

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195

LONG THỌ TỪ VÔ THƯỜNG ĐẾN CHÂN THƯỜNG VÀ TRUNG QUÁN LUẬN

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU

PHẬT HỌC

CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM

ISSN: 2734-9195



TỔ THỨ 14: TÔN GIẢ LONG THỌ ĐẠI SĨ



Tác giả: **Nguyễn Đức Sinh**
Đông Triều - Quảng Ninh

Đọc và nghiên cứu kinh điển Phật giáo, trong kinh A Hàm và Nikaya chúng ta thấy đức Phật có dạy về Tính Không. Để các đệ tử dễ hình dung về tính không (trừu tượng vi diệu) đức Phật đã dụ các pháp giả hợp vô thường như những bọt nước trôi trên sông. Đó là sự trống rỗng của bọt nước; nó vừa ngăn ngui vừa mong manh vô thường dễ vỡ, như ảo ảnh không bền. Trong kinh A Hàm Phật dạy: Thế nào là kinh Đệ nhất nghĩa Không? *“Này các Tỳ kheo, khi mất sinh thì nó không có chỗ đến, lúc diệt thì nó không có chỗ đi. Như vậy mắt chẳng thật sinh, sinh rồi diệt, có nghiệp báo mà không có tác giả. Uẩn này diệt rồi uẩn khác lại nổi lên tương tục, tức là nói cái này có thì cái kia có”*.

Đây là đức Phật giảng Tính Không theo Nguyên thủy cho các đại đệ tử khi ngài còn tại thế. Còn thực chất phải sau một thời gian dài Tính Không của Phật giáo mới được Bồ tát Long Thọ diễn dương (làm rõ) qua Trung Quán Luận.

Là phật tử cũng như các học giả nghiên cứu Phật giáo, chúng ta đều biết đến ngài Long Thọ với cuốn Trung Quán Luận nổi tiếng của đạo Phật. Tác phẩm này còn gọi là thuyết Trung đạo, khi tác phẩm ra đời đã giải quyết được căn bản mối dung hòa giữa hai lối tu: khổ hạnh (ép xác) và phóng túng (thế tục thụ hưởng) theo lối tu thiền nói chung ở Ấn Độ thời bấy giờ.

Với nội dung sâu sắc của Trung Quán Luận, đã mở ra cho Phật giáo Đại thừa hướng đi rộng mở, trên cơ sở tháo gỡ những gút mắc của lối tư duy cực đoan dẫn đến bảo thủ. Trung Quán Luận xuất hiện được coi là một nhân duyên của giáo lý Đại thừa và Phật giáo phát triển - giúp cho chúng ta có được cách nhìn thấu đáo về vô thường và Tính Không của Phật giáo.

Dưới góc nhìn của Thiền tông, chúng ta có thể khẳng định, nếu Long Thọ không gặp được Tổ Ca Tỳ Ma La (Kipimala) tức tổ thiền tông đời thứ 13 của dòng thiền Thích Ca Văn hay còn có tên khác là (Như Lai Thanh tịnh thiền) trao truyền pháp cho ngài Long Thọ, thì (Trung Quán Luận) không ra đời.

Vì sao vậy?

Căn cứ duyên khởi được biết: Trước khi chưa ngộ Thiền, tức Long Thọ chưa gặp tổ Ca Tỳ Ma La truyền trao cốt tủy Thiền tông, ngài Long Thọ mặc dù với kiến thức đa văn sâu rộng được người đương thời tán thán, nhưng với Long Thọ chỉ mới hiểu về sự “Vô thường” của Phật giáo trong Tam giới chứ chưa hiểu được nghĩa “Chân thường” tính Không diệu hữu của đạo Phật.

Do thời lượng bài viết, ở đây không nêu đầy đủ (nguyên văn) nội dung cuộc gặp gỡ giữa tổ Thiên tông (Ca Tỳ Ma La) với Long Thọ mà chỉ xin nêu những phần liên quan đến việc Giác ngộ của ngài Long Thọ về “vô thường-tính không” khi gặp tổ Ca Tỳ Ma La ở hang “Vô thường”.



