



Thiền và tư tưởng Phật - Lão trong bài thơ “Hồi quy tĩnh thức”

ISSN: 2734-9195 09:10 30/05/2025

Bài thơ “Hồi quy tĩnh thức” là một thi phẩm mang đậm chất Thiền, đồng thời phản ánh chiều sâu giao thoa với triết học Lão - Trang và tinh thần “vô tướng, vô trụ” trong Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa.

Tác giả: **Thích Chúc Đức**

Trong tiến trình phát triển của tư tưởng phương Đông, Thiền tông và triết lý Phật - Lão luôn giữ vị trí trọng yếu, không chỉ trong lĩnh vực tâm linh mà còn ảnh hưởng sâu sắc đến văn học, nghệ thuật và nhân sinh quan.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại với nhịp sống gấp gáp và những bất ổn nội tại, việc hồi quy tĩnh thức, quay trở về với bản thể thanh tịnh và sự an trú trong chính niệm, trở thành một phương pháp thiết thực, nuôi dưỡng đời sống nội tâm và khôi phục sự quân bình tâm lý.

Bài thơ “*Hồi quy tĩnh thức*” của Thích Thiện Hạnh là một thi phẩm tiêu biểu, thể hiện rõ tinh thần đó qua lời thơ dung dị mà hàm súc, ẩn chứa triết lý Thiền sâu sắc, cũng như khẳng định vai trò của thơ Thiền như một phương tiện chuyển hóa tâm thức và tiếp cận tuệ giác bất nhị.

Từ khóa: Thiền tông, Phật giáo Đại thừa, Lục Tổ, Tuệ Trung Thượng sĩ, Trần Nhân Tông, Thiền sư, Thích Nhất Hạnh, tĩnh thức, hồi quy, vô thường, tự tính, tri kiến lập tri, vô trụ sinh tâm, Lão Tử, Trang Tử, bản thể, bất nhị, Niết bàn.

Hồi quy tĩnh thức

*"Giữa dòng sinh diệt mãi trôi nhanh,
Tâm vọng theo duyên, mộng không thành.
Ngõ đời là thực, là chân lý,
Hóa ra ảo vọng mộng tan tành.*

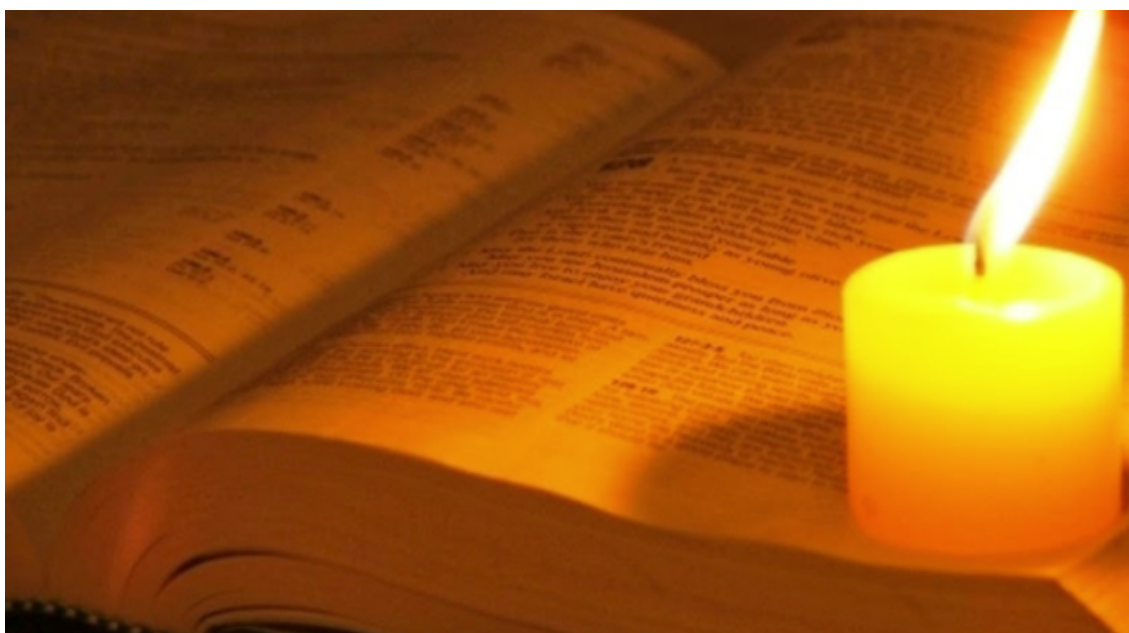
*Một phút dừng sâu trong tĩnh thức,
Lặng nhìn hơi thở nhẹ và thanh.*

