

SỰ TƯƠNG ĐỒNG VÀ DI BIỆT VỀ PHÁP MÔN HÀNH TRÌ GIỮA THIỀN PHÁI TRÚC LÂM ĐỜI TRẦN VÀ THIỀN PHÁI TRÚC LÂM ĐƯƠNG ĐẠI



Tác giả: **Đặng Xuân Thiện - TK Thích Đạt Ma Tông Huyền**
Thạc sĩ khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM

1. Mở đầu:

Tính giác vốn tự thanh tịnh, song từ vô thủy bị màn vô minh phiền não ngăn che. Mặt trời chiếu soi ánh sáng từ muôn thuở, chỉ vì những đám mây đen bao phủ làm cho nó bị vẩn đục tối tăm. Bản tâm hằng thanh tịnh, nhưng do làn sóng thức ulla đến làm cho tâm gợn sóng mồi.

Bởi vậy, từ Phật Thích Ca, truyền thừa cho Tổ sư Đại Ca Diếp, cho đến 28 vị tổ Ấn Độ, lần lượt

truyền đến 6 vị tổ Trung Hoa... chỉ dùng tâm ấn tâm.

Bồ đề bản vô thọ, minh kính diệc phi đài.

Bản lai vô nhất vật, hà xứ nhạ trần ai! .

Thiền tông truyền vào Việt Nam từ rất sớm. Đến đầu thế kỷ XIII, sự hợp nhất ba Thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Thảo Đường, đặt nền móng cho sự ra đời Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử.

Vua Trần Nhân Tông, sau khi xuất gia tu hành đắc đạo, Ông trở thành Sơ tổ Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Thiền phái Trúc Lâm đời Trần mang bản sắc của dòng Thiền xuất phát nguồn gốc do người Việt Nam thành lập, là dấu ấn điểm son trong lịch sử Phật giáo Việt Nam.

Traï qua bao thăng trầm, cho đến cuối thế kỷ XX, Thiền tông được khôi phục và phát triển. Thiền phái Trúc Lâm xưa và nay, với tinh thần nhập thế tích cực đã để lại những thành tựu to lớn, trong công cuộc hoằng pháp lợi sinh, phụng sự cộng đồng dân tộc.

Vì sao được như thế? Chúng ta hãy cùng tìm hiểu Pháp môn hành trì của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử xưa và nay, để có thể ứng dụng thực hành trong cuộc sống sinh hoạt, hy vọng đạt sự tịch lạc ngay tại đây và lúc này.



Thời tọa thiền của Thiền sinh Trường thiền Thiền viện Thường Chiếu

2. Nội dung

2.1. Sự tương đồng pháp môn tu tập

- *Thiền giáo song hành*

Kinh Lăng-già Tâm Ấn, Phật dạy: “Ta nói hai thứ thông, tông thông và ngôn thuyết. Thuyết là

dạy đồng môn, tông vì người tu hành” .

Thiền phái Trúc Lâm đời Trần, kể từ vua Trần Thái Tông được cho là người đặt nền móng căn bản cho Thiền phái, ngài dung hòa giữa Thiền và giáo.

Trong “Thiền Tông Chỉ Nam”, Trần Thái Tông nói: “Phật không có Nam Bắc, mọi người đều có thể tu cầu. Vì vậy, phương tiện dẫn dụ đám người mê, để sáng tỏ đường tắt sinh tử, là kinh điển của đức Phật chúng ta”. Dẫu biết rằng, mọi người đồng sẵn trí giác ngộ, song kinh điển là pháp môn dẫn dắt người còn mê muội, sơ cơ. Nên biết giáo pháp của Phật ai cũng cần phải học, phải hiểu để ứng dụng trong tu tập.

Người tu phải trừ diệt tham sân si, nhận được chính mình có sẵn trí tuệ Bát-nhã. Tâm trong lặng Phật tính hiện tiền, tùy duyên tự tại nhập thế độ sinh.

“Biết chân như, tin Bát-nhã, chớ còn tìm Phật tổ Tây Đông;
Chứng thật tướng, ngộ vô vi, nào nhọc hỏi kinh thiền Nam Bắc”.

Hòa thượng Thanh Từ sau thời gian tu Thiền, tìm lại được nguồn tâm chân thật của chính mình. Ngài phát nguyện phục hưng làm sống lại dòng Thiền Trúc Lâm thời Trần. “Nói về Phật giáo Trung Hoa, hai bên Thiền và Giáo thường công kích lẫn nhau. Thiền thì công kích giáo là kiến giải suông, không tu tập. Giáo thì công kích thiền là mê muội, không thông giáo lý”.