Vài nét về Long Thọ và tổ Thiên tông Ca Tỳ Ma La (đời 13)

Long Thọ, người đời thường gọi là Bồ tát Long Thọ, ngài sinh sau đức Phật nhập Niết bàn 517 năm, ở miền Tây nước Ấn. Cha tên là Long Chí, mẹ tên Út Phương. Thừa nhỏ, ngài thích nghe kinh Phật. Ngài có biệt tài khi nghe ông Phạm Chí tụng hết 4 bộ kinh Phệ Đà, ngài thuộc nằm lòng. Ngài là người thích tìm hiểu tất cả những gì có ở thế giới này như: Văn học, Thiên văn, Địa lý, Toán học, Sấm truyền, Ảo thuật, Tôn giáo học... Tất cả các môn học này ngài đều học xuất sắc làm người đời kinh ngạc.

Trong Phật giáo có pháp môn “Vô thường học”, ngài nhận biết pháp môn này rất rõ ràng và tường tận, nên vào núi tìm một cái hang đá, ngài đặt tên là hang “Vô thường”. Dân chúng tìm

đến ngài rất đông.

Một hôm, tổ Thiên tông (đời thứ 13) Ca Tỳ Ma La nghe danh ngài nên cũng tìm đến hỏi ngài: Ở đây ông giảng dạy “Vô thường”, chứ ông có biết gì về “Chân thường” không?

-Ngài trả lời là “Vũ trụ”.

-Nghe Long Thọ trả lời, tổ Ca Tỳ Ma La liền nói với Long Thọ:

*“Ông biết một, mà chẳng biết hai,
Biết được như vậy, theo hoài trầm luân.
Dù ông cố gắng để “dừng”,
Luân hồi sinh tử không dừng được đâu”*

-Vừa nghe bốn câu kệ của Tổ, ngài Long Thọ liền thưa: như vậy, tôi làm sao biết cái “Chân thường” để không trầm luân, xin thầy chỉ dạy, tôi xin cảm ơn?

-Tổ Ca Tỳ Ma La hỏi ngài: ông biết cái “Chân thường” để làm gì?

-Ngài Long Thọ thưa: nếu biết cái gì là “Chân thường”, con sẽ sống với cái ấy.

Tổ dạy: (52 câu kệ-xin được trích) dưới đây.

*“Học nhiều, học ít “vô thường”,
Học cao học thấp “vô thường” không tha.
Chi bằng ta học “biết” ra,
Sống với chân thật thì qua “vô thường”.
Địa lý có giỏi đừng vương, (chỉ Long Thọ)
Nếu còn thấy giỏi là đường trầm luân.
Thiền tông Phật dạy chỉ “dừng”,
Luân hồi sinh tử là dừng được ngay!*

*Thiên văn dù ông có tài,
Dạy người hiểu biết, vẫn hoài lằng xằng.
Chỉ học và biết rõ ràng,
Ở trong Tam giới vẫn hằng trầm luân.*

*Ngày xưa đức Phật dạy “dừng”,
Không dính không mắc luân hồi dừng ngay.
Ta chỉ rõ ông chỗ này,
Những gì vật lý, đừng nên đem vào”. (chỉ sự cuốn hút âm dương tam giới)*

Bài kệ của tổ Ca Tỳ Ma La có 52 câu (được dịch dưới thể lục bát), phần đầu tổ chỉ cho ngài Long Thọ thấy được đâu là vô thường, bởi dù ngài (chỉ Long Thọ) có học tài giỏi các môn như: Địa lý, Thiên văn, Toán học, Văn học, Thần học, Sấm truyền...Dẫu thông tuệ đến mức nào, thì cũng chỉ đem cái “vô thường” của mình lừa người vô thường. Kết cục thì cũng chỉ nằm trong quy luật sinh diệt của trái đất này và tam giới, vẫn dẫn đến khổ đau mà thôi.