*Bổng dung tan biến muôn phiền não,
Chỉ còn tĩnh lặng với trời xanh.*

*Không cần tìm kiếm chốn đâu xa,
Tự tính từ lâu vẫn là ta.
Hồi quy chẳng phải là đi ngược,
Chỉ là quay lại chính trong ta."*

Tóm tắt

Bài viết này phân tích bài thơ “*Hồi quy tĩnh thức*” của Thích Thiện Hạnh dưới lăng kính tư tưởng Thiền tông và triết học Phật, Lão, qua đó làm rõ tiến trình hồi quy về bản thể thanh tịnh và tĩnh thức nội tâm. Thông qua việc khảo sát cấu trúc ngôn ngữ, biểu tượng thi ca và đối chiếu kinh điển, bài viết nhấn mạnh giá trị thực tiễn của tĩnh thức trong đời sống hiện đại và khả năng tiếp cận chân lý bất nhị qua thiền quán. Đồng thời, bài viết khẳng định tính giáo dục nội tâm và năng lực phản tỉnh mà thơ Thiền mang lại cho con người trong bối cảnh xã hội nhiều biến động.



Hình ảnh minh họa. Ảnh sưu tầm.

1. Mở đầu: Tĩnh thức như một chuyển hóa nội tại

Bài thơ “*Hồi quy tĩnh thức*” là một thi phẩm mang đậm chất Thiền, đồng thời phản ánh chiều sâu giao thoa với triết học Lão – Trang và tinh thần “*vô tướng, vô trụ*” trong Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa. Bài thơ không chỉ là biểu đạt cá nhân của một hành giả tĩnh thức mà còn là sự giao thoa giữa triết học, tôn giáo và văn học phương Đông.

Việc tỉnh thức, từ góc nhìn hiện sinh và tu tập, được thể hiện như một chuyển hóa nội tại, trở về với bản tâm, giải thoát khỏi vọng tưởng và phiền não. Chính quá trình “*hồi quy*” này là nền tảng để khám phá chiều sâu của bản thể, điều mà triết lý Phật - Lão luôn đồng hành khẳng định.

2. Vô thường và vọng tâm: Bản chất sinh diệt của hiện tượng

*“Giữa dòng sinh diệt mãi trôi nhanh,
Tâm vọng theo duyên, mộng không thành.”*

Hai câu thơ mở đầu gợi nhắc tới khái niệm vô thường và vô ngã, hai trụ cột của giáo lý Phật giáo. Theo Tương Ưng Bộ Kinh, đức Phật dạy: “*Cái gì có sinh thì có diệt.*” (1) “*Sinh diệt*” là tiến trình không ngừng của hiện tượng giới; “*tâm vọng theo duyên*” là trạng thái bất an của một tâm không định, bị cuốn theo duyên khởi và ngoại cảnh.

Tương ứng với tư tưởng này, Đạo Đức Kinh viết: “*Vô vi nhi vô bất vi*” (2) tức là không hành động cưỡng cầu, không vọng động, nhưng lại chuyển hóa mọi sự. Khi con người sống thuận với Đạo, không chạy theo đối tượng, họ đạt được trạng thái an nhiên, gần với Phật tính.