Vì vậy, Thiền phái Trúc Lâm chủ trương Thiền giáo song hành. Về giáo, thiền sinh phải học kinh luận. Về thiền, thì phải thực nghiệm tu tập. Các Thiền sư thường nói giáo là miệng của Phật, thiền là tâm của Phật, tâm và miệng của Phật không hai, nên thiền và giáo không hai. Hòa thượng Thanh Từ khẳng định: “Đối với Tam bảo, tôi có niềm tin rất sâu, gắng làm cho ngọn đèn Phật pháp luôn sáng tỏ, vậy nên chúng tôi chủ trương Thiền giáo song hành”.

• *Tu tập sám hối sáu căn*

Hành giả tu tập đạo giác ngộ giải thoát, điều căn bản là lúc nào cũng hằng tỉnh giác, làm chủ thân tâm. Từ thời đức Phật, chư vị Tổ sư đều chỉ dạy cho đệ tử nhiều pháp môn ứng dụng hành trì. Trong đó, sám hối là một pháp môn tu hành nhằm làm cho tâm thanh tịnh.

Trong Khóa hư lục, ghi rằng: “Muốn tẩy sạch thân tâm mà không dùng sám hối, khác nào muốn tiện lợi qua lại mà chẳng dùng xe, thuyền. Thế mới biết công dụng sám hối rất là lớn”. Trần Thái Tông lại nói: “Biết huyễn cấu của chúng sinh từ vọng mà sinh, khuyên họ một niệm kính thành qui y sám hối, khiến thân tâm thanh tịnh, trong sạch như xưa.... Phỏng theo ý ấy, lấy sáu căn phân làm sáu thời, mỗi thời lễ sám một căn gọi là “Khoa nghi sáu thời lễ Phật sám hối”. Một ngày chia làm sáu thời, mỗi thời một khóa lễ sám hối, chúng ta thấy rất thực tế và khoa học.

Ví như chiếc áo mới bị nhơ, thường đưa ra giặt là được sạch sẽ. Tâm đã bị nhiễm nhơ từ trước, nếu chúng ta sám hối làm sạch thì tâm trở lại thanh tịnh như xưa.

Chúng ta phải thu nhiếp sáu căn, từ cử chỉ hành động lời nói, suy nghĩ, luôn giữ gìn không để buông lung, giữ sáu căn không chạy theo sáu trần. Sáu căn khi đối cảnh không dính không

mắc là sáu căn thanh tịnh.

Theo nghi khóa Thiền phái Trúc Lâm hiện nay, khóa lễ sám hối sáu căn được thực hành vào buổi chiều tối.

Hòa thượng Thanh Từ nói: “Phật dạy ai ai cũng có thể lầm lỗi nhưng biết sám hối thì lầm lỗi đó sẽ hết. Trái lại nếu che giấu thì lỗi càng tăng, nên sám hối có công dụng giúp chúng ta tiêu trừ những nghiệp cũ và làm sạch những nghiệp mới. Vì thế sám hối là một điều rất thiết yếu”.

• *Trở về sống với bản tâm thanh tịnh*

Trong kinh Phật Tổ chỉ cho chúng ta thấy, dù tu tập theo pháp môn nào thì mục đích cuối cùng cũng trở về với tâm thanh tịnh, bất sinh bất diệt.

Lục tổ khi nhận ra bản tính không sinh diệt, thốt lên rằng: “Đâu ngờ tính mình xưa nay thanh tịnh, đâu ngờ tính mình vốn tự đầy đủ, đâu ngờ tính mình bất sinh bất diệt...” . Người tu hành lấy đây làm hành trang để đạt đến mục đích cuối cùng thành Phật tác Tổ.

Trần Thái Tông nói: “Đâu biết tính giác Bồ-đề mỗi mỗi viên thành, nào hay căn lành Bát-nhã người người đầy đủ.... Nếu hay phản chiếu hồi quang, đều được kiến tính thành Phật . Bởi do mỗi người sẵn đủ tính giác Bồ-đề, căn lành Bát-nhã, người đã liễu ngộ rồi thì cứ vậy trở về sống với bản tâm thanh tịnh của chính mình.

Theo Tuệ Trung Thượng sĩ:

“Đi cũng thiền, ngồi cũng thiền.
Trong lò lửa rực, một hoa sen”.