Nếu phần đầu bài kệ tổ chỉ ra sự vô thường của trái đất này và tam giới, thì phần cuối của bài kệ tổ Ca Tỳ Ma La cũng chỉ ra cho ngài Long Thọ thấy được “Tính Không” Chân như diệu hữu của Pháp môn Thanh tịnh thiền (tức thiền Thanh tịnh). Đây là sự ẩn áo sâu mầu của cái Nguyên y “Chân thường”, khi mà người tu đã giác ngộ được đâu là tính người, đâu là tam giới, và đâu là Phật giới cùng các cõi tương quan trong vũ trụ bao la này. Chúng ta hãy nghe phần cuối của bài kệ:

*“Dù cho sông núi hoại không,
Hư không có hoại tính “Không” hề gì.
Thiền Thanh đức Phật có ghi,
Chỉ cần thanh tịnh không chi bận lòng.*

*Hôm nay ta chỉ cho ông,
Tất cả Tam giới, là xong cho rồi.
Nghe lời Phật dạy nên “thôi”,
Luân hồi nhiều kiếp hết rồi với ông.*

*Nếu thực hiện được với lòng,
Chính là chân thật ở trong trần này.
“Chân thường” là ở tại đây,
Nếu thực hiện được tại đây vĩnh trường”.*

Nghe tổ Ca Tỳ Ma La đọc 52 câu kệ chỉ ra chỗ “Chân thường” mà mình muốn biết, bỗng ngài Long Thọ thốt lên, và ngay sau đó Long Thọ có 44 câu kệ trình tổ Ca Tỳ Ma La. Trong 44 câu kệ được coi là (ngộ đạo) trình tổ của mình, ngài Long Thọ như muốn bày tỏ lòng chân thật với tổ là mình đã nhận ra sự thật rõ ràng đâu là “Vô thường” và “Chân thường-tính Không”. Và ngài tự thú nhận: những việc làm của mình trước đây, dẫu là tài giỏi, nhưng cũng chỉ là hữu danh vô thực, chỉ là việc làm lợi dưỡng thân giả tạm của kẻ thế tục trong vòng tham, sân, si. Và rồi những môn học như: Thiên văn, địa lý, toán số, sách truyền, thần học mà mình theo đuổi cũng chỉ là vô thường giả lập hư vọng ở trái đất này và trong tam giới.

Nhận rõ lý lẽ “Vô thường” và “Chân thường-tính Không” do tổ chỉ dạy, ngài Long Thọ thấy được sự sai lầm trước đây của mình và xin nguyện một lòng với tổ thầy đi theo pháp môn Thiền tông. Dưới đây xin trích dẫn khổ cuối của bài kệ 44 câu mà ngài Long Thọ trình tổ Ca Tỳ Ma La (tổ thứ 13 của dòng thiền này):

*“Thầy ơi con nguyện trong lòng,
Không vương thế tục để lòng bình an.
Thiền tông thầy dạy rõ ràng,
Chỉ cần thanh tịnh là an muôn đời”.*

Nghe xong 44 câu kệ trình của Long Thọ, tổ Ca Tỳ Ma La nói: Bài kệ của ông theo Huyền ký của đức Phật dạy vị nào nói lên được chỗ sâu mầu của lý lẽ vô thường và chân thường, cũng như hiểu được sự cuốn hút của vật lý âm dương trong tam giới này, thì vị đó được xem là đã đạt được “Bí mật thiền tông”. Vậy ta nhận ông làm đệ tử, ông hãy theo ta xuất gia, khi ông

được 52 tuổi ta sẽ truyền “Bí mật thiên tông” lại cho ông nối tiếp, lúc đó ông là người nối dòng thiền này đời tổ thứ 14. Nghe tổ Ca Tỳ Ma La nói, ngài Long Thọ hết sức vui mừng liền theo tổ xuất gia và buổi lễ truyền “Bí mật thiên tông” cũng được truyền cho ngài Long Thọ đúng khi ngài 52 tuổi, tại chính điện Thiên tông chùa Pháp thiền.



