Khương Tăng Hội - cuộc đời và tư tưởng thiền học

ISSN: 2734-9195 18:42 13/11/2021

Tác giả: **Thích Tâm Thiện Học viên Cao học khóa II, Học viện PGVN tại Hà Nội**

DẪN NHẬP

Phật giáo du nhập vào Việt Nam gây tác động mạnh mẽ và đóng vai trò nhất định đối với hệ tư tưởng người Việt. Trong những thế kỷ đầu Tây lịch – những thế kỷ bản lề của sự tiếp biến và truyền bá, Phật giáo với tư cách là một sản phẩm văn hóa nước ngoài đã cập cảng vào nước ta, mang trên mình trọng trách đồng hành cùng Dân tộc trong tiến trình lịch sử dựng nước và giữ nước.

Trong giai đoạn ấy, Khương Tăng Hội là một nhân vật lịch sử quan trọng. Là nhà tu Phật giáo thành thục, với **"văn từ điển nhã",** ngài Khương Tăng Hội đã nỗ lực biên tập giáo lý Phật, làm cơ sở cho sự giáo hóa. Tìm hiểu về con người lịch sử ấy cũng chính là tìm hiểu những mảnh ghép tạo nên **"Phật giáo Việt Nam".**

Cho đến nay, *"Khương Tăng Hội"* vẫn là đề tài tốn nhiều giấy mực đối với nền học thuật và tư tưởng nước nhà. Bên cạnh việc tìm hiểu phong phú thông qua lăng kính lịch sử của tác giả Lê Mạnh Thát trong các tác phẩm nghiên cứu về Khương Tăng Hội; tác phẩm của Thích Nhất Hạnh với nhan đề *"Thiền sư Khương Tăng Hội – Sơ tổ thiền tông Việt Nam và Trung Hoa"* lại được trình bày dưới nhãn quan thiền học. Đó là những nỗ lực nghiên cứu đáng chú ý về cuộc đời và tư tưởng của con người tạo nên lịch sử ấy.

Cả lịch sử và tư tưởng đều là những đối tượng thường được nhìn nhận dưới nhiều góc độ khác nhau. Qua hai hướng tiếp cận trên, bằng tất cả hiểu biết của mình, người viết tìm đọc những tài liệu sách vở của các bậc trí giả, thức giả, làm cơ sở dữ liệu cho đề tài *"Tổng quan về Khương Tăng Hội – cuộc đời và tư tưởng thiền học"*. Người viết chỉ xin được trình bày một cách tổng quát về cuộc đời và tư tưởng Thiền của ngài Khương Tăng Hội. Riêng ở phần trình bày về Thiền, đúng như lời phát biểu **"kinh điển là nỗ lực trình bày Thiền của đức Phật"**

mà người viết được học, ngôn ngữ có giới hạn của nó, hết sức nó chỉ đóng vai trò **“dĩ văn tải đạo”** mà thôi.

Bài viết này, người viết tập trung khái quát các vấn đề sau:

1. Bối cảnh xã hội Việt Nam trước và sau khi Phật giáo du nhập (đến thời kỳ ngài Khương Tăng Hội).

2. Cuộc đời hoằng pháp của Khương Tăng Hội

3. Tư tưởng Thiền học của Khương Tăng Hội.

I. BỐI CẢNH XÃ HỘI VIỆT NAM TỪ KHI BẮC THUỘC LẦN THỨ NHẤT ĐẾN THẾ KỶ III

1.1. Tình hình văn hóa, chính trị, kinh tế

1.1.1 Văn hóa

Từ điển triết học Oxford định nghĩa: *“Văn hóa là lối sống của một dân tộc bao gồm những thái độ, giá trị, tín ngưỡng, nghệ thuật khoa học, phương cách nhận thức, nếp nghĩ và hoạt động”*.[1] Theo đó, trước khi tiếp xúc với văn hóa Ấn Độ và Trung Quốc, tại Việt Nam (Bắc bộ và Bắc Trung bộ) đã tồn tại nền văn hóa Đông Sơn, mang sắc thái riêng và đóng vai trò chủ thể của người Việt.

Kể từ khi Bắc thuộc lần thứ nhất[2] trở đi, nền văn hóa Việt Nam có nhiều biến cải. Sự đón nhận và tiếp thu văn hóa Trung Quốc tại Việt Nam diễn ra khá mau chóng trên mọi phương diện. Ngay từ đầu thế kỷ thứ nhất, Tích Quang và Nhâm Diên là hai cái tên mang dấu ấn trong việc thúc đẩy xây dựng nền học thuật và tư tưởng, cũng như cách thức sinh hoạt cho người Việt theo lối mới. Tuy nhiên, cũng không vì thế mà bao nhiêu căn cốt chính của Dân tộc mất đi, sự ảnh hưởng ấy chỉ như một lớp tráng bên ngoài. Có thể thấy tục xăm mình, ăn trầu hay tiếng nói là một trong những bằng chứng hùng hồn đầy thuyết phục.

Khác với sự truyền bá đi cùng với đao kiếm của Trung Quốc, văn hóa Ấn Độ đến với Việt Nam theo phương cách êm đềm hơn. Theo hai ngả đường thủy bộ, các đoàn thương buôn đã mang văn hóa của người Ấn đến đất Giao Chỉ. Có ý kiến cho rằng tại Việt Nam, sự có mặt của văn hóa Ấn Độ còn sớm hơn sự có mặt của văn hóa Trung Quốc.[3]

Như vậy, xã hội Việt Nam từ khi Bắc thuộc lần thứ nhất đến thế kỷ thứ III, đã trở thành nơi gặp gỡ của hai nền văn hóa Ấn - Hoa lớn mạnh, cộng tồn cùng với nền văn hóa bản địa Việt Nam. Tất cả tạo nên một bức tranh mang sắc thái văn

hóa Việt Nam đa chiều đa phương trong những thế kỷ đầu Tây lịch.

1.1.2 Chính trị

Trước khi bị Trung Quốc đô hộ, tác giả Đào Duy Anh trong tập sách *"Nguồn gốc các dân tộc Việt Nam"* cho rằng tổ chức chính trị của Lạc Việt là chế độ phong kiến sơ sài, thoát thai từ khuynh hướng tập trung về chủ quyền của bộ lạc.[4] Khi Giao Chỉ đã trở thành một phần lãnh thổ nhà Tây Hán, bộ máy cai trị bởi tầng lớp quan lại thấm nhuần tư tưởng Nho giáo - trường phái tư tưởng quan trọng nhất ở Trung Quốc được đặt tại nước ta. Tích Quang, Nhâm Diên hay Sĩ Nhiếp những vị quan hiếm hoi theo đường lối **"đức trị"** của Khổng Tử, chú ý đến cả đời sống vật chất cũng như tinh thần, được dân chúng hoan nghênh ca tán.

So với bộ máy chính quyền thời Lạc Việt, chính quyền phong kiến phương Bắc kiện toàn hơn và mang nhiều dấu ấn của sự dày dạn kinh nghiệm.[5] Một nhà nghiên cứu người nước ngoài nhận định hệ quả từ sự biến đổi rằng: *"Phong tục xã-hội phong-kiến Việt-Nam đã bị chính-sách Tàu biến đổi một cách sâu-xa. Phương-pháp cai-trị ấy để lại cho Việt-Nam lòng ham-chuộng và nhu-cầu về chế-độ bền vững. Chính trong trật-tự xã-hội mới sáng-tạo ấy mà về sau nước này tìm thấy được sức mạnh để đánh đuổi các ông thày đã dạy bảo nó".*[6] Nhận định đó đã đúng đối với lịch sử dựng nước và giữ nước của Dân tộc ta.

1.1.3 Kinh tế

Nếu như văn hóa là nền tảng tinh thần thì kinh tế là nền tảng vật chất của xã hội. Người Việt từ thời cổ đã biết chế tạo trống đồng và chế tạo nỏ, điều đó minh chứng cho sự phát triển ở khía cạnh thủ công nghiệp. Nông nghiệp chủ yếu được biết đến với việc trồng lúa nước dựa vào cách trông thủy triều lên xuống.[7]

Từ những nền tảng tiềm năng như thế, nền kinh tế của người Giao Chỉ mau chóng phát triển thêm nhờ sự tiếp sức của thành tựu kỹ thuật từ văn minh Trung Quốc. Nhất là khi nghề nông phát triển, xã hội thị tộc mẫu hệ dần được thay thế bằng gia tộc phụ quyền dựa trên nền tảng tư hữu, được quyết định bởi yếu tố định cư do yêu cầu của kiến trúc kinh tế nông nghiệp.[8]

Có thể nói chế độ phong kiến và loại hình nông nghiệp định cư mà nền văn minh Trung Quốc mang lại là tiền đề cho những nhà nước phong kiến Việt Nam trong thiên niên kỷ tiếp theo.