Khi tâm đã thanh tịnh thì đi đứng ngồi nằm đều trong thiền định, đến đây rồi là người tự tại giải thoát.

“Ai trói buộc mà mong cầu giải thoát,
Chẳng phải phàm sao cần kiếm thần tiên” .

Bản giác nơi mỗi người, xưa nay chưa từng đổi thay, đó chính là thật tính Kim cang. Cho nên, vốn giải thoát đâu cần cỡi trói, phàm thánh không hai thì kiếm thần tiên làm gì? Tổ sư Trần Nhân Tông dạy:

“Cư trần lạc đạo thả tùy duyên, cơ tắc san hê khốn tắc miên.
Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch, đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền” .

Tính giác tròn đầy, tâm chúng sinh vốn vắng lặng. Mỗi người khéo nhận lấy, chớ hướng ngoại tìm cầu.

Thiền phái Trúc Lâm hiện nay, Hòa thượng Thanh Từ chủ trương trở về sống với bản tính chân thật. Hòa thượng đã giảng giải các bộ ngữ lục của chư vị Tổ sư Thiền cho tất cả tăng, ni, Phật tử, cốt phải nhận ra hòn ngọc trong nhà của chính mình.

Trong bài “Ngọc quý Biện Hòa”, Hòa thượng Thanh Từ nói: “Viên ngọc này, mỗi người đều có

sẵn, không ai thiếu thốn. Nó chẳng những làm cho chúng ta an lành tự tại mà còn bảo đảm đời đời kiếp kiếp không bao giờ mất, không bao giờ khổ, đó là hòn ngọc quý tối thượng”. Đó là tính hằng giác hằng tri của mỗi người.

Trong kinh Pháp Hoa nói, mỗi người có hạt minh châu vô giá mà chúng ta không hề hay biết, nên cứ lang thang người ăn xin đói khát cùng cực!

Trong bài “Khuyên gắng tu hành”, Hòa thượng Thanh Từ dạy: “Người tu phải biết mình có sẵn cái bản tính thanh tịnh để quay về. Tu thiền cũng quán chiếu để dẹp bỏ những vọng tưởng cho tâm thanh tịnh, sống trở về với nó là giải thoát”.

Người tu thiền, khi đối cảnh tâm không không sinh, biết tất cả đều giả dối không thật. Do bởi nhiều đời nhiều kiếp quên mình theo vật nên trầm luân sinh tử, nay Phật tổ dạy, chỉ cần tỉnh thức quay về sống với chính mình là an nhiên tự tại.

2.2. Sự dị biệt về pháp môn thực hành

2.2.1. Thiền phái Trúc Lâm đời Trần

• Thực hành Thiền - Tĩnh song tu

Thiền - Tĩnh song tu là pháp môn căn bản được Thiền phái Trúc Lâm đời Trần áp dụng hành trì.

Trong Khóa hư lục, phần luận về tọa thiền, Trần Thái Tông nói: “Phàm người học đạo chỉ cầu kiến tính. Tuy thọ tất cả tịnh giới, mà không tọa thiền thì định lực chẳng sinh; vọng niệm không diệt, muốn được kiến tính, thật khó vậy... Muốn dứt các niệm, nên tập ngồi Thiền định”.

Thiền là tâm, bản tâm vốn tịnh. Tuy nhiên, khi tâm đã vẩn đục, nhiễm nhơ thì cần phải gột rửa. Vọng tưởng huân tập đã lâu, chất chứa thành khối nếu không tọa thiền thì định lực khó phát khởi. Ngoài ra, hành giả còn phải dùng pháp môn niệm Phật... công phu thuần thực tính Phật mới hiện bày.

Tu thiền, niệm Phật đều từ tâm, tâm chuyển thì nghiệp sẽ chuyển theo. Trần Thái Tông viết trong “Luận về niệm Phật”: “Phàm niệm Phật là do tâm khởi. Tâm khởi thiện thì niệm thiện, khởi niệm thiện thì nghiệp báo thiện. Tâm khởi ác thì niệm ác, niệm nghiệp ác thì ứng quả báo nghiệp ác” .

Dù tu tập pháp môn nào cũng phải làm cho thân, miệng, ý được thanh tịnh, người niệm Phật cũng nhằm chuyển cho nghiệp xấu ác được nghiệp tốt lành.

