**THIỀN VIPASSANA TRONG PHẬT GIÁO NGUYÊN THUỶ VÀ SỰ HÌNH THÀNH PHÁI THIỀN TÔNG Ở NHẬT BẢN**

**TS. Hoàng Thị Anh Đào[[1]](#footnote-1)**

**Tóm tắt:**

*Vipassana – nghĩa là thấy sự việc đúng như thật – là một trong những phương pháp thiền cổ xưa nhất tại Ấn độ. Truyền thống thiền này được Đức Phật Gotama tái phát hiện cách đây hơn 2500 năm; và được Ngài giảng dạy như một liều thuốc chung chữa trị những bệnh chung của nhân loại. Phương pháp không tông phái này nhằm tới việc diệt trừ những bất tịnh tinh thần và đưa đến hạnh phúc cao cả nhất của việc hoàn toàn giải thoát.*

*Từ những đặc điểm như vậy của Thiền Vipassana, khi tiếp nhận vào Nhật Bản, cùng với sự kết hợp với văn hoá bản địa, đã cho ra đời các giáo phái Phật giáo mới, làm đa dạng đa sắc Phật giáo nguyên thuỷ. Bài viết nhằm nghiên cứu nguồn gốc, đặc điểm của Thiền Vipassana và sự hình thành phái Thiền tông ở Nhật Bản trong lịch sử.*

1. **Nguồn gốc và đặc điểm của Thiền Vipassana**

Vipassana là con đường tự thay đổi bằng cách tự quan sát. Phương pháp thiền này chú trọng đến tương quan mật thiết giữa tâm và thân. Mối tương quan này có thể kinh nghiệm được trực tiếp bằng cách chú tâm thận trọng đến những cảm giác thực sự trên thân, những cảm giác luôn luôn đan xen và tạo ra các khuôn mẫu cho tâm. Hành trình quan sát và tự khám phá này đi vào cái gốc rễ chung của tâm và thân, từ đó xóa bỏ những bất tịnh tinh thần, mang đến một tâm quân bình tràn đầy tình thương và lòng từ bi.

Những định luật khoa học vốn chi phối ý nghĩ, cảm xúc, sự phán xét, và cảm giác của con người trở nên rõ ràng, dễ hiểu. Thông qua những trải nghiệm trực tiếp, ta hiểu được sự tiến bộ hay thụt lùi của bản thân diễn ra như thế nào, việc bản thân tạo ra những khổ đau hay việc tự giải thoát mình khỏi khổ đau diễn ra ra sao. Cuộc sống của ta gia tăng hiểu biết, không còn ảo tưởng, tràn ngập tự chủ và an lạc.

Thiền Vipassana là một trong những loại hình thiền xuất hiện sớm nhất, bắt nguồn từ Ấn Độ cổ đại. Theo tiếng tiếng Pali, một ngôn ngữ cổ của Phật giáo, từ “Vipassana” có nghĩa là “thấy mọi thứ như chúng thực sự là” - bạn có thể hiểu đơn giản là giúp nhìn thấu được bản chất của sự vật, sự việc. Người thực hiện thiềnđòi hỏi sự thực tập chuyên cần, nghiêm túc. Sự thực tập gồm có ba bước:

*Bước thứ nhất*, trong suốt khóa thiền, tránh không giết hại, trộm cắp, tà dâm, nói dối, hay dùng chất gây say, gây nghiện. Điều lệ giản dị về đạo đức này giúp tâm được an bình. Ngược lại, tâm sẽ dao động và không thể thực hiện nhiệm vụ tự quan sát.

*Thứ hai,* là phát triển việc làm chủ được tâm bằng cách tập trung sự chú ý vào một thực tế tự nhiên và không ngừng thay đổi. Đó chính là hơi thở vào và ra nơi cánh mũi. Vào ngày thứ tư, tâm được an tĩnh và chăm chú hơn, để có thể thực tập Vipassana một cách dễ dàng hơn. Lúc này, ta tập quan sát cảm giác trên khắp cơ thể, hiểu được bản chất của cảm giác, và phát triển được sự quân bình bằng cách học để không phản ứng lại cảm giác.

