Khái niệm Tam thừa và Tổ sư thiền

ISSN: 2734-9195 21:05 26/06/2026

Tổ Sư Thiền (Đạt Ma Thiền): Đây là pháp môn tối thượng được truyền thừa trực tiếp qua các đời Tổ sư, không thông qua con đường kinh giáo thông thường.

Hỏi: *Cung kính thỉnh Thiền sư hoan hỷ giải thích rõ về khái niệm Tiểu thừa thiền, Trung thừa thiền, Đại thừa thiền và Tổ Sư Thiền.*

Đáp: Bản thân tôi xưa nay chuyên tâm hoằng dương **Tổ Sư Thiền**, đối với các phái thiền khác không đi sâu nghiên cứu toàn diện. Tuy nhiên, dựa trên những kiến thức tích lũy được, tôi xin tóm lược sơ bộ để đạo hữu có cái nhìn tổng quan.

Trong giáo lý Phật giáo, hệ thống Tam thừa bao gồm: Thanh Văn thừa (Tiểu thừa), Duyên Giác thừa (Trung thừa) và Bồ Tát thừa (Đại thừa). Riêng Lục Tổ Huệ Năng khẳng định pháp môn Tham Thiền thuộc về Tối Thượng thừa.

1. Thanh Văn Thừa (Tiểu Thừa Thiền)

Pháp môn này lấy giáo lý Tứ Thánh Đế (Khổ, Tập, Diệt, Đạo) làm căn bản thực hành. **Giáo lý** chỉ rõ: Khổ đau vốn sinh ra từ vọng tâm, muốn dứt khổ phải tu tập Đạo đế, cụ thể ở đây là pháp Ngũ đình tâm quán. Khi hành giả chứng đạt Niết bàn của Tiểu thừa thì đắc quả vị A La Hán.



(Ảnh: Internet)

Hệ thống Ngũ đình tâm quán gồm năm phép quán tưởng, được áp dụng tùy theo căn cơ của mỗi người:

* **Sổ tức quán** (Quán định hơi thở): Dành cho người có tâm trí hay tán loạn.

* **Bất tịnh quán** (Quán thân thể không sạch): Dành cho người nặng lòng ái dục, quá say đắm, quý trọng thân mạng để từ đó sinh tâm ly dục.

* **Từ bi quán** (Quán lòng từ bi): Dành cho người sân hận.

* **Nhân duyên quán** (Quán mười hai nhân duyên): Dành cho người ngu si, lầm lạc.

* **Lục thức quán** (Hoặc Quán Phật, Quán giới phân biệt): Dành cho người tâm nhiều chướng ngại.

Để đạt được quả vị, người tu Thanh Văn thừa cần thực hành Ba mươi bảy phẩm trợ đạo nhằm phá trừ Ngã chấp. Bởi theo Chính Pháp, cốt lõi của việc chứng quả là phải triệt để phá vỡ cái chấp vào bản ngã.

2. Duyên Giác Thừa (Trung Thừa Thiền)

Hành giả thuộc căn cơ này lấy thiền quán **Thập nhị nhân duyên** (Mười hai nhân duyên) làm nền tảng tu tập. Tiến trình quán chiếu bắt đầu từ Vô minh và kết thúc ở Lão tử.

Cụ thể, do có Vô minh nên sinh ra Hành (vận động, biến đổi liên tục), Hành lại do Thức phân biệt cấu thành. Từ đó, diễn biến tiếp tục vận hành qua các mắt xích để dẫn đến Sinh rồi Lão tử (già chết). Khi hành giả quán chiếu sâu sắc, dứt trừ được gốc rễ Vô minh thì Hành diệt, Hành diệt thì Thức diệt... cứ thế cho đến khi Sinh diệt và Lão tử cũng diệt. Đạt đến cảnh giới này, hành giả chứng quả vị Bích Chi Phật (Độc Giác Phật).