1.2 Phật giáo du nhập Việt Nam

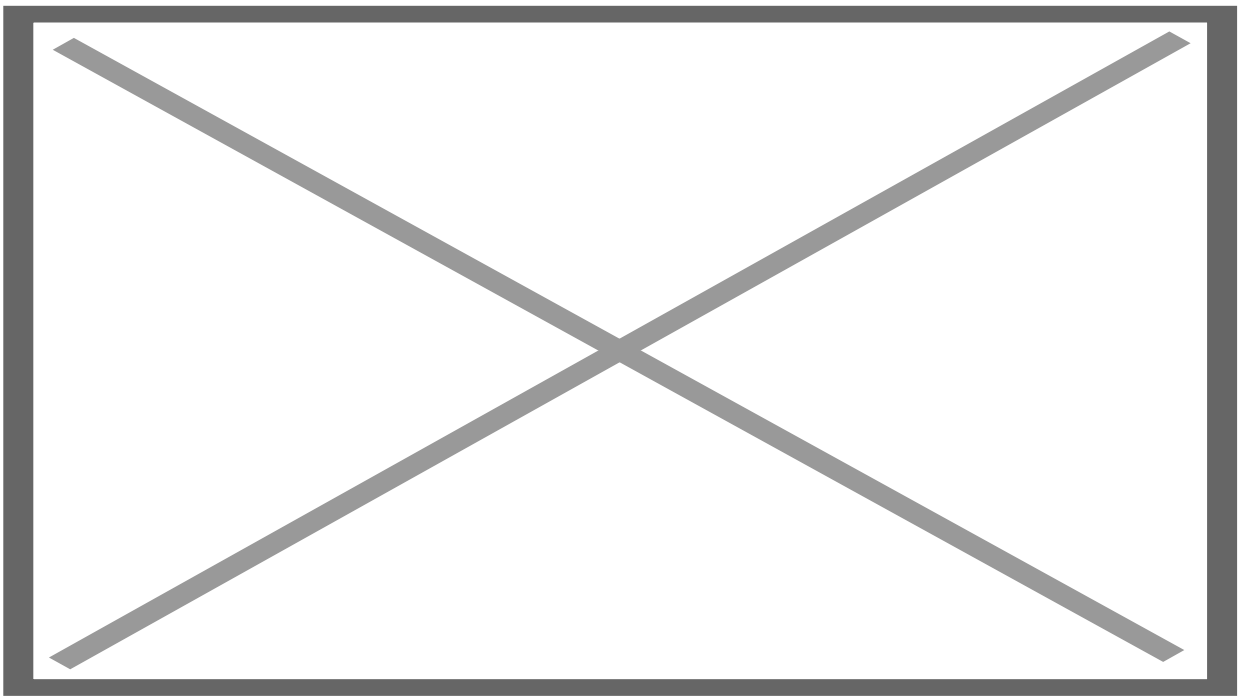
Theo lịch sử Phật giáo, đạo Phật vượt biên giới Ấn Độ lần đầu tiên[9] thông qua các đoàn truyền giáo ra nước ngoài dưới triều đại Asoka trị vì. Đối với sự kiện đạo Phật du nhập vào Việt Nam, cho đến nay vẫn là một vấn đề đang được bàn luận. Khoảng thời gian du nhập sớm nhất được cho rằng ngay từ những năm 247 - 232 trước Tây lịch, tức là những năm đầu Phật giáo truyền bá ra nước ngoài[10]. Và trễ nhất là vào thế kỷ thứ II, dưới sự xuất hiện của nhà sư Khâu Đà La (Ksudra) và Kỳ Vực (Jivaka).[11]

Về sự kiện Phật giáo du nhập, tác giả tập *"Hiểu và hành Chính pháp"* nhận định: *"…,có điều chắc chắn là, vào những năm đầu công nguyên, trong khi miền Nam Trung Quốc chưa có Phật giáo, thì ở Bắc Việt Nam, Luy Lâu (vùng Hà Bắc hiện nay) đã là một trung tâm Phật giáo và Phật học rất phồn thịnh…".*[12] Phát biểu này cùng chung quan điểm với ý kiến của tác giả tập *"Việt Nam Phật giáo sử luận"*.[13]

Thời gian đoán định thứ nhất dựa trên tài liệu *"Lĩnh Nam chích quái"*, tác phẩm thuộc dòng văn học dân gian ra đời khoảng cuối đời Trần. Thời gian đoán định thứ hai dựa trên Tự phả chùa Đại Thiền xã Phù Ninh, phủ Từ Sơn (Bắc Ninh). Cuối cùng, và cũng là ý kiến được nhiều sự đồng tình, đó là sự có mặt của Trung tâm Luy Lâu phồn thịnh những năm đầu Tây lịch, đi vào lịch sử Việt Nam với tư cách là trung tâm văn hóa, chính trị, kinh tế hơn năm thế kỷ.[14]

Phật giáo du nhập vào Việt Nam đã mau chóng bén rễ, thích nghi với nền văn hóa bản địa. Với tinh thần **"tùy duyên bất biến"**, nhà truyền đạo đã phương tiện thiện xảo (upāya kosalla) trong việc hoằng hóa. Hơn nữa, trong khi bị phương Bắc đô hộ, Phật giáo với chủ nghĩa Từ bi như là sự phủ dụ, chia sẻ nỗi đau của con người đang bị xiềng xích bởi con người.

[caption id="attachment_8572" align="aligncenter" width="640"]



Chùa Dâu, Thuận Thành, Bắc Ninh[/caption]

1.3 Trung tâm Luy Lâu - địa linh nhân kiệt

Trung tâm Luy Lâu[15] đóng vai trò quan trọng về sự phát triển của đất nước tại một bản lề lịch sử. Trong tiến trình hội nhập và truyền bá đạo Phật, Luy Lâu được biết đến với sứ mạng tiên phong trong khu vực, là trung tâm Phật giáo lớn có mặt sớm nhất trong ba trung tâm Phật giáo Luy Lâu, Bành Thành và Lạc Dương.

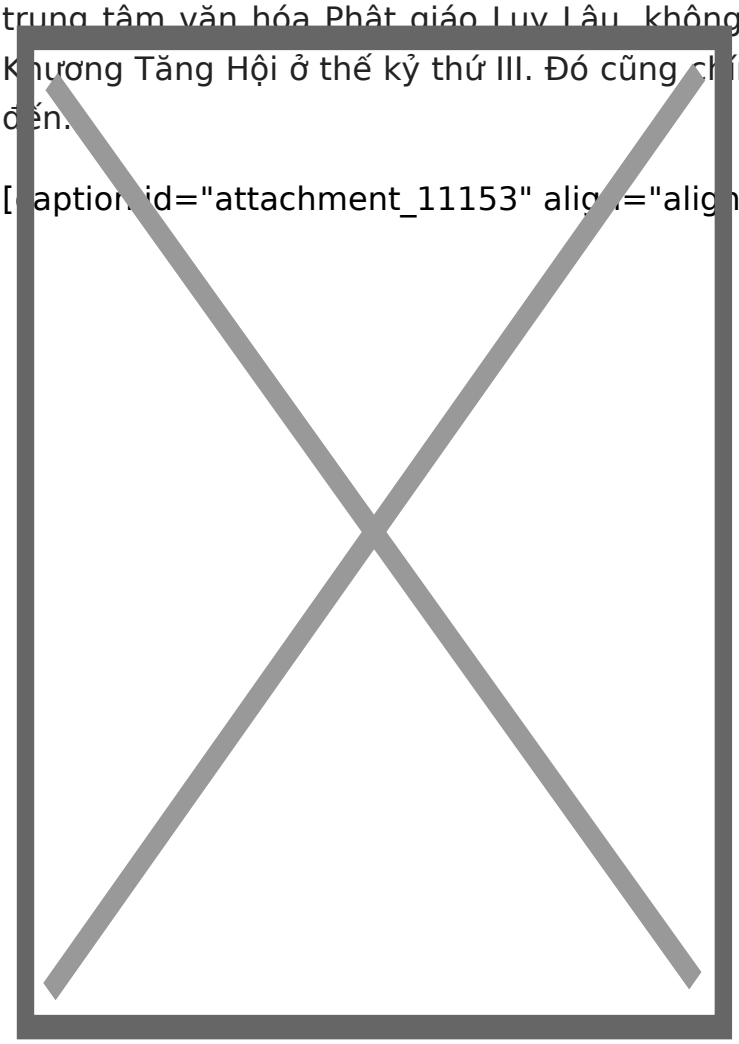
Về bề dày lịch sử, ngay từ thời Bắc thuộc, Luy Lâu đã trở thành thủ phủ của chính quyền phương Bắc. Bộ mặt đô thị sớm hiện rõ, thương mại nhộn nhịp do sự góp mặt của các thương nhân nước ngoài, ngoài người Hán, còn có người Tây Á, Ấn Độ, Java… Đặc biệt, bờ biển những năm đầu kỷ nguyên Tây lịch rất gần Luy Lâu, tạo điều kiện thuận lợi cho thương mại đường thủy phát triển.[16] Cũng vì vậy mà theo giới sử học, hầu hết đều cho rằng Phật giáo Ấn Độ đã đến Việt Nam bằng đường biển theo những đoàn thương buôn.