*Cuối cùng,*trong suốt ngày cuối cùng, thiền sinh học phương pháp thiền từ tâm và thiện ý với mọi người, nhờ đó sự thanh tịnh phát triển trong suốt khóa thiền được san sẻ tới mọi chúng sinh.

Toàn thể phương pháp thực ra là một sự rèn luyện tinh thần. Cũng giống như tập thể dục để trau dồi thể lực, Vipassana có thể dùng để phát triển một tâm hồn lành mạnh.

“*Làm dịu tâm trí để sống an yên hơn*

*Tập trung vào hiện tại*

*Biết chấp nhận bản chất của sự vật, sự việc*

*Giảm bớt sự hối tiếc bằng cách nghĩ ít hơn về quá khứ*

*Bớt lo lắng cho tương lai*

*Biết cách ứng phó với các tình huống trên thực tế, thay vì lo lắng*”.

Thiền Vipassana bắt nguồn từ giáo lý Phật giáo và được coi là một trong những hình thức thiền lâu đời nhất. Kỹ thuật này đã được tái khám phá bởi Đức Phật Gautama từ hơn 2500 năm trước và đã được truyền qua nhiều thế hệ môn sinh.

Ngày nay, thiền Vipassana được mọi người ở khắp nơi trên thế giới, cả phương Đông và Phương Tây đều thực hành. Không chỉ người theo đạo Phật, kể cả những người theo tôn giáo khác hoặc người theo trường phái vô thần cũng tìm đến phương pháp thiền này để tập luyện.

Có thể nói, thiền Vipassana là một hình thức thiền bắt nguồn từ giáo lý đạo Phật cổ xưa. Thực hiện phương pháp thiền này sẽ mang đến cho bạn nhiều lợi ích, bao gồm giảm căng thẳng và lo lắng, cải thiện sức khỏe tinh thần, cải thiện trí não…

1. **Sự du nhập Thiền Vipassana vào Nhật Bản và sự ra đời phái Thiền tông**

Nhật Bản một quốc gia nằm phía đông châu Á và đã tiếp nhận đạo Phật từ rất sớm. Theo biên niên sử của Nhật Bản, Phật giáo chính thức được truyền đến Nhật từ Triều Tiên (Korea) vào năm 552 Tây lịch (có chỗ ghi nhận là năm 538). Lúc bấy giờ vua nước Bách Tế (Triều Tiên) đã gởi một phái đoàn truyền giáo đến Nhật. Phái đoàn này đã được nhà vua Nhật Bản tiếp đón một cách nồng hậu và phái đoàn đã dâng lên cho đức vua một tượng Phật bằng vàng, một vài quyển Kinh, cờ lộng, chuông, mõ…

Tuy nhiên, Phật giáo chỉ thực sự cắm rễ và lan tỏa tại Nhật là trong thời kỳ nhiếp chánh của Hoàng Thái Hậu Suiko. Người kế vị của bà, Thánh Ðức Thái Tử (Shotoku, 574-622). Thánh Ðức Thái Tử vâng lời mẫu hậu Suiko đã cất công nghiên cứu và tuyên giảng ba bộ Kinh Ðại Thừa cho dân chúng Nhật, về sau những bài giảng này được viết thành một bộ luận rất giá trị. Sau khi lên ngôi Thái tử Shotoku đã ban hành ngay một chiếu chỉ rằng: “Toàn dân Nhật Bản phải kính ngưỡng và thọ trì Phật Pháp”. Ông đã cho xây chùa chiền trên khắp đất nước. Một trong những ngôi chùa nổi tiếng thời ấy, nay vẫn còn là Chùa Pháp Long (Horyji). Chùa này do chính Thái tử Shotoku đứng ra xây dựng vào năm 607 và được xem là ngôi chùa gỗ có tuổi thọ lâu nhất trên thế giới.

