú tâm đó. Cái gì có thể làm đối tượng cho sự tập trung ? Bất cứ gì cũng được, một vật thể hay hình tướng tưởng tượng ra trong tâm thức, hoặc một vật thể vật chất đặt trước mặt, một tượng Phật chẳng hạn. Khi tâm thức trở nên thuần thực, đã quen với cách luyện tập hay « trò chơi » đó, thì người hành thiền mới có đủ khả năng « bước sang » hay « nhập vào » thể

dạng quán nhận, tức thể dạng phân giải hiện thực (vipasyana).

Trong thể dạng quán thấy, người hành thiền phân tích quá trình của một tư duy nào đó chẳng hạn : thả cho tư duy ấy hiển lộ, quan sát nó hiển hiện như thế nào, nó tác động trên xúc cảm của ta ra sao (vui thích, giận dữ, lo buồn...), nó kéo dài bao lâu, và sau cùng nó biến mất như thế nào. Giống như khi ta tưởng tượng một con chim hiển hiện thật xa như một chấm đen ở chân trời, bay về phía ta càng lúc càng gần hơn, rõ ràng hơn, rồi từ từ bay xa và biến mất. Con chim biến mất ở chân trời nhưng không để lại đường bay của nó trong không gian. Một tư duy cũng thế, ta tưởng tượng nó như một cánh chim hiển hiện và bay ngang đầu ta rồi biến mất

không để lại dấu vết nào cả, không để lại một chút tác động hay ảnh hưởng nào.

Sau khi đã tìm thấy trạng thái bình lặng và thăng bằng cho tâm thức nhờ cách tập luyện như trên đây, ta sẽ bước vào thể dạng suy tư và phân giải bản thể của hiện thực để nhìn thấy *Tánh không* của mọi hiện tượng. Đây là phương pháp thiền gọi là *Quán* (vipasyana), hay *minh sát*, có nghĩa là quán sát bằng trí tuệ. Hai lĩnh vực tu tập trên đây, *chỉ* và *quán*, được các học phái Phật giáo Tây tạng phát triển thật rộng rãi và sâu xa.

### ***Thiền bằng cách quán tưởng***

Phật giáo Tây tạng, nhất là các trường phái *Tan-tra*, còn sử dụng đến cách thiền định bằng quán tưởng, tức chú tâm vào một thần linh hay một vị Phật, sức quán

tướng cực mạnh sẽ hội nhập người hành thiền vào đối tượng, và người hành thiền trở thành chính vị thần linh hay vị Phật được quán tưởng. Các kỹ thuật thiền định này rất phức tạp, thông thường phải có một vị thầy thật giỏi hướng dẫn, theo dõi và giúp sức. Cách tu tập này đi kèm với cách tụng niệm các câu thần chú gọi là *man-tra*, riêng việc tụng niệm *man-tra* cũng là một cách hành thiền. Người ta thường quán tưởng một vị Đại Bồ-tát nào đó, chẳng hạn như Quán thế âm Bồ-tát. Các nghi lễ phức tạp và cách thức quy định rõ rệt từng chi tiết của nghi lễ giúp khơi động lòng tư bi vô biên trong lòng người hành thiền. Khi hình ảnh của Quán thế âm Bồ-tát trở nên thật vững vàng trong tâm thức, người hành thiền hội nhập với chính hình ảnh đó, và lòng từ bi vô lượng tỏa rạng ánh sáng và hào quang

trong không gian vô tận. Nghi lễ chấm dứt bằng hồi hướng và tụng niệm câu thần chú « *Án ma-ni bát-mê hồng* » (Om mani padme hum), câu này có nghĩa là ngọc quý trong hoa sen, vần *Om* và vần *Hum* có tính cách gọi âm và thần bí, không có nghĩa.

### ***Thiền bằng cách trực nhận bản thể đích thực của Phật tính***

Thiền của học phái *Zen* nói chung (Nhật, Trung Hoa và Việt Nam) và một vài học phái Tây tạng như *Đại thủ ấn* (Mahamudra) thuộc *Kim cương thừa* (Vajrayana) và *Đại cứu kính* (Dzongchen) thuộc *Ninh mã phái* (Nyingmapa) chủ trương trực ngộ *Tánh không* và *Phật tính* một cách bản năng và trực tiếp, không xuyên qua một hình thức nào khác. Ngoài các giai đoạn tu tập về

chú tâm, tập trung tâm thức và quán thấy, Thiền ở thể dạng tối thượng và sâu xa nhất sẽ mở ra một cánh cửa đón nhận trực tiếp bản thể đích thực của *Giác ngộ*. Các truyền thống này thường sử dụng các kỹ thuật có vẽ kỳ dị, chẳng hạn như các « công án » rất bốc đồng, nghịch lý và vô nghĩa, trong mục đích nhỏ bỏ tận rễ những cảm nhận và hiểu biết có tính cách quy ước, công thức, những cảm nhận sai lầm đó che lấp bản thể trong sáng và tự nhiên của tâm thức. Đối với các truyền thống vừa kể « cách thiền định đích thực là thể dạng phi-thiền-định », tất cả mọi cố gắng chỉ đưa người hành thiền xa thêm với Phật tính. Phật tính có sẵn trong mỗi chúng sinh, chỉ cần nhìn thấy nó và hội nhập với nó. Người tu tập chỉ cần ngồi thật đúng trong tư thế hành thiền, họ sẽ chìm vào một thể dạng trong sáng của

nội tâm, mọi cố gắng hay ngược lại là sự vô tâm hay buông thả, tất cả đều biến mất, bản thể của Phật tính sẽ hiển lộ một cách tự nhiên.

### *Thay lời kết*

Bài viết này không có lời kết, mục đích chỉ gợi gắm một lời nhắc nhở thật nhỏ nhoi. Nếu ta tự cho là một người tu tập Phật Pháp, nhưng không bao giờ ngồi thiền, có nghĩa là ta đang tu tập bên cạnh, nếu không muốn nói là bên ngoài Đạo Pháp. Dù là trường hợp của một cư sĩ hay một tỳ kheo, nếu họ không hiểu và chưa bao giờ biết thiền là gì thì những danh xưng cư sĩ hay tỳ kheo của họ không có ý nghĩa gì cả. Nếu họ tự nhận là Phật tử, thì ta nên nhìn họ với lòng tư bi bao la.

24.10.07

# Hoang Phong

---o0o---