3. Bồ Tát Thừa (Đại Thừa Thiền/Như Lai Thiền)

Bồ Tát thừa thường được biết đến với tên gọi phổ biến là Như Lai Thiền. Tại Trung Quốc, Phật giáo Đại thừa phát triển thành tám tông phái lớn, trong đó có bốn tông chuyên sâu về Như Lai Thiền:

a. Tông Thiên Thai (Pháp Hoa Tông)

Tông phái này y cứ vào Kinh Đại Thừa Diệu Pháp Liên Hoa. Hệ thống thiền định của Thiên Thai gọi là Chỉ Quán Thiền, vận dụng phương pháp Tam chỉ và Tam quán đồng thời:

Tam Chỉ (Dừng vọng niệm):

* *Hệ duyên chỉ:* Định tâm tại một chỗ. Do vọng tâm con người luôn biến động như khỉ vượn, hành giả buộc tâm định tại vùng Đan điền (dưới rốn) để giữ sự an ổn.

* *Tùy duyên đối cảnh chỉ:* Giữ chính niệm trong mọi sinh hoạt đời sống. Ví như khi ăn cơm, mặc áo liền tự tỉnh thức, quán chiếu về vai trò và tư cách thực tại của mình đối với vạn vật xung quanh.

* *Thể chơn chỉ:* Nhận chân bản tánh thực tại. Tự tánh vốn chân thật, không đối đãi và không phân biệt. Do bị vọng tâm sai khiến nên con người mới sinh tâm phân biệt nhị nguyên. Khi thấu suốt được thực tại chân thật này, tâm sẽ không rơi vào các trạng thái đối đãi hay các cực đoan (tứ cú).

*** Tam Quán (Quán chiếu thực tại):** Gồm quán **Không**, quán **Giả** và quán **Trung**. Hành giả quán chiếu vũ trụ vạn vật đều do duyên sinh, vốn là giả tạo, bản tính của chúng rốt ráo là Không. Tuy nhiên, bản chất của "Giả" là Có, bản chất của "Không" là Không; hai trạng thái này vẫn nằm trong vòng đối đãi. Do đó, hành giả phải tiến lên quán Trung đạo để vượt qua nhị nguyên. Đến giai đoạn tối hậu, ngay cả khái niệm Trung đạo cũng cần phải buông xả hoàn toàn.

Trong thực hành, **Chỉ** được hiểu là Định, **Quán** được hiểu là Huệ. Tuy phân chia thành Tam chỉ - Tam quán nhưng trên thực tế, hai trạng thái này vận hành đồng thời, không có trước sau. Người tu không được thiên lệch bên nào mà phải giữ cho Định - Huệ đồng đẳng. Khi tâm tán loạn thì dùng Chỉ để định, khi tâm rơi vào hôn trầm thì dùng Quán để tỉnh thức.

b. Tông Hiền Thủ (Hoa Nghiêm Tông)

Tông phái này y cứ vào Kinh Hoa Nghiêm Đại Phương Quảng Phật. Phương pháp thiền quán cốt lõi là **Pháp Giới Quán**, được chia làm bốn giai đoạn (Bốn pháp giới):

* *Lý pháp giới:* Bản thể chân thật của vạn pháp.

* *Sự pháp giới:* Hiện tượng giới đa dạng của vạn vật.

* *Lý sự vô ngại pháp giới:* Sự dung thông không chướng ngại giữa bản thể và hiện tượng. (Ví như một ngôi nhà được cấu thành từ gạch, ngói, gỗ, sắt... Mỗi vật liệu là một hiện tượng riêng biệt (Sự), nhưng quy tụ lại để tạo nên công năng của một ngôi nhà (Lý). Nếu có Lý mà không có Sự, hoặc có Sự mà không có Lý thì ngôi nhà không thể hình thành. Khi ngôi nhà hoàn chỉnh, gạch, ngói, gỗ... đều đồng nhất trong cái gọi là "nhà", nhưng bản chất từng vật liệu vẫn giữ nguyên vị trí của nó).

* *Sự sự vô ngại pháp giới:* Cảnh giới tối thượng khi các hiện tượng dung thông nhau hoàn toàn mà không hề gây trở ngại. (Ví như ngôi nhà xây xong, con người dọn vào sinh sống, cửa ngõ thông thoáng, nắng mưa không làm ngăn ngại sinh hoạt).