Trong triều đại Nara (710-794) qua sự ủng hộ Phật Pháp của Hoàng đế Thánh Võ (Shomu, 701-756, vị vua thứ bốn mươi lăm của Nhật) Phật giáo đã trở thành quốc giáo (State religion) của xứ sở này. Năm 741, vua Thánh Võ đã ban hành một quốc lệnh rằng mỗi làng và mỗi tỉnh phải xây dựng một ngôi chùa và dân chúng phải thành tâm thọ trì Phật Pháp. Ðể làm gương cho mọi người, chính vua Thánh Võ đã đích thân xây chùa Ðông Ðại (Todai) tại kinh đô vào cuối năm 741, đây là ngôi tổ đình của tông phái Hoa Nghiêm với pho tượng Phật Tỳ Lô Xá Na (Vairocana) khổng lồ được tôn thờ bên trong chánh điện. Cũng trong thời kỳ Nara này, có sáu tông phái PG được truyền đến Nhật từ Trung Hoa và phong trào nghiên cứu và tu Phật tại Nhật đã bắt đầu. Bảy tông phái Phật giáo đến từ Trung Hoa trong thời đại Nại Lương (Nara, 710-794): Luật Tông (Ritsu), Câu Xá Tông (Kusha), Thành Thật Tông (Jojitsu), Tam Luận Tông (Sanron), Pháp Tướng Tông (Hosso), Tướng Tông (Hosso), Hoa Nghiêm Tông (Kegon): dựa vào Kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka) để lập tông. Chủ trương của phái tôn thờ và thực hành pháp hạnh của đức Phật Tỳ Lô Xá Na.

Nếu trong triều đại Bình An (Heian, 794-1185) hai tông phái khác được vào Nhật Bản là Thiên Thai Tông (Tendai) và Chân Ngôn Tông (Shingon). Hai tông phái này có một hệ thống giáo lý sâu nhiệm và độc đáo, lập tức chinh phục và được ủng hộ một cách nhiệt thành của quần chúng Nhật, nhất là tầng lớp quý tộc, thì đầu triều đại Kiếm Thương (Kamukura, 1185-1333), hai phái khác, Nhật Liên Tông (Nichiren) và Tịnh Ðộ Tông (Jodo) cũng lần lượt xuất hiện và được truyền bá rộng rãi trên toàn nước Nhật.

Như vậy, cho đến thế kỷ mười ba, tất cả những tông phái chính đều có mặt tại Nhật, bao gồm Thiền Tông, Tịnh Ðộ Tông, Thiên Thai Tông, Chân Ngôn Tông, Nhật Liên Tông…

Thiền Tông (Zen Sect) là một tông phái đặc biệt của Phật giáo Nhật. Thiền bắt nguồn từ thời Phật Thích Ca, rồi được Tổ Bồ Ðề Ðạt Ma (Bodhidharma), con của vua Chí Cương, thuộc dòng Sát Ðế Lợi, nước Quốc Hương, Nam Thiên Trúc, vùng Cao nguyên Dekkan, miền Nam Ấn Ðộ. Ngài là Tổ sư thiền tông đời thứ 28 của Ấn Ðộ. Năm 480 vâng lời Thầy, Ngài đến Trung Hoa để truyền bá pháp môn thiền. Ở Trung Hoa lúc đầu Thiền bị ảnh hưởng mạnh mẽ của đạo Lão và Khổng. Thiền chỉ độc lập và nổi tiếng từ thế kỷ thứ bảy và đã trở thành một tông phái chính cho tới ngày nay tại Trung Hoa.

Thiền được giới thiệu đến Nhật vào khoảng thế kỷ thứ IX từ Trung Hoa qua hai Thiền phái Lâm tế và Tào Ðộng, cả hai phái này đều ảnh hưởng sâu sắc tư tưởng cửa Lục Tổ Huệ Năng ở thế kỷ thứ VIII. Hiện nay ở Nhật có ba Thiền phái như sau:

* Thiền Lâm Tế (Rinzai Sect): do công khai sáng của thiền sư người Nhật Vinh Tây (Eisai, 1141-1215). Ngài xuất gia từ năm mười ba tuổi ở chùa An Dưỡng (Annyo) ở Kibitsu. Ngài đã tìm đường đến Trung Hoa để học đạo trong hai lần, vào những năm 1168 và 1187. Lần sau cùng Ngài về đến Nhật vào năm 1991 và thành lập chùa Shofuku ở Hakata. Ngôi chùa này được xem là thiền viện đầu tiên trên đất nước này. Năm 1215, triều đình Nhật xây dựng Chùa Kiến Nhân (Kennin-ji) tại Kyoto, Ngài được thỉnh về làm chứng minh đạo sư cho ngôi già lam này. Ngài cũng được xem là người có công trong văn hóa uống trà của Nhật, Ngài đã mang giống trà từ Trung Hoa về trồng ở Nhật. Vị thiền sư nổi tiếng của Thiền phái này về sau là ngài Bạch Ẩn (Hakui Ekaku, 1685-1786) với những tác phẩm để đời. Ngày nay ở Nhật có 14 chi phái thuộc dòng Thiền này, tuy không hợp nhất về tổ chức, nhưng vẫn theo đuổi lý tưởng ban đầu của tổ sư Vinh Tây.
* Thiền Tào Ðộng (Soto/Tsao-tung): là một trong năm Thiền phái chính của Trung Hoa và là một trong mười ba Tông phái chính của Phật giáo Nhật Bản. Ðây là một Thiền phái kiểu mẫu như để so sánh với Thiền Lâm Tế, cuối cùng nó dường như phổ biến hơn những Thiền phái khác ở Nhật. Nếu Lâm tế thích ứng với giới thượng lưu trí thức, thì Tào Ðộng lại gần gũi với tầng lớp bình dân. Thiền Tào Ðộng được Thiền sư Ðạo Nguyên (Dogen, 1200-1253) khai sáng. Ðạo Nguyên vốn là đệ tử của Ngài Vinh Tây, sau đó ông sang Trung Hoa du học và trở về Nhật Bản xây dựng Thiền phái này. Người kế thừa và làm lớn mạnh dòng thiền này là thiền sư Suzuki Shosan (1579-1653). Hiện nay ngôi già lam chính của Thiền phái này là Chùa Tổng Trì (Soji-ji) ở Yokohama do thiền sư Hành Cơ (Gyogi, 666-749) tạo dựng năm 1321.
* Thiền Hoàng Bá (Obaku sect): đây là Thiền phái thứ ba của người Nhật, có tầm ảnh hưởng ít hơn hai Thiền phái trên, do thiền sư người Trung Hoa Ẩn Nguyên (Yin-Yuan, 1592-1673) khai sáng. Sau nhiều năm tu học tại quê nhà, ông đến Nhật Bản để hoằng Pháp vào năm 1654 và tiến hành thành lập Thiền phái này tại chùa Vạn Phước (Mampuku-ji) ở tỉnh Yamato. Ông đã được vua Nhật ban cho danh hiệu là Quốc sư (Daiko-Fusho-Kokushi), ông đã để lại nhiều tác phẩm có giá trị. Hiện tại có hơn 600 ngôi chùa là chi nhánh của Thiền phái này.

Nhìn chung cả ba Thiền phái trên đã phát triển mạnh ở Nhật và có tầm ảnh hưởng sâu rộng trong đời sống của người dân Nhật. Cả ba đều có nhiều trường đại học, nhà xuất bản kinh sách riêng, cơ quan từ thiện... Không những thế Thiền đã ăn sâu vào tiềm thức của người Nhật, thiền đã đi vào hoa, vào trà, vào nếp sống, nếp nghĩ của người dân và cuối cùng nó nâng lên thành Ðạo, trà đạo, hoa đạo...