3. Giác ngộ: Vén bức màn ảo vọng của tri kiến nhị nguyên

*“Ngõ đời là thực, là chân lý,
Hóa ra ảo vọng mộng tan tàn.”*

Cặp câu thơ này đánh dấu bước ngoặt quan trọng trong hành trình tỉnh thức của hành giả, một sự bừng tỉnh khỏi lớp vỏ hào nhoáng của tri thức nhị nguyên và những khái niệm tưởng chừng “*chân lý*”. Từ “*ngõ*” thể hiện trạng thái mê lầm phổ biến nơi con người: tưởng rằng những gì thấy, nghe, chạm được, tức là thực thể và chân lý. Đây chính là hình thái của tri kiến lập tri kiến, tức sự nhận thức dựa trên vọng tâm, một trạng thái vô minh như được giảng trong Kinh Lăng Già: “*Tri kiến lập tri tức vô minh bốn.*” (3) (gốc của sự mê lầm)

Câu “*Hóa ra ảo vọng mộng tan tàn*” ta nhận thấy. Từ “*ảo vọng*” ở đây không chỉ là hư cấu, mà còn là sự hư vọng của cái ngã, là những gì tâm vọng sinh ra khi chấp trước vào danh, sắc, tình, lý. Tất cả những ước mộng đó, đến một lúc, đều “*tan tàn*”, một cách nói đầy hình ảnh về sự giải trừ chấp thủ, khi tuệ giác phát sinh.

Hình ảnh “*mộng tan tàn*” cũng là một ẩn dụ sâu sắc mang tính Phật học và văn học cổ điển phương Đông. Giác mộng, trong Trang Tử, từng được dùng để đặt vấn đề về tính chất hư ảo và bất định của sự vật (“*Trang Châu mộng điệp*”) (4). Trong Phật giáo, toàn thể luân hồi sinh tử cũng được ví như mộng huyễn, bào ảnh, như trong Kinh Kim Cang:

*"Nhất thiết hữu vi pháp,
Như mộng huyễn bào ảnh..."* (5)

Sự bừng tỉnh khỏi mộng chính là khoảnh khắc chứng ngộ, khi hành giả không còn bị mê hoặc bởi ngũ uẩn tạo tác. Câu thơ do đó không chỉ phản ánh tiến trình tâm linh, mà còn hàm chứa một chân lý siêu hình: Chân lý không nằm trong tri thức khái niệm, mà ở sự thấy như thật, không qua lăng kính của chấp ngã.

Hai câu thơ này là một mô hình tinh gọn của bước ngoặt nhận thức trong Thiền học: từ chấp vào thực, sang thấy thực vốn là không; từ tin vào lý, sang vượt khỏi mọi hệ hình lý trí. Đây là bước chuyển từ tri thức nhị nguyên sang tuệ giác bất nhị, từ mê sang ngộ, từ mộng sang thức.



Hình ảnh minh họa. Ảnh sưu tầm.

4. Hơi thở và hiện tại: Thực hành thiền quán và tỉnh thức

*"Một phút dừng sâu trong tỉnh thức,
Lặng nhìn hơi thở nhẹ và thanh."*

Đây là hình ảnh kinh điển của pháp môn Anapanasati, niệm hơi thở, được đề cập trong nhiều bài giảng của đức Phật trong Kinh Tập A-hàm và Kinh Trung Bộ (6). Hơi thở là cầu nối giữa thân và tâm, giữa động và tĩnh, giữa hữu vi và vô vi.

Lão Tử viết: *“Phản giả đạo chi động”*, trở về là động của Đạo (2). Khi dừng lại trong tỉnh thức, con người không rơi vào hư vô mà tiếp xúc sâu sắc với thực tại.