Từ Vô thường Không luận đến thuyết Trung đạo

Với kiến thức của nhiều Ngành học như đã nêu ở phần trên, kể từ khi gặp tổ Thiên tông Ca Tỳ Ma La, Long Thọ đã thực sự Giác ngộ và coi những ngành học của mình đều là vô thường giả lập. Từ thực tế này, Long Thọ đã đi sâu biện biệt vào nội hàm của lý lẽ Chân thường tính Không. Qua 4 cặp phủ định về sự vật, về các pháp đó là: “không sinh không diệt, không thường không đoạn, không đồng không khác, không tới không đi”. Long Thọ chứng minh rằng, mọi khái niệm về sự vật, bằng tri thức, bằng lý luận đều sai lầm và mọi cố gắng nắm bắt như vậy đều vô vọng. Sự thật chỉ có thể đạt được bằng trực giác- trí huệ, bằng sự hiểu biết thần bí. Ngay cả về Tính Không, Bồ tát Long Thọ cũng cho rằng: “Không thể gọi nó là Không hay không của Không, cũng không gọi là cả hai, và cũng không thể gọi là không phải cái nào. Nhưng vì để người ta biết về nó mới gọi nó là Không. Sự thật đó, ta thường gọi là Chân Như hay Chân Không, hoặc Phật tính. Nó là nó không gì ngoài nó, không thể diễn tả, nghĩ bàn, một sự thật nguyên y bản lai không nhị nguyên, tức Không luận.

Vậy theo Thiên tông thì ý thức phân biệt là chướng ngại to lớn cản đường trước khi ngộ Tính Không. Vì vậy, phải bỏ đi ý thức phân biệt nhị nguyên, nếu dùng thiền quán tưởng để dẹp

vọng, để vén bức màn vô minh mà ngộ được tính Không là điều không tưởng vậy.

Thế nên, Thiên tông (thiên tối thượng thừa) Phật giáo không chấp vào (ngôi thiên) mà người tu phải hiểu được hai thuộc tính đó là tính Phật và tính người.

Tính Phật gồm bốn thứ: (thấy, nghe, nói, biết) tất cả đều thanh tịnh (do điện từ quang bao bọc) thành một khối nhỏ, khối này gọi là “Phật tính”. Tính người là Sắc, thọ, tưởng, tham, sân, si, mạn, nghi, ác, kiến...

Vậy sao phải thanh tịnh? Bởi nếu không thanh tịnh mà suy nghĩ vọng tưởng thì sẽ bị dòng quét của điện từ âm dương trong tam giới kéo cái vọng tưởng và suy nghĩ của mình đến chỗ luân hồi. Đây là nguyên nhân dẫn đến sáu nẻo.

Vậy tu Thiên tông cần phải thanh tịnh, rỗng lặng, hằng tri. Có như vậy mới nhận biết Phật tính của mình không bị dính mắc với vọng tưởng của tính người. và biết thân tâm mình không bị sức hút của điện từ âm dương. Nhờ Thanh tịnh thiên mà có tự tại. Chính điều này, mà trong bài phú “Cư trần lạc đạo” Sơ tổ Trúc lâm Trần Nhân Tông dạy: “Ở đời vui đạo cứ tùy duyên/Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền/ Trong nhà có báu thôi tìm kiếm/Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiên”.

Vậy khi bàn về tính Không, Long Thọ cũng phải kiến giải giữa Tính và Tướng. Tính là bản chất của các pháp, nó ở trong, chẳng dời đổi. Tướng là tướng mạo, hiện ra ngoài mà người ta có thể phân biệt. Tính thuộc pháp vô vi là tự thể nguyên lý. Tướng thuộc hữu vi là trạng thái, cái mà người ta có thể biết. Tính và tướng cũng như tâm và cảnh, Tâm là thể. Cho nên Không tính cũng gọi Tính Không, cũng gọi Chân như. Khi hành giả trụ nơi pháp Không, giáo hóa được chúng sinh, phân biệt được hết thấy các pháp. Đây là cái Tính của nhà đặc ngộ lẽ Không, là khỏi sự chấp ngã, chấp có mình, chấp có người và là khỏi sự chấp pháp, chấp có mọi sự vật. Nhờ đắc cái Không-Tính mà người ta hết khổ não, được an nhiên.