*Sự phát triển từ kiểu Thiền trong Phật giáo nguyên thuỷ (Thiền Vipassana) đến sự ra đời phái Thiền tông ở Nhật Bản*

Thuật ngữ Zen bắt nguồn từ cách phát âm [tiếng Nhật](https://en.wikipedia.org/wiki/Japanese_language) của từ tiếng Trung Trung cổ (*chán*), viết tắt của 禪那 (*chánnà*), là phiên âm tiếng Trung của từ tiếng Phạn [*dhyāna*](https://en.wikipedia.org/wiki/Dhy%C4%81na_in_Buddhism) ([thiền](https://en.wikipedia.org/wiki/Meditation)). Phật giáo được du nhập từ Ấn Độ vào [Trung Quốc](https://en.wikipedia.org/wiki/China) vào thế kỷ thứ nhất sau Công nguyên. Theo truyền thống, Thiền tông được du nhập vào khoảng năm 500 sau Công nguyên bởi [Bodhidharma](https://en.wikipedia.org/wiki/Bodhidharma), một nhà sư Ấn Độ dạy [dhyāna](https://en.wikipedia.org/wiki/Dhy%C4%81na_in_Buddhism). Ông là vị tổ thứ 28 của Thiền tông Ấn Độ và là vị tổ đầu tiên của Trung Quốc [8].

Thiền tông lần đầu tiên được du nhập vào Nhật Bản vào khoảng năm 653-656 trong [thời kỳ Asuka](https://en.wikipedia.org/wiki/Asuka_period) (538–710), vào thời điểm mà bộ quy định của thiền viện vẫn chưa tồn tại và các thiền sư sẵn sàng hướng dẫn bất kỳ ai bất kể họ đã thọ giới Phật tử hay chưa. [Dōshō](https://en.wikipedia.org/wiki/D%C5%8Dsh%C5%8D) (道昭, 629–700) đã sang Trung Quốc vào năm 653, nơi ông học [Thiền tông](https://en.wikipedia.org/wiki/Chan_Buddhism) từ nhà hành hương nổi tiếng người Trung Quốc [Huyền Trang](https://en.wikipedia.org/wiki/Xuanzang)

(玄奘, 602 – 664), và ông đã học đầy đủ hơn với một đệ tử của vị tổ thứ hai của Trung Quốc, [Huệ Khả](https://en.wikipedia.org/wiki/Dazu_Huike) (慧可, 487–593). Sau khi trở về nhà, Dōshō đã thành lập trường [phái Hossō](https://en.wikipedia.org/wiki/Hoss%C5%8D), dựa trên triết lý Du già hành tông và xây dựng một Thiền đường với mục đích thực hành Thiền tông tại chùa [Gangō-ji](https://en.wikipedia.org/wiki/Gang%C5%8D-ji) ở [Nara](https://en.wikipedia.org/wiki/Nara_(city)). Vào [thời kỳ Nara](https://en.wikipedia.org/wiki/Nara_period) (710 đến 794), thiền sư [Đạo Huyền](https://en.wikipedia.org/wiki/Dao-xuan) (道璿, 702-760) đã đến Nhật Bản, ông đã dạy các kỹ thuật thiền cho nhà sư [Gyōhyō](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Gy%C5%8Dhy%C5%8D&action=edit&redlink=1) (行表, 720–797), người sau đó đã hướng dẫn [Saichō](https://en.wikipedia.org/wiki/Saich%C5%8D) (最澄, 767-822), người sáng lập ra tông phái [Thiên Thai tông](https://en.wikipedia.org/wiki/Tendai) của Phật giáo Nhật Bản. Saicho đã đến thăm [Trung Quốc thời Đường](https://en.wikipedia.org/wiki/Tang_dynasty) vào năm 804 với tư cách là một phần của sứ bộ chính thức do [Hoàng đế Kammu](https://en.wikipedia.org/wiki/Emperor_Kanmu) (桓武天皇, 781-806) cử đến. Tại đây, ông đã nghiên cứu bốn nhánh của Phật giáo bao gồm Thiền tông và [Thiên Thai tông](https://en.wikipedia.org/wiki/Tiantai), mà vào thời điểm đó, ông đã quen thuộc.