Đạo Phật có mặt tại Việt Nam đánh dấu cho sự cộng tồn của hai hệ tư tưởng Phật - Nho và tư tưởng truyền thống, tác động và ảnh hưởng lên đời sống tư tưởng con người, từ tầng lớp thống trị đến bị trị. Ngay cả trong những quan lại cấp cao cai trị Việt Nam từ phía chính quyền Trung Quốc, cũng bị ảnh hưởng sâu sắc từ tập tục Ấn Độ, cụ thể ở đây là lễ nghi Phật giáo. Thái thú Sĩ Nhiếp được tác phẩm *"Ngô chí"* ghi lại: *"Anh em Nhiếp đều là người hùng các quận, làm tướng một châu, riêng ở vạn lý, uy tôn vô thượng. Ra vào đánh chuông khánh, đầy đủ uy nghi, kèn sáo cổ xuy, xe ngựa đầy đường. Người Hồ theo sát xe đốt hương, thường có mấy mươi. Thê thiếp đi xe màn, tử đệ theo lính kỵ.*

đương thời quí trọng, chấn phục trăm mọi. Úy Đà cũng không đủ hơn".[17] Vì thế, tác giả Lê Mạnh Thát đã có lý khi nhận định: *"Nói rõ ra, ông (Sĩ Nhiếp - người viết chú) đã được Phật giáo hóa và Việt hóa"*.

Nhân vật ưu tú tiếp theo phải kể đến đó chính là Mâu Tử với tác phẩm *"Lý hoặc luận"* nổi tiếng. Từ thế kỷ thứ II, tăng đoàn Phật giáo được thành lập, tổ chức dịch kinh điển Sanskrit Phật giáo, tạo dựng chùa tháp, sáng tác sách Phật.[18] *"Lý hoặc luận"* ra đời đánh dấu thành tựu khởi đầu trong lịch sử Phật học Giao Châu.[19] Tạo tiền đề cho thành tựu tiếp theo của nền giáo dục hoàn thiện của trung tâm văn hóa Phật giáo Luy Lâu, không ai khác chính là nhân vật lịch sử Khương Tăng Hội ở thế kỷ thứ III. Đó cũng chính là mục đích bài luận này hướng đến.

[caption id="attachment_11153" align="alignright" width="371"]



Hình tượng thiền sư Khương Tăng Hội. Ảnh: St[/caption]

II. KHƯƠNG TĂNG HỘI - CUỘC ĐỜI VÀ SỰ NGHIỆP

Hai tài liệu *"Xuất tam tạng ký tập"* của tác giả Tăng Hựu (445 - 518), và *"Cao tăng truyện"* của Huệ Hạo (496 - 553), hầu hết được các nhà nghiên cứu Phật

giáo tiêu biểu từ trước đến nay[20] dùng làm cơ sở tìm hiểu cuộc đời và sự nghiệp Khương Tăng Hội.

Nội dung của hai tác phẩm trên khá tương đồng về mặt bố cục,[21] có thể dùng làm bổ khuyết cho nhau, mô tả lần lượt cuộc đời Khương Tăng Hội, từ khi ở Việt Nam cho đến khi sang Trung Quốc, hành trạng truyền giáo tại Trung Quốc và cuối cùng là sự nghiệp phiên dịch và trước tác của Người.

2.1 Khương Tăng Hội ở Việt Nam

Phần đầu truyện Khương Tăng Hội, *"Cao tăng truyện"* cung cấp thông tin khá ngắn gọn. Ngài là người gốc Khương Cư (Sogdiane)[22], mấy đời sinh sống tại Ấn Độ, cha làm nghề buôn bán và di cư sang sống tại Giao Chỉ nước ta. Được hơn 10 tuổi[23] thì cha mẹ đều qua đời. Sau khi chịu tang xong thì xuất gia tu học tinh nghiêm. Có tài văn chương, tinh thông cả ba tạng (Phật học), thông bác cả sáu kinh (Khổng học), thiên văn đồ vỹ phần lớn đều biết.

"Cao tăng truyện" không cung cấp thông tin về năm sinh cũng như năm thị tịch. Thế nhưng, qua đoán định của Lê Mạnh Thát dựa trên sự kiện ngài Khương Tăng Hội qua Kiến Nghiệp năm Xích Ô thứ 10 đời Tôn Quyền, cho rằng *"Khương Tăng Hội có thể sinh vào những năm 200 đến 220 sdl"*.[24]

Vấn đề lý lịch song thân, tác giả Nguyễn Lang trong tập *"Việt Nam Phật giáo sử luận"* cho rằng cả cha và mẹ của ngài Khương Tăng Hội đều là người gốc Khương Cư.[25] Tuy nhiên, tác giả Lê Mạnh Thát lại đặt giả thuyết lôi cuốn và thuyết phục về người mẹ, có thể bà là một người phụ nữ Việt Nam,[26] có tác động và ảnh hưởng đến ngôn ngữ trong các tác phẩm của con mình.

Sau khi chịu tang cha mẹ xong, ngài xuất gia tu học. Điều ấy chứng tỏ nước ta vào thế kỷ thứ III đã có hệ thống chùa chiền và có lượng sư tăng đông đảo. Đúng như lời Pháp sư Đàm Thiên tâu với vua Tùy Cao Tổ: *"... Khi Phật giáo chưa du nhập vào đất Giang Đông ta mà ở cõi ấy đã xây dựng được hơn 20 ngọn bảo tháp, độ được hơn 500 Tăng sĩ, dịch được 15 bộ kinh rồi. Bấy giờ có các vị Ma-ha-kỳ vực, Khương Tăng Hội, Chi Cương Lương và Mâu Bác đến ở truyền đạo..."* [27]

Thành quả này là tổng hòa của tình hình đất nước trên bình diện văn hóa, chính trị, kinh tế...đã được phân tích ở trên. Quan trọng nhất đó là sự hiện diện của Phật giáo trên mặt trận tư tưởng, khẳng định vị trí chiến lược về mọi mặt của trung tâm Luy Lâu. Học phong nước ta thời này không bị bó buộc trong một hệ tư tưởng nào, trái lại nền giáo dục hiện thời mang tinh thần cởi mở.[28] Nhờ vậy mà tầng lớp tu sĩ nhà Phật như Khương Tăng Hội cũng được tìm tỏi học hỏi Nho

giáo và các khoa sấm vỹ, trang bị tư lương chuẩn bị cho cuộc *"chống gậy Đông du".*

2.2 Khương Tăng Hội ở Trung Quốc

Phần tiếp theo truyện Khương Tăng Hội, *"Cao tăng truyện"* ghi nhận sự kiện năm Xích Ô thứ 10 (247)[29], ngài Khương Tăng Hội đến Kiến Nghiệp - kinh đô nhà Ngô (Trung Quốc), xây cất nhà tranh, thiết tượng hành đạo. Do mới thấy sa môn nên nhận thấy sự khác thường, bề tôi tâu cùng Ngô vương Tôn Quyền, kết quả là ngài Khương Tăng Hội được hội kiến nhà vua. Thông qua pháp hội cầu xá lợi Phật, nhà tu hành đến từ Luy Lâu đã thành công trong việc cảm hóa bậc quân chủ.