Trên thực tế, các tổ thầy dạy: dầu cho có tướng, dầu cho có khởi và có diệt, nhưng tự mình chẳng thấy tướng, chẳng thấy chỗ khởi và chỗ diệt của các pháp, như vậy cũng là không tịch. Do pháp Không Tam muội, người tu đối với các pháp chẳng phải không (tức “không ngờ” như cái nhìn tục đế). Thế nên Niết- bàn Kinh có câu: “Ngã dĩ tu học nhất thiết chư pháp, bổn tính không tịch...(Phật nói với chư Tỳ kheo rằng, Ta đã tu học tất cả các pháp, thấy đều có cái bổn tính trống không vắng lặng)

Thế nên, Tiểu thừa có thiên Quán tướng. Vậy quán cái gì? Quán tướng lẽ không thật, lẽ giả tạm, tưởng cho cái Có là cái Không. Đối với kẻ chấp có, Phật dạy tu pháp Không-quán. Đối với kẻ chấp Không, tức kẻ vô thân bất tín, Phật dạy tu pháp Hữu quán. Sau rốt, Phật dạy pháp Trung đạo: chẳng phải Có chẳng phải Không, vừa Có vừa Không. Kẻ tu quán Không cho sâu xa, thì phép quán ấy trở thành Tam muội. Đây là pháp thiên Quán không của Tiểu thừa Phật dạy để thành tựu trong tam giới. Còn với Thiên tông giác ngộ để giải thoát rốt ráo về Phật giới. Ban đầu Phật dạy 5 anh em ông Kiều Trần Như về (pháp Trần) và sau này phải đến 4 năm cuối khi Phật nhập Niết bàn, Ngài mới dạy pháp tu Thiên tông (tức Thiên thanh tịnh hay còn gọi là Như Lai thanh tịnh thiên). Thiên này tư tưởng chủ đạo là kiến tính để thấy Phật, vậy người tu phải có trí tuệ để hiểu tất cả sự vật, con người trên trái đất này và trong tam giới cũng như các cõi

giới liên quan. Với tính Không (vô trụ) cộng với công đức. Đây là căn bản trí của giác ngộ-giải thoát để về Phật giới theo giáo lý Thiên tông.

Đề cập về Trung Quán Luận, theo Phật học từ điển của Đoàn Trung Còn ông cho rằng, đây là “Bộ luận rất có danh tiếng của Long Thọ Bồ tát, Tổ sư Thiên tông đời thứ 14, hồi thế kỷ thứ 2-Dương lịch; sách này cốt yếu trưng cái lý Trung đạo Đại thừa và phá cái sự mê chấp của Tiểu thừa.

Trung Quán Luận, gọi tắt là Trung luận trên cơ sở hiệp lại bốn quyển, minh ra cái lý chân thật của nền Trung đạo do ngài Long Thọ soạn hồi (thế kỷ thứ II), ngài Thanh Mục Bồ tát, và ngài Cưu-ma-la-thập dịch ra Hán văn. Tất cả là 500 câu kệ, được chia làm 27 phẩm: 25 phẩm đầu phá sự mê chấp của Đại thừa, và 2 phẩm sau phá sự mê chấp của phái Tiểu thừa”

Từ trải nghiệm của các tổ thầy, cũng như những người tu thành tín cho rằng, muốn hiểu được Tính Không ta phải dùng hai cách để hiểu: một là hiểu bằng phân tích suy luận của ý thức, hai là hiểu bằng trải nghiệm trực giác, trực thấy của chính mình qua cảm nhận (cá nhân).

Theo tác giả Phổ Tấn trong bài “Tôi học để ngộ Tính Không” trên trang (phatgiao.org.vn) mới đây, người viết bài này cho đây là bài viết khá công phu, giúp người muốn tìm hiểu đạo Phật nhận diện dễ dàng về tính Không của Phật giáo vốn rất trừu tượng khó hiểu trong hệ thống giáo lý.