Nỗ lực đầu tiên trong việc thiết lập Thiền tông như một học thuyết độc lập là vào năm 815, khi nhà sư Trung Quốc [Nghĩa Không](https://en.wikipedia.org/wiki/Yikong) (義空) đến thăm Nhật Bản với tư cách là đại diện cho dòng dõi Nam tông của Thiền tông, dựa trên giáo lý của bậc thầy [Mã Tổ Đạo Nhất](https://en.wikipedia.org/wiki/Mazu_Daoyi) (馬祖道一, 709–788), người là cố vấn của [Bá Trượng](https://en.wikipedia.org/wiki/Baizhang_Huaihai) (百丈懐海, 720–814), người được cho là tác giả của bộ quy định đầu tiên của tu viện Thiền tông. Nghĩa Không đến vào năm 815 và đã cố gắng không thành công trong việc truyền bá Thiền tông một cách có hệ thống đến quốc gia phía đông. Có ghi chép trong một dòng chữ khắc để lại tại cổng Rashõmon nổi tiếng bảo vệ lối vào phía nam đến [Kyoto](https://en.wikipedia.org/wiki/Kyoto) rằng, khi rời đi để trở về Trung Quốc, Nghĩa Không nói rằng ông nhận thức được sự vô ích của những nỗ lực của mình do sự thù địch và phản đối mà ông đã trải qua từ trường phái Phật giáo Tendai thống trị. Những gì tồn tại của Thiền tông trong [thời kỳ Heian](https://en.wikipedia.org/wiki/Heian_period) (794-1185) đã được đưa vào và phụ thuộc vào truyền thống Tendai. Giai đoạn đầu của Thiền tông Nhật Bản được dán nhãn là “hỗn hợp” vì các giáo lý và thực hành Thiền tông ban đầu được kết hợp với các hình thức Tendai và [Shingon](https://en.wikipedia.org/wiki/Shingon_Buddhism) quen thuộc [2].

Thiền tông gặp khó khăn trong việc thành lập một trường phái riêng biệt ở Nhật Bản cho đến thế kỷ 12, phần lớn là do sự phản đối, ảnh hưởng, quyền lực và chỉ trích của trường phái [Tendai](https://en.wikipedia.org/wiki/Tendai). Trong [thời kỳ Kamakura](https://en.wikipedia.org/wiki/Kamakura_period) (1185–1333), [Nōnin](https://en.wikipedia.org/wiki/N%C5%8Dnin) đã thành lập trường phái Thiền độc lập đầu tiên trên đất Nhật Bản, được gọi là trường phái Daruma tồn tại trong thời gian ngắn và không được chấp thuận. Năm 1189, Nōnin đã cử hai học trò đến Trung Quốc để gặp Cho-an Te-kuang (1121–1203) và yêu cầu công nhận Nōnin là một thiền sư. Sự công nhận này đã được chấp thuận.

Năm 1168, [Eisai](https://en.wikipedia.org/wiki/Eisai) du hành đến Trung Quốc, sau đó ông theo học phái Tendai trong hai mươi năm. Năm 1187, ông lại đến Trung Quốc và trở về để thành lập một nhánh địa phương của [phái Linji](https://en.wikipedia.org/wiki/Linji_school), được biết đến ở Nhật Bản với tên gọi là [phái Rinzai](https://en.wikipedia.org/wiki/Rinzai_school). Nhiều thập kỷ sau, [Nampo Jōmyō](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Nampo_J%C5%8Dmy%C5%8D&action=edit&redlink=1)(南浦紹明) (1235–1308) cũng theo học giáo lý Linji ở Trung Quốc trước khi thành lập dòng dõi [Ōtōkan](https://en.wikipedia.org/wiki/%C5%8Ct%C5%8Dkan) ở Nhật Bản, nhánh có ảnh hưởng nhất của Rinzai.

Vào năm 1215, [Dōgen](https://en.wikipedia.org/wiki/D%C5%8Dgen) , một người cùng thời trẻ hơn Eisai, đã tự mình du hành đến Trung Quốc, nơi ông trở thành đệ tử của bậc thầy [Caodong](https://en.wikipedia.org/wiki/Caodong_school)[Rujing](https://en.wikipedia.org/wiki/Rujing). Sau khi trở về, [Dōgen](https://en.wikipedia.org/wiki/D%C5%8Dgen) đã thành lập trường [Sōtō](https://en.wikipedia.org/wiki/S%C5%8Dt%C5%8D), nhánh Caodong của Nhật Bản.