“Nay học giả muốn khởi chính niệm để dứt ba nghiệp, cũng nhờ công niệm Phật. Thế nào là niệm Phật được dứt ba nghiệp? Vì khi niệm Phật thân ngồi ngay thẳng, không làm hạnh tà là dứt thân nghiệp. Miệng niệm danh hiệu Phật, chẳng nói lời tà là dứt khẩu nghiệp. Ý gắng tinh tấn, chẳng khởi niệm tà là dứt ý nghiệp”.

Song người trí có ba bậc, thượng, trung, hạ khác nhau, “Bậc thượng trí thì tâm tức là Phật. Bậc trung trí ắt nương niệm Phật. Bậc hạ trí thì miệng siêng niệm lời Phật, tâm muốn thấy tướng Phật, thân nguyện sinh về nước Phật” .

Vậy nên biết, niệm Phật cũng theo căn cơ cao thấp của mỗi người, nếu khéo dụng công ai cũng được về cõi Phật, được an lạc giải thoát không khác.

- *Sám hối sáu căn chia làm sáu thời*

Trần Thái Tông nói: “Ngày thì căn trần va chạm, lưới nghiệp kéo lôi; đêm thì mê ngủ che đậy, dây lười trói buộc. Ngày đêm dính mắc, đâu không phải là lỗi chuốc họa gây thù... Phỏng theo ý ấy, lấy sáu căn phân làm sáu thời, mỗi thời lễ sám một căn, gọi là “Khoa nghi sáu thời lễ Phật sám hối”.

Bởi theo kinh Lăng Nghiêm dạy, sáu căn là gốc của luân hồi sinh tử, sáu căn cũng là gốc của Bồ-đề Niết-bàn. Vì vậy, sám hối có nghĩa là từ sáu căn gây tạo nghiệp xấu ác, chúng ta quay trở về, nhận biết tội lỗi do thân khẩu ý gây ra, từ đây dừng lại không tiếp tục nữa, tâm liền thanh tịnh.

2.2.2. Thiên phái Trúc Lâm đương đại

- *Thời tu Tọa thiền (căn bản)*

Hòa thượng Thanh Từ nói: Trong sử Phật giáo đều ghi chư Phật, chư vị Tổ sư đều tu thiền mà thành đạo quả...Đức Phật Bốn sư, suốt 49 ngày đêm Thiền định dưới cội Bồ-đề, khi sao Mai vừa mọc, chứng đắc đạo quả Vô thượng Chính đẳng giác .

Dù là đã thành Phật song trong quá trình hướng dẫn Tăng đoàn, đức Bốn Sư vẫn thường tọa thiền để làm bậc mô phạm cho tăng chúng. Chư vị Thánh tăng thời đức Phật cũng tu tập tọa thiền mà chứng thánh quả. Chư vị Tổ sư, từ xưa đến nay đều tọa thiền... cho nên biết tọa thiền là cốt tủy của Phật giáo.

Theo Hòa thượng Thanh Từ, dù đi đứng ngồi nằm có thể tu được, song phương pháp tọa thiền là thù thắng hơn cả.

“Xét thấy, tọa thiền là pháp môn đại giải thoát. Các pháp từ đó mà lưu xuất, muôn hạnh từ đó mà thông đạt... nếu không thực hành pháp môn này, thì chẳng còn con đường nào khác để thành Phật .

Tại các Thiền viện, tất cả Tăng ni, Phật tử đều có thời công phu thiền tọa. Mỗi ngày có hai thời, khuya từ 3h - 5h, đầu đêm từ 19h30 - 21h. Đặc biệt, kỳ nhập thất tu tập của hành giả, thời tọa thiền tăng lên ba đến bốn buổi trong ngày.

Trong lúc tọa thiền, hành giả luôn giữ tâm thái quân bình. Luôn giữ chính niệm, thường hằng tỉnh giác.

- *Thời sám hối sáu căn*

Theo nghi khóa lễ sám hối sáu căn được thực hành một thời vào buổi chiều tối. Thời khóa lễ sám hối khoảng 1 tiếng 15 phút.

Đến giờ khóa lễ, chuông trống Bát-nhã được vang lên, với bài kệ cảnh tỉnh sự vô thường: “Ngày nay đã qua, mạng sống giảm dần, như cá cạn nước”...

Kinh Đại Tập nói: “Nhu áo nhơ hằng trăm năm, có thể trong một ngày giặt được sạch sẽ. Như thế trong trăm ngàn kiếp đã tích tập các nghiệp chướng lành, do nhờ lực Phật, khéo tư duy sám hối có thể trong một ngày trọn hay tiêu diệt”.