Đề cập về vấn đề Trực giác trải nghiệm để nhận diện tính không, cư sĩ Phổ Tấn cho rằng: “Tính không do trực giác nhận ra là điều trừu tượng phải cố gắng cảm nhận mới hiểu rõ; muốn thấy Không là phải xoáy sâu vào vô ngã thì chỉ có thiền quán mới nhận chân được vô ngã này. Quán chiếu là điều kiện cần thiết để trực giác hiện ra. Nói theo phân tâm học là ta dùng tác ý vào vô thức mà nhận ra được bản chất của sự vật. Sự trực nhận này không qua ý thức và nó gần như ở trong trạng thái tiềm thức. Có nghĩa là lúc ta ngồi thiền là tâm trạng ở tiềm thức hoạt động do ý thức ta bị ngủ quên, yếu đi. Khi đó trong vô thức nổi lên một ý tưởng gọi là sự sáng tạo, sự phát minh. Tính không được nhận ra từ lối tư duy trực nhận này mà Phật gọi là Tính Giác. Quán chiếu về vô ngã một thời gian, ta tự nhiên trực nhận ra được chân lý cảm nhận sự vô ngã nó bàng bạc trong tâm ta. Và chân lý nhân vô ngã nó xâm nhập vào tâm ta như một phát minh một sự giác ngộ. Cảm nhận này như có một ngọn gió mát đi qua người ta”. Còn với Thiên tông, nhờ thanh tịnh rỗng lặng hằng tri, tức (thấy, nghe, nói, biết) không theo; Biết mà không lập biết, Nghe mà không chống nghe...ta cũng có cảm giác như ‘mất thân’. Đó là Tính bản lai.

Cảm nhận vô thường- vô ngã- khổ và không: theo tác giả Phổ Tấn “Tôi học để ngộ tính Không” thì tiến trình này (tức tiến trình để ngộ tính không nó phải tuần tự đi dần lên từ vô thường đi lên dần đến vô ngã rồi đến Tính Không. Cảm nhận nó không đi ngay đến tính Không tức thì được mà phải tuần tự từng cấp. Nhân đoạn này, tác giả dẫn chứng cụ thể câu chuyện rất bổ ích về sự (hiểu lầm) tính không Phật giáo của một ông vua; bạn đọc muốn tìm hiểu thêm xin đọc bài viết này trên trang nhà.

Đừng hiểu cạn cợt Tính Không Phật giáo

Nói đến Phật giáo là người ta nghĩ đến triết lý của tính không. Tính không này được nhìn nhận từ góc độ của tục đế và chân đế. Nhưng phạm tình cho đến nay, tính không diệu hữu của Phật giáo vẫn bị hiểu lầm là yếm thế (tiêu cực) bởi sự ẩn áo của nó rất tế vi không thể hiện lượng cụ thể cho người ta cầm nắm được, nên dẫn đến câu cửa miệng của thế tục vẫn cho rằng đạo Phật là “sắc sắc-không không”. Đây là câu mở đầu trong Bát nhã tâm kinh, khi mà người ta không chịu tìm hiểu sâu giáo lý của đạo Phật, nên mặc nhiên cố tình hiểu sai triết lý tinh hoa-minh triết về tính không của Phật giáo.

Dưới góc nhìn khoa học, thời gian gần đây các nhà khoa học hàng đầu thế giới đã kiến giải khá đầy đủ và toàn diện về tính không Phật giáo và cho rằng: Tính Không và Duy thức của đạo Phật là tương thích đáng kinh ngạc với khoa học hiện đại nói chung, và với Ngành Vật lý lượng tử hiện nay.

Mặc dù các khoa học gia qua nghiên cứu đã đưa ứng dụng Duy thức vào các công trình khoa học Vật lý lượng tử, nhưng không phải ai cũng tìm hiểu và hiểu sâu sắc được tính không trong duy thức luận. Do vậy, người bước đầu đến với Phật giáo cần phải tìm hiểu những tài liệu liên quan, tức những bài viết của các tổ thầy cũng như của các học giả nghiên cứu Phật giáo đề cập về nội dung này, trước khi đến với kinh điển Phật giáo. Có như vậy mới giúp chúng ta hiểu được sự và lý đúng đắn khi nhìn nhận về tính không Phật giáo. Xin được nhắc lại ý của Phổ Tấn: “Tính Không do trực giác nhận ra là điều trừu tượng phải cố gắng cảm nhận mới hiểu rõ...phải tuần tự đi dần lên từ vô thường, đi dần đến vô ngã rồi đến Tính Không. Cảm nhận nó không đi ngay đến tính không tức thì được mà phải đi tuần tự, từng cấp”. Đương nhiên phải sử dụng đến các giải pháp của thiền (thiền nguyên thủy hay thiền thượng thừa) tùy căn cơ trình độ và nên nhớ là thiền của Phật giáo.