Mặc dù trước đó đã có Chi Khiêm đến ở đất Ngô, nỗ lực dịch gần 49 bộ kinh Phạn sang Hán, nhưng với thân phận một người tại gia của mình vẫn còn mang nhiều hạn chế. Cho đến khi ngài Khương Tăng Hội cảm hóa vua Ngô, được triều đình chính thức cho phép truyền đạo, xây dựng chùa Kiến Sơ - trụ sở Phật giáo đầu tiên miền Giang Tả, kể từ khi ấy Phật pháp lan truyền khắp chốn.

"Cao tăng truyện" còn chép lại sự kiện Tôn Hạo trắc nghiệm ngài Khương Tăng Hội, đem hệ tư tưởng quan trọng nhất của Trung Quốc là Nho giáo đặt lên bàn cân cùng với yếu nghĩa Phật giáo. Bằng tài ứng đối, tinh thông ba tạng, rõ biết sáu kinh của mình, Khương Tăng Hội có câu trả lời hết sức súc tích: *"Tuy là minh huấn của sách Nho, cũng là minh huấn của Phật giáo".* Hay: *"Lời nói của Chu Khổng bày sơ dấu gần. Còn lời dạy của Thích Ca thì đầy đủ tới chỗ u vi"* .[30]

Như vậy thông qua bản tiểu sử, cho thấy ngài Khương Tăng Hội thành công rực rỡ từ việc cảm hóa Tôn Quyền đến việc quy y Tôn Hạo. Khương Tăng Hội hoằng hóa trong khoảng 30 năm cho đến lúc viên tịch, vào năm Thái Khang thứ nhất nhà Tấn (280).[31]

2.3 Sự nghiệp phiên dịch và trước tác

Trong tập sách của mình, tác giả Nguyễn Lang cho rằng một phần quan trọng trong công tác phiên dịch và trước tác của ngài Khương Tăng Hội được thực hiện tại Giao Chỉ.[32] Các bản mục lục kinh điển của các tác gia Trung Quốc như Đạo An, Phí Trường Phòng, Trí Thăng... đều có những kết quả sai khác về số lượng[33]. Do đó, không thể nào biết hết được những tác phẩm của ngài Khương Tăng Hội. Chỉ có thể biết được những tác phẩm dính líu đến ngài như: *"An ban thủ ý kinh", "Pháp cảnh kinh", "Đạo thọ kinh", "Lục độ yếu mục", "Nê hoàn phạm bối", "Đạo hành bát nhã", "Lục độ tập kinh".* Trong khuôn khổ của

bài viết, *“An ban thủ ý kinh” và “Lục độ tập kinh”* được giới thiệu nhằm phục vụ cho mục đích của bài tiểu luận.

“An ban thủ ý kinh” là kinh dạy về phương pháp đếm hơi thở và tập trung thiền quán. Tuy kinh thuộc hệ Tiểu thừa, nhưng đã được tác giả triển khai dưới nhãn quan của một nhà Đại thừa. Tư tưởng thiền học được trình bày ở phần tiếp theo thông qua việc phân tích bài tựa của kinh này.

“Lục độ tập kinh” là một tác phẩm rất đặc biệt. Tác giả Lê Mạnh Thát đã đưa ra nhiều phát kiến quan trọng liên quan đến lịch sử Phật giáo Việt Nam và Lịch sử Việt Nam. Đây là bản kinh được hình thành dưới hình thức biên tập, nhiều vấn đề về ngôn ngữ, nội dung cần được bàn thảo nghiên cứu. *“Lục độ tập kinh”* có cả thảy 8 quyển, nói về Lục độ thông qua 91 tích truyện bản sinh của đức Phật. Phần tiếp theo của bài viết sẽ trình bày tư tưởng thiền học trong quyển *“Thiền độ vô cực”.*

III. TƯ TƯỞNG THIỀN HỌC CỦA KHƯƠNG TĂNG HỘI

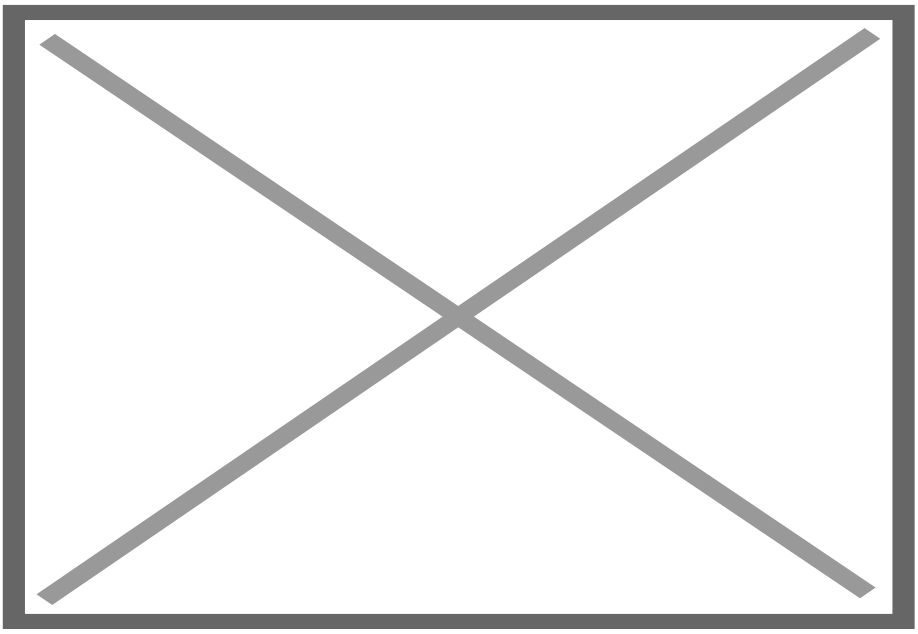
3.1 Định nghĩa về Thiền

Thiền, trong tiếng Pàli là *“Jhàna”*, tiếng Sanskrit là “*Dhyàna*”, tiếng Nhật là *“Zen”*, tiếng Trung Quốc là **“ ”,** tiếng Anh dịch là *“Meditation”*, và *“Thiền”* trong tiếng Việt. Là phương pháp trong *“Tam vô lậu học”, “Lục độ”,* và *“Bát chính đạo”*, là pháp môn cơ bản xuyên suốt tất cả các truyền thống Phật giáo, từ Nguyên thủy đến Đại thừa.[34]

Lời đức Phật định nghĩa về *“Tứ niệm xứ”* cũng chính là định nghĩa *“Thiền”: “Thế nào là bốn? Này các Tỳ kheo, ở đây Tỳ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm để chế ngự tham ưu ở đời”.* [35]

Ngài Buddhaghosa (Phật Âm)[36] định nghĩa: *“Lựa chọn một đối tượng rồi Thiền tư trên đối tượng ấy, khiến cho khả năng đốt cháy, thiêu hủy các pháp đối nghịch”*.[37]

Trong tựa *“An ban thủ ý kinh”* ngài Khương Tăng Hội định nghĩa: *“Thiền có nghĩa là loại trừ. Loại trừ cái tâm có mười ba ức uế niệm…”*[38]



3.2 Thiền trong kinh tạng Pàli

3.2.1 Các bản kinh tiêu biểu

Kinh tạng Pàli được hiểu là gần với lời của đức Phật đã dạy. Vì vậy, trước khi đi đến khái quát nội dung thiền học của ngài Khương Tăng Hội, người viết điểm qua nội dung Thiền ẩn chứa trong các bản kinh Pàli được xe là nền tảng thiền định. Đức Phật đã tuyên bố con người có hai thứ bệnh, đó chính là thân bệnh và tâm bệnh. Con người có thể có một thân thể khỏe mạnh lâu dài, nhưng luôn mang tâm bệnh trong một giây lát. Vì thế, trong giáo lý đức Phật, con đường *"Thiền định"* nhằm hướng đến phát sinh một trạng thái sức khỏe tâm lý hoàn toàn, quân bình và an tịnh.[39]

