



Thiền định với âm nhạc truyền thống Hàn Quốc

ISSN: 2734-9195

09:09 09/10/2024

Hy vọng các bạn sẽ giành thời gian công phu tu tập Thiền định để tạo cho tâm hồn mình một khoảng trống tĩnh lặng êm đềm, cùng với âm thanh trầm bổng du dương và vang vọng của âm nhạc truyền thống Hàn Quốc.

Đất nước Hàn Quốc trên đà phát triển công nghiệp hóa, hiện đại hóa, khiến cuộc sống người dân phải quay quần trong công việc, đầu óc tay chân làm việc quá tốc độ gây ra căng thẳng (stress). Do quá bận rộn và căng thẳng cho nên luôn muốn có được phút giây thư giãn, thanh thản hồn nhiên.

Phật giáo Hàn Quốc đáp ứng nhu cầu làm giảm bớt sự căng thẳng về đời sống tinh thần, của một đất nước công nghiệp hóa.

Hiện nay, Phật giáo Hàn Quốc có đến hàng trăm tự viện đăng ký phát tâm tổ chức chương trình Temple stay, cho dân bản địa, và người ngoại quốc, có thể đến đây để tìm hiểu về bản sắc văn hóa dân tộc và hoạt động văn hóa tâm linh, cũng như thể nghiệm một ngày an lạc, sống trong môi trường của người xuất gia một ngày một đêm.



Phần lớn là các tự viện tổ chức vào ngày thứ Bảy, Chủ nhật mỗi cuối tuần, hoặc bình thường muốn đến ngày nào cũng được, hay những ngày lễ vía của Phật

giáo. Có nơi tổ chức những tour du lịch văn hóa tâm linh Phật giáo trong nước và quốc tế. Mỗi nơi Temple stay đều có thiết lập trang website riêng để tiện việc thông tin và liên lạc.

Để thực tập một ngày an lạc, sống trong môi trường của người xuất gia, các nơi đây đón khách rồi cho họ nhận phòng, phát quần áo đồng phục, phát thẻ bản tên và danh số từng người, sao đó giới thiệu về cách sinh hoạt thời khóa hằng ngày tại bốn Tự, hướng dẫn cách lạy Phật, tụng kinh, tọa thiền, kinh hành, nghệ thuật Thiền trà, tứ oai nghi của người Phật tử, tập khí công, yoga, luyện võ thuật, hội họa, viết kinh bằng chữ Hán, đi dạo núi buổi sáng sớm, tam bộ nhất bái (3 bước - 1 lạy) . . . rất nhiều sinh hoạt, tùy theo nhu cầu của mỗi lúc và thời gian. Và truyền Tam quy - Ngũ giới cho người ngoại quốc.

Phần lớn các tự viện đều cho họ lạy Hồng Danh Bảo Sám 108 lạy mỗi buổi khuya lúc 3 giờ 30 phút trước khi tọa thiền, kinh hành.

Có những nơi cử vị trụ trì là nhà sư ngoại quốc như Hoa Khê quốc tế Thiền viện (Hwagyesa) tại Tp.Seoul, Liên Đăng Quốc tế Thiền viện (The Lotus Lantern) ở quận Giang Hoa (Ganghwa-gun), thành phố Nhơn Xuyên (Incheon-city), Hàn Quốc.

Chương trình Temple Stay hiện nay đã trở thành tài sản văn hóa quý giá nhất Hàn Quốc, đó là sự kết hợp của truyền thống bản sắc dân tộc và các hoạt động văn hóa tâm linh, cả hai yếu tố này đều là những thành phần quan trọng trong việc thu hút khách du lịch trong và ngoài nước.

Gần đây, xã hội Hàn Quốc rất nhiều người quan tâm đến phương pháp Thể - Trí dục là (tọa Thiền). Tọa thiền vừa giúp giảm ức chế thần kinh vừa điều hòa khí huyết trong cơ thể, giải tỏa sự mệt mỏi, giúp con người chóng hồi phục sinh lực sau những lần ngã bệnh.

Tập Thiền định còn giúp ta tăng cường trí nhớ bởi sức tập trung của Thiền định, nâng cao khả năng học tập và hiệu quả trong việc làm, giải tỏa các chứng như trầm cảm (depression) và hiếu động lo lắng.