Chuyện của thiền không phải là mới, nhiều nhà khoa học say mê nghiên cứu đi sâu vào cơ chế của thiền, tìm hiểu tác động của thiền lên não bộ và cơ thể thì thiền được xác định là phương pháp chữa trị Stress có hiệu quả.

Sống trong hoàn cảnh xã hội đa đoan, bận rộn như hiện nay, thì thiền giúp con người tĩnh tâm để xác lập phương hướng tích cực trong đời sống cá nhân.

Cốt lõi của thiền chính là làm cho tâm lặng. Tâm có lặng thì trí mới sáng, có trí sáng suốt thì con người mới làm chủ được mình. Làm chủ được mình mới làm chủ được hoàn cảnh, hướng đến lối sống thiện lành, ngăn ngừa được xấu ác. Đây là lý lẽ tưởng như giản dị dễ hiểu, nhưng đó là yếu tố quán xuyên trong giáo lý đạo Phật.

Để trực nhận được tính Không, không cứ chúng ta phải ngồi thiền. bởi thiền cũng có dăm bảy loại, nếu không lựa chọn đúng pháp thì hệ lụy của thiền cũng dẫn đến những điều bất như ý. Tu theo Thiền tông thì trước hết phải có trí tuệ. Có trí tuệ mới biện tâm kiến tính được. Thiền nhập thế thời Trần là thiền ‘biện tâm’ để thấy tính. “Phản quan tự kỷ” có nghĩa là Tuệ Trung Thượng Sĩ bảo chúng ta xoay lại chính mình, đừng để tâm lăng xăng vọng tưởng hướng ra ngoài, đó là tìm hay trở về tự tính.

Vậy Phật nói, ai cũng có Phật tính của mình, tức tính giác cá nhân của mỗi người. Lễ Phật gổ là

mượn hình tượng Phật để chúng ta nhớ Phật, tin lời Phật dạy là mình có Phật tính trong tâm, tức có (ngôi chùa) ngay ở trong tâm ta chẳng phải cầu Phật đâu xa. Ý này Sơ tổ Trúc lâm Trần Nhân Tông đã nói tới trong Cư trần lạc đạo: “Trong nhà có báu thôi tìm kiếm / Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền”. Đó là chính tín, còn cầu cạnh Phật bên ngoài là mê tín. Có điều chúng ta có học, có tìm hiểu giáo lý để hiểu sâu Phật giáo hay không.

Thực tế, giáo lý kinh điển Phật giáo thì nhiều vô kể. Nhưng đức Phật dạy giác ngộ-giải thoát có rất nhiều thứ lớp (cấp độ) theo căn cơ trình độ của mỗi người, mỗi loài. Có giác ngộ, giải thoát Phật dạy ứng dụng ngay trong đời sống hiện tại. Có giác ngộ, giải thoát (thành tựu) trong tam giới; và có giác ngộ giải thoát ra khỏi tam giới trở về vô sinh Phật giới. Như vậy, pháp môn tu, đường lối tu là rất nhiều và tùy duyên, miễn sao chúng ta cố gắng đừng để đọa lạc tam đồ(1) để có cơ duyên cho (Thân trung ấm) đi tiếp những lộ trình vãng sinh tốt đẹp. Đó là Tinh hoa-minh triết của Phật giáo đã chỉ bày rất chân thật và rõ ràng cho mục đích ngắn hạn và dài hạn của đời sống mỗi chúng sinh - dưới góc nhìn hiện tượng luận và bản thể luận theo Duy thức Phật giáo.

Tác giả: **Nguyễn Đức Sinh**
Đông Triều - Quảng Ninh

Tài liệu tham khảo:

- Kinh A hàm và kinh Nikaya*
- Thiền Uyển Tập Anh*
- Thiền học đời Trần-nhiều tác giả-Nxb. Tôn giáo 2006.*
- Cuộc đời và ngộ đạo của các vị tổ thiền tông.*
- Phật học từ điển - Đoàn Trung Còn (Nxb.Tp.HCM 2006)*
- Bài “Tôi học để ngộ tính không”- cư sĩ Phổ Tấn (phatgiao.org.vn 6/2021)*