Đức Phật thuyết giảng rất nhiều đề tài thiền định để phù hợp với nhu cầu tăng trưởng tâm thức của từng cá nhân khác nhau. Ba bản kinh Pàli sau có đề cập về thiền là:

- *"Kinh Niệm xứ" (Satipatthana Sutta) - bản kinh số 10 của Trung Bộ kinh (Majjihima Nikaya)*
- *"Kinh Đại niệm xứ" (Mahasatipatthana Sutta) – bản kinh số 22 của Trường Bộ kinh (Digha Nikaya)*
- *"Kinh Nhập tức xuất tức niệm (Anapanasati Sutta) - bản kinh số 118 của Trung Bộ kinh (Majjihima Nikaya)*

Mặc dù nội dung chi tiết hay đề tài thiền định có khác nhau đôi chút, song vẫn gồm thâu vào *"Con đường niệm xứ"* (Satipatthana magga), tức tập trung vào *"Tứ niệm xứ".* Hành giả thực hành đạt được chính niệm trong hơi thở sẽ chiêm nghiệm sự vô thường của cơ thể, cảm giác, tâm trí và tâm trí trong cơ thể của

mình và những người khác.[40]

Về tầm quan trọng của thiền, đức Phật đã nói trong *"Kinh Đại niệm xứ": "Này các Tỳ kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chính lý, chứng ngộ Niết bàn. Đó là bốn niệm xứ."*[41] Và, thường kết thúc mỗi bài giảng, đức Phật thường khuyến tấn các đệ tử: *"Này, Xá Lợi Phất, đây là gốc rễ của cây, đây là những nơi hoang vắng. Xá Lợi Phất, thiền là không được lười biếng; không hối hận về sau. Đây là hướng dẫn của ta cho các vị"*.[42]

3.2.2 Nội dung thiền học trong các bản kinh tiêu biểu

Đối tượng quán niệm của mỗi hơi thở vào ra đó chính là: thân (kaya), thọ (vedana), tâm (citta), pháp (dhamma). Bốn đối tượng này là nơi an trụ tâm. Trong mỗi đối tượng có bốn đề tài, hành giả vừa suy tư quán tưởng đề tài, vừa theo dõi hơi thở vào, ra.[43] Khi dùng tâm theo dõi và dán chặt tâm trên hơi thở, như vậy là tu *"chỉ"* hay *"định"*. Mặt khác, dùng trí tuệ để quán sát mười sáu đề tài đó, như vậy gọi là *"quán"* hay *"tuệ".*

Phương pháp chứng đạt từ nhất thiền đến tứ thiền

Hành giả thật sự bước vào thiền định với tâm được định tĩnh khi năm triền cái được đoạn trừ. Năm thiền chi[44] trở thành pháp đối trị của Năm triền cái[45].

Phương pháp thực hành của nhất thiền: hành giả sau khi đoạn trừ năm triền cái, ly dục, ly bất thiện pháp, chứng nhất thiền. Trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, còn tầm còn tứ.[46]

Phương pháp thực hành của nhị thiền: hành giả diệt tầm và tứ, chứng nhị thiền. Trạng thái hỷ lạc do định sinh, nội tĩnh nhất tâm, không tầm không tứ.

Phương pháp thực hành của tam thiền: hành giả rời bỏ cái vui nhị thiền, nương vào sự rời bỏ, chính niệm tỉnh giác, thân cảm thọ sự lạc thọ do rời bỏ cái vui mà nhị thiền mang lại, chứng tam thiền.

Phương pháp thực hành của tứ thiền: hành giả xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu não đã cảm thọ trước, chứng tứ thiền.[47]

3.3 Thiền học trong tác phẩm của Khương Tăng Hội

3.3.1 Thiền trong tựa An Ban Thủ Ý Kinh

Như đã thưa ở trên, *"An ban thủ ý kinh"* là kinh dạy về phương pháp đếm hơi thở và tập trung thiền quán, được ngài Khương Tăng Hội dịch tại Luy Lâu, trước

khi sang Trung Quốc. Tuy kinh thuộc hệ Tiểu thừa, nhưng đã được tác giả triển khai dưới nhãn quan của một nhà Đại thừa.

3.3.1.1 Nhan đề của kinh

Chữ "*An ban thủ ý*" là từ được dịch lại bởi chữ *"Anapanasati"* gồm ba thành phần cấu thành: Ana (thở vào) + Apana (thở ra) + Sati (thủ ý; niệm). Như vậy, *"an ban"* được dịch âm từ hai thành phần trước, còn *"thủ ý"* được dịch nghĩa từ chữ *"sati".* Có nghĩa là phương pháp điều khiển hơi thở ra, vào. Tên kinh trùng với bản kinh 118 của Trung Bộ kinh mà dịch giả dịch thành *"Nhập tức, xuất tức niệm".* Trong đó, *"tức"* (□) có nghĩa là hơi thở.

3.3.1.2 Nội dung thiền học

Mở đầu bài tựa *"An ban thủ ý kinh",*[48] ngài Khương Tăng Hội giới thiệu: *"An Ban là đại thừa của các vị Bụt dùng để tế độ chúng sinh đang lênh đênh chìm nổi"*. Kiểu giới thiệu này nhằm nói lên mục đích mà pháp thiền mang lại, cũng như hé lộ khuynh hướng tư tưởng Đại thừa của tác giả, *"Bi – Trí song vận".*

Phương pháp chứng đạt từ nhất thiền đến tứ thiền

Bước đầu, ngài Khương Tăng Hội trình bày các hoạt động của phức tạp của tâm, xem tâm như là *"ấm"*, tức ngăn che. Do vì tâm có công năng phát khởi những hạt giống (mà phần nhiều thiên về những hạt giống xấu) nên phải thực tập thiền để trừ tâm tạp loạn.

Phương pháp thực hành của nhất thiền: Hành giả buộc ý vào hơi thở bằng cách đếm từ một đến mười, từ ba đến bảy ngày giữ tâm không có tư tưởng tạp loạn chen vào, hành giả ngồi yên như người đã chết. Đến đây, hành giả thành tựu nhất thiền.

Từ nhị thiền đến tứ thiền, hành giả thông qua tám pháp loại trừ tâm uế trược (sổ, định, chuyển, niệm, trước, tùy, xúc, trừ). Tám pháp ấy được ngài Khương Tăng Hội triển khai thành lục diệu môn để hình thành pháp đối trị của Thiền.

Phương pháp thực hành của nhị thiền:

1) Tùy tức môn: nhờ theo dõi hơi thở mà tâm được định.

2) Sổ tức môn: theo dõi hơi thở bằng cách đếm hơi thở.

Hành giả thành tựu nhị thiền khi cấu uế được tiêu diệt, tâm ý dần trong sạch.

Phương pháp thực hành của tam thiền:

3) Chỉ môn: bỏ đếm hơi thở, chú tâm vào chóp mũi.

Hành giả thành tựu tam thiền khi cấu uế của tam độc, bốn sự rong ruổi, năm sự ngăn che đã được tiêu diệt, tâm ý càng thêm trong sạch.

Phương pháp thực hành của tứ thiền:

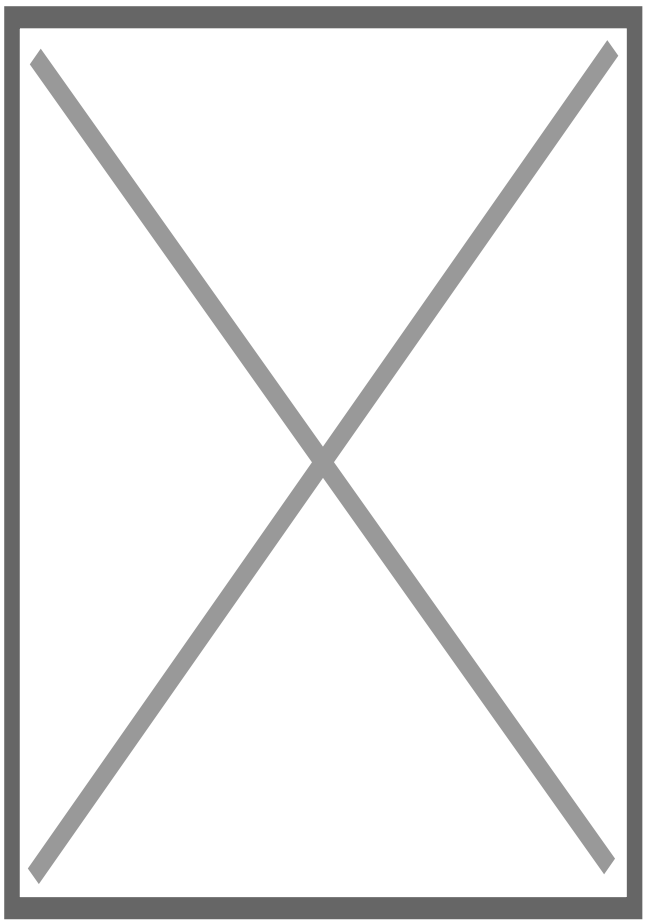
4) Quán môn: quay trở về quán chiếu tự thân, các pháp.