Khi hoàn thành trọn vẹn pháp quán này, hành giả sẽ chứng đắc cảnh giới "Nhất chơn pháp giới".

c. Tam Luận Tông

Tông phái này căn cứ trên ba bộ luận kinh điển của các bậc Tổ sư bao gồm: Bách Luận, Thập Nhị Môn Luận và Trung Quán Luận. Pháp thiền quán đặc trưng của tông này là **Tách Không Quán**.

d. Duy Thức Tông (Từ Ân Tông)

Tông phái này lấy hệ thống giáo lý Duy thức làm nền tảng, thực hành thiền quán thông qua pháp **Tứ Tầm Tu Quán**.

***Lưu ý về thực trạng:** Trên đây là sơ lược về các tông phái, mỗi nơi đều có phương pháp thiền định riêng biệt. Tuy nhiên trong thực tế lịch sử, ngay cả các bậc pháp sư tông Thiên Thai cũng ít người thuần túy tu tập Chỉ Quán. Thời cận đại, các bậc đại đức như ngài Đàm Hư (đệ tử Đại sư Đế Nhàn) hay các vị bên tông Hiền Thủ thường đồng thuận quan điểm: *"Giáo lý thì diễn Thiên Thai (hoặc Hoa Nghiêm), thực hành thì quy về Tịnh Độ"*.

Nguyên nhân là bởi Chỉ Quán Thiền từ thời Trí Giả Đại Sư dù có người đắc chứng nhưng chưa đạt đến chỗ cứu cánh rốt ráo. Bản thân Ngài lúc viên tịch, khi được đồ chúng hỏi về sở chứng, cũng từ tốn bảo chỉ mới đạt tới năm phẩm (ngũ phẩm vị); thời hậu thế lại càng hiếm nghe ai chứng đắc. Pháp Giới Quán của Hoa Nghiêm Tông lại càng khó đạt hơn.

Nếu hành giả kiên trì tu tập bốn tông phái Đại thừa này đến mức rốt ráo, viên mãn thì đều chứng đạt cảnh giới Như Lai Thiền. Theo Kinh Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm, Như Lai Thiền có tiến trình tu chứng gồm năm mươi bảy cấp bậc.

4. Tổ Sư Thiền (Đạt Ma Thiền)

Đây là pháp môn tối thượng được truyền thừa trực tiếp qua các đời Tổ sư, không thông qua con đường kinh giáo thông thường.

Mặc dù Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết pháp suốt 49 năm, nhưng đến cuối đời, Ngài lại tuyên bố mình *"chưa từng nói một chữ"*. Bởi lẽ, việc thuyết pháp 49

năm chỉ là phương tiện bất đắc dĩ ứng với căn cơ của chúng sinh, chứ chẳng phải là bản tâm rốt ráo.

Sự truyền thừa cốt lõi thực sự diễn ra tại hội Linh Sơn: Khi Đức Thế Tôn niêm hoa (đưa lên một cành hoa), giữa đại chúng hàng triệu chư Thiên và loài người, duy chỉ có Tôn giả Ma Ha Ca Diếp thấu thoát tâm ý, mỉm cười cảm thông (niêm hoa vi tiếu). Đức Phật liền phó chúc Chính pháp nhãn tạng cho Ngài. Tôn giả Ma Ha Ca Diếp trở thành Sơ Tổ của pháp môn Tổ Sư Thiền, truyền lại cho Nhị Tổ A Nan, cứ thế tiếp nối đến vị Tổ thứ 28 là ngài Bồ Đề Đạt Ma. Khi Tổ Đạt Ma sang Đông Độ truyền pháp, dòng thiền này đơm hoa kết trái tại Trung Quốc nên còn được gọi là Đạt Ma Thiền.Về phương pháp thực hành tham cứu Tổ Sư Thiền (khởi nghi tình, tham thoại đầu), tôi đã có nhiều dịp chia sẻ kỹ lưỡng trong các buổi thuyết giảng trước đây.

Thích Duy Lực