Trang Tử viết: *“Tâm tĩnh nhi tự minh”*, khi tâm tĩnh lặng, chân lý tự hiển bày (4).

5. Tĩnh lặng và giải thoát: Niết bàn trong đời sống

*“Bồ đề dụng tan biến muôn phiền não
Chỉ còn tĩnh lặng với trời xanh.”*

Sự *“bồ đề dụng”* ở đây không phải là ngẫu nhiên, mà là kết quả của tuệ giác phát sinh khi tâm an trú trong chính niệm. Theo Kinh Kim Cang, đó là trạng thái của *“vô trụ sinh tâm”*, không bám chấp mà vẫn khởi đại bi, đại trí (5).

“Tĩnh lặng với trời xanh” là hình ảnh của Niết-bàn tại thế, một trạng thái không bị chi phối bởi các pháp hữu vi. Không cần chối bỏ đời sống, mà là sống trong đời với tâm không bị đời lôi kéo, điều mà các Thiền sư Việt Nam như Tuệ Trung Thượng Sĩ (7) và Trần Nhân Tông đều từng nhấn mạnh (8).

6. Tự tính: Cội nguồn thanh tịnh vốn sẵn có

*“Không cần tìm kiếm chốn đâu xa,
Tự tính từ lâu vẫn là ta.”*

Khái niệm *“tự tính”* là cốt lõi của Thiền học, phản ánh niềm tin rằng Phật tính luôn hiện hữu nơi mỗi người. Lục Tổ Huệ Năng dạy: *“Bản lai vô nhất vật, hà xứ nhạ trần ai.”* (9) Tâm vốn rỗng rang, trong sáng, nhưng do vô minh che phủ nên con người mới không nhận ra.

Đồng thời, theo Kinh Viên Giác, Phật dạy: *“Nhất thiết chúng sinh bản lai thành Phật”*, mọi chúng sinh đều sẵn đủ Phật tính, chỉ vì vô minh vọng tưởng mà không thấy (10). Việc *“không cần tìm kiếm chốn đâu xa”* nhấn mạnh rằng bản tâm thanh tịnh vốn hiện tiền trong từng hơi thở, từng khoảnh khắc tỉnh thức, không phụ thuộc vào ngoại cảnh hay giáo điều. Điều này cũng tương thích với tư tưởng Lão – Trang: *“Đạo tại nhĩ mục chi gian, nhi dân mạc chi tri”* (Đạo ở ngay nơi mắt tai, người đời không nhận ra), nhấn mạnh việc trực ngộ bản thể mà không cần tìm cầu bên ngoài(4).

7. Hồi quy: Một hành vi phản quán hướng nội, không phải là sự thoái lui hay chối bỏ

*“Hồi quy chẳng phải là đi ngược,
Chỉ là quay lại chính trong ta.”*

Khái niệm “hồi quy” trong bối cảnh của bài thơ không nên hiểu theo nghĩa thông thường là sự thoái lui, phủ định hay chối bỏ thế giới hiện tượng. Trái lại, đây là một hình thái phản quán nội tâm sâu sắc – một hành vi tri nhận mang tính hướng nội nhằm tháo gỡ các lớp vọng tưởng, từ đó quay về với bản thể thuần khiết. Hồi quy là hành trình từ sự tán loạn của ý thức về lại sự an trú của tâm linh, từ lưu lạc trong trần cảnh đến sự định tĩnh trong chính mình.

Trong tinh thần Thiền tông, đây chính là quá trình “*phản chiếu tự tính*”, tức nhận ra rằng bản tâm vốn đã đầy đủ, thanh tịnh, không cần tô điểm thêm (11). Lời dạy của Thiền sư Thích Nhất Hạnh là một minh chứng sống động cho tiến trình này: “*Khi bạn trở về với hơi thở, bạn không đi đâu cả, nhưng bạn trở về với sự sống chân thật*” (12). Sự trở về đó không mang tính di chuyển thể lý mà là một sự chuyển hóa trong tâm thức, một bước ngoặt từ vô minh sang tỉnh thức, từ chấp thủ sang giải thoát.