Hành giả thành tựu tứ thiền khi liễu đạt đặc tính vô thường của các pháp, đạt niềm vui vững chãi nơi Tam bảo.

5) Hoàn môn: nhiếp tâm trở về chính niệm thì mọi ngăn che đều diệt.

6) Tịnh môn: tâm lắng đọng không còn vọng tưởng.

Đến đây hành giả thành tựu pháp An ban. Thấy được vô số kiếp về trước (túc mạng minh), không cảnh nào là không thấy (thiên nhãn minh), không bị ràng buộc bởi các ý niệm tạp uế (lậu tận minh).



3.3.2 Thiền trong Thiền Độ Vô Cực - Lục Độ Tập Kinh

3.3.2.1 Giải thích đề kinh

“Lục độ tập kinh”

Nhan đề *"Lục độ tập kinh"* là một tập kinh trình bày Lục độ Ba la mật của bồ tát. *"Lục độ Ba la mật"* là:

1) Bố thí Ba La Mật Đa: Sự toàn hảo trong việc hiến tặng, cung ứng vật cho người khác

2) Giới Ba La Mật Đa: Sự toàn hảo trong việc nghiêm túc chấp trì giới,giới luật, sát nghĩa trong Phật giáo là 5 giới cho cư sĩ và các cấm giới cho tăng và ni, người xuất gia.

3) Nhẫn Ba La Mật Đa: Sự kiên nhẫn, chịu đựng, chấp nhận toàn hảo.

4) Tinh tiến Ba La Mật Đa: Tinh tiến, cố gắng, tinh tấn, kiên trì.

5) Thiền Ba La Mật Đa: Toàn hảo trong lĩnh vực thiền, thiền định.

6) Huệ Ba La Mật Đa: Trí huệ toàn hảo. Chính cái cuối cùng là cái dẫn dắt những người tu luyện vượt qua luân hồi (bể đại dương của tái sinh) để đến bờ Niết-bàn.[49]

So với *"Lý hoặc luận"* với nội dung bàn về các quan điểm của Phật giáo mang màu sắc Đại thừa, *"Lục độ tập kinh"* xiển dương mạnh mẽ hơn về lý tưởng của Bồ tát.

"Thiền độ vô cực"

Về bố cục, *"Lục độ tập kinh"* có tổng cộng 91 truyện, được phân thành 8 quyển. Trong đó 3 quyển đầu viết về Bố thí Ba La Mật Đa, các quyển sau lần lượt trình bày các hạnh Ba la mật còn lại. Quyển thứ 7 viết về Thiền Ba La Mật Đa, được ngài Khương Tăng Hội trình bày dưới nhan đề "Thiền độ vô cực" (thiền vượt bờ).[50] Nội dung quyển 7 gồm một bài giới thiệu và 9 truyện (từ truyện 75 đến truyện 82).

3.3.2.2 Nội dung thiền học

Trong bài giới thiệu tổng quan về *"Thiền độ vô cực"*, ngài Khương Tăng Hội đã định nghĩa: *"Thiền vượt bờ là thế nào? Nghĩa là thẳng lòng, chuyên ý gồm thâu các lành mang lấy trong lòng, ý khởi dơ ác, lấy thiện tiêu diệt."* Khái niệm này cũng chính là nói lên vai trò của **"như lý tác ý"** (*Yoniso manasikàra*) trong việc đoạn diệt lậu hoặc mà đức Phật nhấn mạnh: *"Này các Tỳ kheo, do không như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sinh được sinh khởi, và các lậu hoặc đã sinh được tăng trưởng. Này các Tỳ kheo, do như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sinh không sinh khởi, và các lậu hoặc đã sinh được trừ diệt".*[51] Như vậy, mô phỏng thiện và ác dưới hai thái cực, và khái niệm *"thẳng lòng, chuyên ý"* được hiểu là **"như lý tác**

ý”, tức nhìn sự vật hiện tượng như chúng đang là.

Phương pháp chứng đạt từ nhất thiền đến tứ thiền

Khương Tăng Hội nhấn mạnh tầm quan trọng của tứ thiền như sau: *“…giống như muôn vật đều từ đất sinh, từ trí ngũ thông đến bậc Thế Tôn, đều do bốn thiền mà thành…”*[52]

Phương pháp thực hành của nhất thiền: hành giả lấy niệm thiện trừ niệm ác, ác lui thiện tiến. Đoạn trừ tham ái do sáu căn tiếp xúc sáu trần, diệt trừ năm sự ngăn che[53], hiểu biết các vấn đề về nhị biên có – không, tâm sáng suốt rõ biết không bị trời rồng, yêu quỷ mê hoặc. Người đạt sơ thiền nội tâm vắng lặng, xa lìa tính dục, như người một mình ở núi, không còn lo sợ.

Phương pháp thực hành của nhị thiền: việc sử dụng thiện trừ ác như công dụng của cái kim lấy dằm đâm vào tay, chỉ là công việc mang tính nhất thời. Hành giả không nên cái vui ở nhất thiền, mà nỗ lực diệt trừ tính đối kháng thiện - ác, từ đó dứt mười điều ác[54], không còn chi phối bởi ngoại duyên. Như đỉnh núi cao nước suối chảy ra, không nước sông nào xâm nhập được. Cũng vậy, điều thiện từ tâm mà lưu xuất, điều ác không do đâu phát sinh được.

Phương pháp thực hành của tam thiền: giữ tâm kiên cố, an yên như núi Tu Di, thiện ác vắng lặng. Tâm như hoa sen, gốc cành trong nước, khi hoa chưa nở bị nước phủ che. Người hành thiền thứ ba thanh tịnh như hoa, lìa xa các ác niệm, thân và tâm đều an ổn.

Phương pháp thực hành của tứ thiền: tâm không nghĩ nhớ thiện ác; an ổn và trong sáng như ngọc lưu ly. Như nàng vương nữ tắm gội sạch sẽ, trên người ướp hương và rực rỡ phục sức. Bồ tát lòng ngay, đạt thiền thứ tư. Người đạt tứ thiền thần thông diệu dụng, tự tại vô ngại, được nhất thiết trí…Muốn đắc các quả vị Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm, A la hán, Bích chi Phật và trí sáng của các đức Phật Như Lai Chí Chân Bình Đẳng Chính Giác Vô Thượng, hễ cầu liền được.

Pháp môn quán niệm hơi thở

Các đề mục quán niệm hơi thở có khác đôi chút với các đề mục ở kinh Pali.[55]

Trải nghiệm thiền định của đức Phật qua các truyện

Truyện 76 nói đến 5 điều tự quán.[56] Điều 4 là thân thể nhiều lần đổi khác. Trong truyện này hướng dẫn hành giả tự quán thân mình với các thể trược *“trong thân dơ xì, đều là không sạch”*, từ đó nhận thấy nó là thành tố của bốn đại mà không sinh tham chấp. Pháp quán thể trược này còn được nhấn mạnh ngang qua kinh nghiệm thiền định của đức Phật. Ở truyện 78, đức Phật khi còn

là thái tử, sau tiệc vui trong cung điện, các cung tần ngủ gục, lõa lồ cơ thể hiện các tướng xấu. Từ đó thái tử dùng tâm thiền quán sát thấy chúng bất tịnh chẳng có gì vui.