Chúng ta thử trải nghiệm để khẳng định chắc chắn rằng “Tu tập Thiền định” có những hiệu quả lý tưởng như trên đã nêu. Thiền định Phật giáo rất nhiều phương pháp, đa dạng và phong phú, do đó có thể đáp ứng cho mọi tầng lớp để thích nghi trong việc chọn lựa phương pháp hành trì Thiền trị liệu và chữa lành.

Người nghệ sĩ đàn tranh 12 dây Gayageum và đàn tranh sáu dây Geomungo của Hàn Quốc dùng ngón tay và que gảy Suldae để gảy, búng và nhấn nhá các

dây đàn tạo nên đa dạng cung bậc âm thanh trầm bổng. Còn người nghệ sĩ đàn Vi-ô-lông của phương Tây lại dùng dây vĩ cọ sát vào dây đàn và kéo để tạo âm thanh. Khác với âm thanh réo rắt của cây đàn Vi-ô-lông, tiếng nhạc tạo ra từ đàn tranh Gayageum và Geomungo như thoát hiện thoát biến và tan vào bầu không gian vô tận, nghe vắng vắng rồi xa dần.

Trích đoạn Sangryeongsan (Thượng linh sơn) có giai điệu chậm, tiết tấu đơn giản nên có thể học thuộc, chứ không cần đọc bản nhạc trong lúc diễn tấu. Có nghĩa là cần tập trung trong suốt thời gian tấu nhạc và đây chính là một trong những hình thức tọa Thiền hiệu quả.

Có thể kể đến một loại hình âm nhạc tọa Thiền nữa, đó là âm nhạc trong nghi thức Phật giáo Beompae (Phạm bái). Trong thể loại Beompae này có bài Jitsori chỉ với năm, sáu chữ của ca từ, người ta phải ngân nga tới cả tiếng đồng hồ mới hết. Người hát ca vang ngân nga nối tiếp các nguyên âm và nếu hát sai sẽ bị Sư phụ mắng và xử phạt.

Chỉ có ca từ gồm có chín chữ “Na mu yeong san hoe sang bul bo sal” (Nam mô linh sơn hội thượng Phật bồ tát) lặp lại hai lần, rồi lại lặp lại thêm một lần nữa, nhưng hát ngân nga kéo dài chữ “hội” ở đoạn giữa.

Số chữ của ca từ có thể đếm trên đầu ngón tay nhưng cái khó ở đây là hát nối tiếp các nguyên âm không nghĩa theo đúng nhịp điệu và âm điệu của ca khúc. Kiểu hát này chẳng khác gì như diễn xướng cả một cuốn sách hoặc cả một trường ca hát kể chuyện Pansori. Vì vậy mà lối hát này được xem là một trong những phương pháp tu hành của các vị Thiền sư ở Hàn Quốc. Nhiều người công phu tu tập lão luyện nhận xét rằng Thiền định với Âm nhạc truyền thống Hàn Quốc dễ tĩnh tâm và tập trung hơn so với âm nhạc phương Tây.

Hy vọng các bạn sẽ giành thời gian công phu tu tập Thiền định để tạo cho tâm hồn mình một khoảng trống tĩnh lặng êm đềm, cùng với âm thanh trầm bổng du dương và vang vọng của âm nhạc truyền thống Hàn Quốc.

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn link:

https://world.kbs.co.kr/service/contents_view.htm?lang=v&menu_cate=culture&id=8

Video nhạc phẩm Yeongsanhoesang (Linh sơn hội)

<https://www.youtube.com/watch?v=hvD62UASB1E>

https://www.youtube.com/watch?v=Pxf8X6_s7nU

<https://www.youtube.com/watch?v=J1IUoMwToUM>

* Trích đoạn Sangryeongsan (Thượng linh sơn) của nhạc phẩm Yeongsanhoesang (Linh sơn hội tương)/nghệ sĩ đàn tranh 12 dây Gayageum Kim Jeong-ja

* Trích đoạn Geoyeongsan (Cử linh sơn) trong nhạc phẩm “Beompae Jitsori”/Thiền sư Songam (Tùng Nham)

* Nhạc phẩm Kol Nidrei “Ngày của Thánh” do nhà soạn nhạc lãng mạn người Đức Max Bruch sáng tác/nghệ sĩ đàn tranh Ajaeng Kim Sang-hun, nghệ sĩ đàn Piano Mun Shin-won