Hồi quy, như vậy, không phải là hành vi từ bỏ thế gian mà là sự không đồng hóa với thế gian. Người hành giả không chạy trốn cuộc đời, nhưng cũng không để mình bị chìm đắm trong dòng xoáy danh vọng, dục vọng và huyễn tưởng. Đây là cốt lõi của tinh thần “*tùy duyên nhi bất biến, bất biến nhi tùy duyên*” trong Thiền học (7), và cũng tương ứng với nguyên lý “*Đạo pháp tự nhiên*” của Lão Tử – sống thuận theo Đạo chứ không bị lôi kéo bởi những phân biệt nhị nguyên của vọng tâm (2).

8. Kết luận: Giao thoa tư tưởng và giá trị đương đại

“*Hồi quy tỉnh thức*” không đơn thuần là một bài thơ mang tính chiêm nghiệm, mà còn là một thông điệp triết học đầy tính thời đại. Bằng việc dung hợp tinh thần Phật giáo Đại thừa, Thiền tông và triết lý Lão – Trang, tác phẩm đề cao tiến trình tỉnh thức như một hành trình hồi quy hướng nội, vượt khỏi chấp thủ và nhị nguyên phân biệt.

Bài thơ nhấn mạnh việc trực nhận tự tính và tiếp xúc với thực tại, vốn là cốt lõi của tuệ giác và giải thoát.

Trong bối cảnh hiện đại, khi con người đối diện với vô vàn áp lực và bất an, việc quay về bản tâm, an trú trong chính niệm và sống tùy duyên bất biến trở thành phương pháp hữu hiệu nuôi dưỡng đời sống nội tâm và khai mở trí tuệ siêu việt.

Tác giả: **Thích Chúc Đức**

Chú thích:

- [1] Tương Ưng Bộ Kinh. HT. Thích Minh Châu dịch. Nxb. Tôn Giáo, 2000, tr. 122.
- [2] Lão Tử. Đạo Đức Kinh. Nguyễn Hiến Lê dịch và chú giải. Nxb. Văn Học, 1996, tr. 45.
- [3] Lăng Già Kinh. HT. Thích Duy Lực dịch. Nxb. Tôn Giáo, 2005, tr. 211.
- [4] Trang Tử. Nam Hoa Kinh. Nguyễn Duy Cần dịch. Nxb. Văn Nghệ, 2002, tr. 92.
- [5] Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa Kinh. HT. Thích Trí Quang dịch và chú giải. Nxb. Thành Hội Phật Giáo TP.HCM, 1992, phẩm 32, tr.122.
- [6] Tạp A-hàm và Kinh Trung Bộ. HT. Thích Minh Châu dịch. Nxb. Tôn Giáo, 2000, Kinh số 118, tr. 924.
- [7] Tuệ Trung Thượng Sĩ Ngữ Lục. HT. Thích Thanh Từ dịch. Nxb. Tôn Giáo, 2006, tr. 88.
- [8] Thiền Tông Việt Nam. Nguyễn Lang. Nxb. Văn Nghệ TP.HCM, 1994, tr. 133.
- [9] Lục Tổ Huệ Năng. Pháp Bảo Đàn Kinh. HT. Thích Duy Lực dịch. Nxb. Tôn Giáo, 2005, tr. 33.
- [10] Kinh Viên Giác. HT. Thích Duy Lực dịch. Nxb. Tôn Giáo, 2006, tr. 21.
- [11] Pháp Môn Thiền Tông. HT. Thích Thanh Từ.. Nxb. Tôn Giáo, 2000, tr. 78.
- [12] Thích. Phép lạ của sự tỉnh thức. HT. Thích Nhất Hạnh, Nxb. Lá Bối, 1992, tr. 58.