Truyện 76, 77, 78, 79 trình bày trải nghiệm của đức Phật khi còn là thái tử: sự kiện thái tử vi hành ra ngoài thấy cảnh già bệnh chết; trong lễ hạ điền, trùng bị lưỡi cày lật lên khỏi lớp đất, có con đứt đôi, chim chóc ăn chúng. Từ những hình ảnh như vậy, đức Phật nội quán về quán sát sự sinh diệt của các pháp, đều do bốn đại mà hợp thành, *"thấy chúng như huyễn, khó thể giữ lâu".*

Sức mạnh của thiền định của đức Phật qua các truyện

Truyện 80 viết về sự kiện đức Phật thiền định nhất tâm, 500 cỗ xe đi ngang làm chấn động cả một vùng mà Ngài vẫn an trụ trong định, không nghe không thấy. Truyện kể lại sự kiện được chép trong *"Kinh Đại Bát Niết Bàn"* (*Mahaparibibbana sutta*)[57], đã xảy ra cuộc diện kiến giữa Bào Kế (Pukkusa trong Trường Bộ) và đức Phật, sau khi được Phật kể câu chuyện ở A Đàm với sức định của mình, Bào Kế xin quy y làm đệ tử.

Sức mạnh của thiền định còn được trình bày dưới dạng chuyện tiền thân đức Phật. Trong truyện 81, bồ tát Thường Bi hết sức buồn rầu vì Chính pháp không còn trụ thế, *"đời lúc ấy dơ bẩn, bỏ chính theo tà"*. Bồ tát nằm mộng được Phật dạy *"các niệm lắng diệt, ấy là vô vi"*, thọ nhận thiền pháp. Thực hành thành tựu, bồ tát ở trong định *"thấy hết chư Phật vì mình giảng công đức trí tuệ vượt bậc"*. Truyện 82, sức mạnh của thiền định trở thành phương tiện độ sinh của bồ tát. Truyện kể về sự giáo hóa vua tôi dân chúng của tiền thân đức Phật và ngài Di Lặc.

KẾT LUẬN

Là một nhân vật lịch sử trong những thế kỷ đầu Phật giáo du nhập vào nước ta, ngài Khương Tăng Hội nổi lên như một hiện tượng xã hội của thời đại, đánh dấu sự lớn mạnh mau chóng của Phật giáo Việt Nam.

Bằng nỗ lực của mình, cuộc đời hoằng hóa của ngài Khương Tăng Hội mang tầm ảnh hưởng nhất định đối với nền Phật học nước nhà cũng như tại Trung Quốc. Sự nghiệp phiên dịch và trước tác của ngài Khương Tăng Hội nói lên tinh thần giáo dục của Việt Nam bấy giờ, cởi mở và hoàn thiện. Đó cũng là tiền đề mà sau này xuất hiện tinh thần Tam giáo đồng nguyên, Trúc Lâm nhất tông, vua Phật, hay các thiền sư tinh thông Nho - Lão phò vua giúp nước, hộ quốc an dân.

Tăng đoàn Phật giáo vừa mang tính cá nhân vừa mang tính xã hội. Ở khía cạnh cá nhân, thì tu tập tâm, mà cụ thể ở đây thiền định chính là con đường đưa đến

giải thoát. Ở khía cạnh xã hội, đặt trong bối cảnh lịch sử của giai đoạn Việt Nam ở những thế kỷ đầu Tây lịch, hành trạng của tu sĩ Phật giáo Khương Tăng Hội cũng chính là hình mẫu của tăng đoàn thời bấy giờ tại nước ta.

Giáo lý của đức Phật, thiền định được xem là một đặc chất. Dù dưới hình thức nào, thiền định luôn là trái tim cho mọi hoạt động tiến đến giải thoát. Sau khi tìm hiểu tư tưởng thiền học trong tác phẩm của ngài Khương Tăng Hội có thể thấy được nội dung thiền học trong kinh tạng Pàli và trong tác phẩm của ngài Khương Tăng Hội cơ bản giống nhau về nội dung và tinh thần thiền học. Ngoài phương pháp lồng ghép các truyện *"bản sinh"* (Jataka) và *"thí dụ"* (Avadana) để làm rõ tính hoạt dụng của thiền như trong *"Lục độ tập kinh"*, thì hơi thở vẫn là cơ sở được ngài Khương Tăng Hội dùng làm phương tiện *"loại trừ"* thông qua *"tứ niệm xứ"*. Điều ấy nói lên tính nhất quán của việc duy trì lời dạy cũng như tinh thần của đức Phật dù dưới không gian hay thời gian nào.

Tác giả: **Thích Tâm Thiện Học viên Cao học khóa II, Học viện PGVN tại Hà Nội**

****

CHÚ THÍCH

[1] Trích lại từ Nguyễn Thừa Hỷ (2018), Lịch sử và văn hóa Việt Nam từ góc nhìn đổi mới, Nxb.Thông tin và truyền thông, Hà Nội, tr. 26. [2] Tức năm 111 trước Tây lịch, năm nhà Hán lấy Nam Việt. [3] Nguyễn Đăng Thục (1998), Lịch sử tư tưởng Việt Nam, Tập II, Nxb. Thành Phố Hồ Chí Minh, tr. 87. [4] Sđd, tr.11. [5] Huỳnh Công Bá (2015), Tư tưởng Việt Nam, Nxb. Thuận Hóa, Tp. HCM, tr.425-426. [6] Dẫn theo Nguyễn Đăng Thục, Văn hóa Việt Nam với Đông Nam Á, Cuộc Nam-tiến của Việt-Nam. [7] Nguyễn Đăng Thục (1998), sđd, tr.10-15. [8] Lương Đức Thiệp (2017), Xã hội Việt Nam từ sơ sử đến cận đại, Nxb. Tri Thức, Hà Nội, tr.55. [9] Lê Mạnh Thát (2006), Lịch sử Phật giáo Việt Nam, Nxb. Tổng Hợp Thành Phố Hồ Chí Minh, tr. 27. [10] Lê Mạnh Thát (2006), sđd, tr. 17 - 22. [11] Dẫn theo Nguyễn Đăng Thục, Văn hóa Việt Nam với Đông Nam Á, Cuộc Nam-tiến của Việt-Nam. [11] Nguyễn Đăng Thục (1998), sđd, tr. 88. [12] Thích Minh Châu (2008), Hiểu và hành Chính pháp, Nxb. Văn Hóa Sài Gòn, Tp. HCM, tr. 120. [13] Nguyễn Lang (2012), Việt Nam Phật giáo sử luận, Tập I, Nxb. Phương Đông, Tp. HCM, tr. 15. [14] Đặng Văn Lung (2003), Lịch sử và văn học dân gian, Nxb. Văn Học, Bến Tre, tr. 206. [15] Chi tiết địa danh, xem cước chú 2, Thích Tâm Đức (2008), Buddhist solutions, Nxb. Tôn Giáo, tr. 33-35. [16] Đặng Văn Lung, sđd, tr. 208. [17] Trích lại từ Lê Mạnh Thát (2001), Tổng tập văn học Phật giáo Việt Nam, Nxb. Thành Phố Hồ Chí Minh, tr. 156. [18] Người viết diễn ý từ nguyên tác: "However, in the 2nd century AD, in Giao Châu including Luy Lâu stared the