Thời sám hối có công dụng giúp chúng ta tiêu trừ những nghiệp cũ và làm sạch những nghiệp mới. Có như thế sự tu hành của chúng ta mới tiến mau. Sám hối là một điều rất thiết yếu.



Buổi học của thiền sinh Trường thiền Thiền viện Thường Chiếu

3. Kết luận:

Thiền phái Trúc Lâm đời Trần, một thời hoàng kim trong lịch sử Phật giáo Việt Nam có nhiều thành tựu và đóng góp cho đạo pháp và dân tộc. Về đạo pháp, đã thành lập Giáo hội thống nhất, xây dựng nhiều chùa tháp. Đặc biệt giảng kinh thuyết pháp cho Tăng ni, Phật tử. Đối với Dân tộc, nhiều sáng tác có giá trị văn học cao. Giáo dục nền tảng đạo đức căn bản ngũ giới thập thiện, đưa đến sự an vui giải thoát...

Sự phục hưng Thiền phái Trúc Lâm cuối thế kỷ XX, cũng có những thành tựu to lớn. Góp phần chấn hưng Phật giáo, phát triển Giáo hội, hướng dẫn tang, ni, Phật tử tu hành đúng chính pháp. Công tác an sinh xã hội cũng được đề cao...

Như trình bày trên đây, với các pháp môn tu hành phù hợp, từ pháp tu sám hối sáu căn, pháp môn niệm Phật kết hợp với thiền định. Đặc biệt với đường lối tu tập Thiền giáo song hành thích hợp mọi căn cơ nên trở thành pháp tu hành cho mọi người. Góp phần hình thành Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử - Phật giáo Quốc giáo của nước Đại Việt hùng cường. Thiền phái Trúc Lâm xưa và nay, đạt được những thành tựu to lớn như thế, có thể nói sự đóng góp một phần không nhỏ từ pháp môn hành trì.

Tác giả: **Đặng Xuân Thiện - Tỳ kheo Thích Đạt Ma Tông Huyền**
Thạc sĩ khóa III, Học viện PGVN tại Tp.HCM

Tài liệu tham khảo

1. Thích Phước Đạt (2016), *Giá trị văn học trong tác phẩm của Thiền phái Trúc Lâm*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Hình (1998), *Tuệ Trung - Nhân sĩ, Thượng sĩ, Thi sĩ*, Nxb KHXH, Hà Nội.
3. Nguyễn Lang (2019), *Việt Nam Phật giáo sử luận (3 tập)*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.
4. Thích Thông Phương (2008), *Trần Nhân Tông với Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.
5. Thích Nhật Quang (2000), *Luận tọa thiền tam muội (dịch)*, Nxb Tôn giáo.
6. HT. Thích Phước Sơn (1995), *Tam Tổ thực lục dịch và chú giải*, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành, TP. HCM.
7. Lê Mạnh Thát (2006), *Toàn tập Trần Nhân Tông*, Nxb Tổng Hợp TP. HCM.
8. Thích Thanh Từ (2017), *Thiền Tông Việt Nam cuối thế kỷ 20*, Nxb Tổng Hợp TP. HCM.
9. Thích Thanh Từ (2008), *Tam Tổ Trúc Lâm giảng giải*, Nxb Tổng Hợp TP. HCM.
10. Thích Thanh Từ (2008), *Khóa hư lục giảng giải*, Nxb Tổng Hợp TP. HCM.
11. Thích Thanh Từ (2008) *Thanh quy*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.
12. Thích Thanh Từ (2015), *Trên con đường Thiền Tông*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.
13. Thích Thanh Từ (2015), *Ba vấn đề trọng đại trong đời tu của tôi*, Nxb Tổng Hợp TP. HCM.
14. Thích Thanh Từ (2012), *Kinh Pháp Bảo Đàn giảng giải*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.
15. Thích Thanh Từ (2015), *Chứng Đạo ca giảng giải*, Nxb Tổng Hợp TP. HCM.
16. Thích Thanh Từ (2009), *Kinh Lăng già Tâm ấn giảng giải*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.
17. Thích Thanh Từ (2008), *Tuệ Trung Thượng sĩ ngữ lục giảng giải*, Nxb Tổng Hợp TP. HCM.
18. HT Thích Thanh Từ (2015), *Nói chuyện đầu xuân*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.