foundation of Buddhist Sangha, translation of Buddhist Sanskrit Sūtras (□), building Buddhist stūpas (□) and temples, and composing Buddhist texts". Xem Thích Tâm Đức, sđd, tr. 33-35. [19] Chi tiết địa danh, xem cước chú 1, Thích Tâm Đức (2008), sđd, tr. 33. [20] Các tác giả và tác phẩm viết về Khương Tăng Hội mà người viết biết được: Tuệ Sỹ (dịch) Trần Văn Giáp, Phật giáo Việt Nam từ khởi nguyên đến thế kỷ 13. Thích Mật Thể, Việt Nam Phật giáo sử lược. Thích Thanh Kiểm, Lịch sử Phật giáo Trung Quốc. Nguyễn Lang, Việt Nam Phật giáo sử luận. Thích Tâm Đức, Buddhist solutions. [21] Người viết dựa trên bản dịch tổng hợp của Lê Mạnh Thát (2001), sđd, tr. 258 - 266. [22] Một nước thuộc Tây Vực, phía Tây Trung Quốc. [23] Hay 15 tuổi (nguyên tác Anh ngữ: "When he was aged 15, his parents died."). Xem cước chú 1, Thích Tâm Đức, sđd, tr. 37. [24] Lê Mạnh Thát (2001), sđd, tr. 296. [25] Xem Nguyễn Lang, sđd, tr. 53. [26] Xem Lê Mạnh Thát (2001), sđd, tr. 270. [27] Trích lại từ Thích Mật Thể (2004), Việt Nam Phật giáo sử lược, Nxb. Tôn Giáo, tr. 62 - 63. [28] Lê Mạnh Thát (2001), sđd, tr. 288. [29] Hay năm 255. Xem Nguyễn Lang, sđd, tr. 53. [30] Lê Mạnh Thát (2001), sđd, tr. 263. [31] Lê Mạnh Thát (2001), sđd, tr. 267. [32] Nguyễn Lang, sđd, tr. 53. [33] Lê Mạnh Thát (2001), sđd, tr. 368 - 372. [34] Thích Tâm Đức, "Tổng quan về Thiền tại Ấn Độ, Trung Quốc và Việt Nam (kinh điển Pali – Huệ Năng – Trần Nhân Tông)", trong Cách tiếp cận của Phật giáo về gia đình hòa hợp chăm sóc sức khỏe và xã hội bền vững, (2019), Nxb. Hồng Đức, tr. 327. [35] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Kinh Trung bộ, Đại Tạng Kinh Việt Nam Nam Truyền, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 85. [36] Tác giả bộ Visuddhi magga (Thanh tịnh đạo) vào thế kỷ thứ V. [37] Thích Minh Châu (2015), Hành thiền, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 18. [38] Nguyễn Lang, sđd, tr. 67. [39] Thích Minh Châu (2007), Những gì Dức Phật đã dạy, Nxb. Tôn Giáo, tr. 211. [40] Thích Tâm Đức, (2019), sđd, tr. 329. [41] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Kinh Trường bộ, Đại Tạng Kinh Việt Nam Nam Truyền, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 445. [42] Trích lại từ Thích Tâm Đức (2019), sđd, tr. 328. [43] Xin xem phụ lục A. [44] Tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. [45] Tham, sân, thụy miên, trạo hối, nghi. [46] Tầm: hướng tâm đến đối tượng; Tứ: dán tâm trên đối tượng. [47] Thích Minh Châu (2015), sđd, tr. 22 - 24. [48] Người viết dựa vào bản dịch Việt ngữ. Xem Nguyễn Lang, sđd, tr. 66 - 69. [49] Trích lại từ cước chú 3, Thích Tâm Đức, (2019), sđd, tr. 327. [50] Người viết dựa vào bản dịch Việt ngữ. Xem Lê Mạnh Thát (2001), sđd, tr. 761 - 790. [51] Thích Minh Châu (dịch) (2017), Kinh Trung bộ, sđd, tr. 25. [52] Lê Mạnh Thát (2001), sđd, tr. 763. [53] Tức năm triền cái. [54] Năm thức trước cộng với ngũ cái thành mười ác. [55] Xin xem phụ lục B. [56] Lê Mạnh Thát (2001), sđd, tr. 770. [57] Xem Thích Minh Châu (dịch) (2017), Kinh Trường bộ, sđd, tr. 319 - 323. [58] Thích Minh Châu (2015), sđd, tr. 31 - 33. [59] Thích Nhất Hạnh (2015), Thiền sư Khương Tăng Hội, Nxb. Lao Động, Hà Nội, tr. 96 - 97.

PHỤ LỤC Phụ lục A Pháp quán niệm hơi thở theo kinh văn Pàli Thân niệm xứ 1) Thở vô (ra) dài, vị ấy rõ biết tôi thở vô dài. 2) Thở vô (ra) ngắn, vị ấy rõ biết tôi

thở vô ngắn. 3) Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô (ra). 4) An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô (ra). Thọ niệm xứ 5) Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô (ra). 6) Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô (ra). 7) Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô (ra). 8) An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô (ra). Tâm niệm xứ 9) Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô (ra). 10) Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô (ra). 11) Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô (ra). 12) Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô (ra). Pháp niệm xứ 13) Quán vô thường, tôi sẽ thở vô (ra). 14) Quán ly tham, tôi sẽ thở vô (ra). 15) Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô (ra). 16) Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô (ra). Phụ lục B Pháp quán niệm hơi thở theo "Lục Độ Tập Kinh" 1) Thở vào thở ra một hơi dài, biết là thở vào thở ra một hơi dài. 2) Thở vào thở ra một hơi ngắn, biết là thở vào thở ra một hơi ngắn. 3) Thở vào thở ra có ý thúc về thân, thở vào thở ra và làm an tịnh thân. 4) Thở vào thở ra và cảm thấy dễ chịu thì cũng tự biết, thở vào thở ra và cảm thấy không dễ chịu thì cũng tự biết. 5) Thở vào thở ra và cảm giác mừng vui. 6) Thở vào thở ra và cảm giác hạnh phúc. 7) Thở vào thở ra mà có an chỉ thì cũng tự biết. 8) Thở vào thở ra mà không có an chỉ thì cũng tự biết 9) Thở vào thở ra mà có hạnh phúc thì cũng tự biết. 10) Thở vào thở ra mà không có hạnh phúc thì cũng tự biết. 11) Thở vào thở ra mà thấy vạn vật vô thường thì cũng tự biết. 12) Thở vào thở ra mà thấy vạn vật đi qua không thể nắm bắt được thì cũng tự biết. 13) Thở vào thở ra mà thấy trong nội tâm không có vướng mắc thì cũng tự biết. 14) Thở vào thở ra và buông bỏ tri giác thì cũng tự biết. 15) Thở vào thở ra và buông bỏ ý niệm được về thân mạng thì cũng tự biết. 16) Thở vào thở ra mà chưa buông bỏ được ý niệm về thân mạng thì cũng tự biết. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thích Mật Thể (2004), Việt Nam Phật giáo sử lược, Nxb. Tôn Giáo. 2. Thích Minh Châu (2007), Những gì Dức Phật đã dạy, Nxb. Tôn Giáo. 3. Thích Minh Châu (2008), Hiểu và hành Chính pháp, Nxb. Văn Hóa Sài Gòn, Tp. HCM. 4. Thích Minh Châu (2015), Hành thiền, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội. 5. Thích Minh Châu (dịch) (2017), Kinh Trung bộ, Đại Tạng Kinh Việt Nam Nam Truyền, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội. 6. Thích Minh Châu (dịch) (2017), Kinh Trường bộ, Đại Tạng Kinh Việt Nam Nam Truyền, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội. 7. Thích Nhất Hạnh (2015), Thiền sư Khương Tăng Hội, Nxb. Lao Động, Hà Nội. 8. Thích Tâm Đức (2008), Buddhist solutions, Nxb. Tôn Giáo. 9. Thích Tâm Đức, "Tổng quan về Thiền tại Ấn Độ, Trung Quốc và Việt Nam (kinh điển Pali – Huệ Năng – Trần Nhân Tông)", trong Cách tiếp cận của Phật giáo về gia đình hòa hợp chăm sóc sức khỏe và xã hội bền vững, (2019), Nxb. Hồng Đức. 10. Đặng Văn Lung (2003), Lịch sử và văn học dân gian, Nxb. Văn Học, Bến Tre. 11. Huỳnh Công Bá (2015), Tư tưởng Việt Nam, Nxb. Thuận Hóa, Tp. HCM. 12. Lê Mạnh Thát (2001), Tổng tập văn học Phật giáo Việt Nam, Nxb. Thành Phố Hồ Chí Minh. 13. Lê Mạnh Thát (2006), Lịch sử Phật giáo Việt Nam, Nxb. Tổng Hợp Thành Phố Hồ Chí Minh. 14. Lương Đức Thiệp (2017), Xã hội Việt Nam từ sơ sử đến cận đại, Nxb. Tri Thức, Hà Nội, tr.55. 15. Nguyễn Đăng Thục (1998), Lịch sử tư tưởng Việt Nam, Tập II, Nxb. Thành Phố Hồ Chí Minh. 16. Nguyễn Đăng Thục, Văn hóa Việt Nam

với Đông Nam Á, Cuộc Nam-tiến của Việt-Nam. 17. Nguyễn Lang (2012), Việt Nam Phật giáo sử luận, Tập I, Nxb. Phương Đông, Tp. HCM. 18. Nguyễn Thừa Hỷ (2018), Lịch sử và văn hóa Việt Nam từ góc nhìn đổi mới, Nxb.Thông tin và truyền thông, Hà Nội.