Thiền phù hợp với lối sống của [samurai](https://en.wikipedia.org/wiki/Samurai): đối mặt với cái chết mà không sợ hãi, và hành động theo cách tự phát và trực giác.

Sau một [thời kỳ chiến tranh,](https://en.wikipedia.org/wiki/Sengoku_period) Nhật Bản đã thống nhất lại trong [thời kỳ Azuchi-Momoyama](https://en.wikipedia.org/wiki/Azuchi%E2%80%93Momoyama_period). Điều này làm suy yếu sức mạnh của Phật giáo, vốn đã trở thành một thế lực chính trị và quân sự mạnh mẽ ở Nhật Bản. Tân Nho giáo đã giành được ảnh hưởng với cái giá phải trả là Phật giáo, vốn nằm dưới sự kiểm soát chặt chẽ của nhà nước. Nhật Bản đóng cửa với phần còn lại của thế giới. Những thương nhân duy nhất được phép là người Hà Lan được phép vào đảo [Dejima](https://en.wikipedia.org/wiki/Dejima) . Các học thuyết và phương pháp mới không được đưa vào, cũng như các ngôi chùa và trường học mới. Ngoại lệ duy nhất là dòng dõi [Ōbaku](https://en.wikipedia.org/wiki/%C5%8Cbaku), được Ingen, một nhà sư Trung Quốc, giới thiệu vào thế kỷ XVII trong thời [kỳ Edo](https://en.wikipedia.org/wiki/Edo_period). Ingen đã là thành viên của trường phái Linji, tương đương với Rinzai của Trung Quốc, đã phát triển riêng biệt với nhánh Nhật Bản trong hàng trăm năm. Vì vậy, khi Ingen du hành đến Nhật Bản sau khi nhà Minh sụp đổ [trước](https://en.wikipedia.org/wiki/Ingen)[người](https://en.wikipedia.org/wiki/Ming_dynasty) Mãn [Châu](https://en.wikipedia.org/wiki/Manchu_people), giáo lý của ông được coi là một trường phái riêng biệt. Phái Ōbaku được đặt theo tên của [núi Hoàng Ba](https://en.wikipedia.org/wiki/Mount_Huangbo)(黄檗山, *Ōbaku-sān*), nơi từng là quê hương của Ingen ở Trung Quốc.

Các thiền sư nổi tiếng trong thời kỳ này là Bankei, Bashō và Hakuin. [Bankei Yōtaku](https://en.wikipedia.org/wiki/Bankei_Y%C5%8Dtaku) (盤珪永琢, 1622–1693) đã trở thành một ví dụ điển hình về một người đàn ông bị thúc đẩy bởi “*sự nghi ngờ lớn*”. [Matsuo Bashō](https://en.wikipedia.org/wiki/Matsuo_Bash%C5%8D) (松尾 芭蕉, 1644 – 28 tháng 11 năm 1694) đã trở thành một nhà thơ Thiền vĩ đại. Vào thế kỷ 18, [Hakuin Ekaku](https://en.wikipedia.org/wiki/Hakuin_Ekaku) (白隠 慧鶴, 1686–1768) đã phục hồi trường phái Rinzai. Ảnh hưởng của ông lớn đến mức hầu như tất cả các dòng dõi Rinzai đương thời đều bắt nguồn từ ông.

Thời [kỳ Minh Trị](https://en.wikipedia.org/wiki/Meiji_period) (1868–1912) chứng kiến ​​quyền lực của Thiên hoàng được tái lập sau một cuộc đảo chính năm 1868. Vào thời điểm đó, Nhật Bản buộc phải mở cửa cho thương mại phương Tây, điều này đã mang lại ảnh hưởng và cuối cùng là tái cấu trúc tất cả các cơ cấu chính phủ và thương mại theo tiêu chuẩn phương Tây. [Thần đạo](https://en.wikipedia.org/wiki/Shinto) trở thành tôn giáo chính thức của nhà nước và Phật giáo bị ép buộc phải thích nghi với chế độ mới. Cơ sở Phật giáo coi thế giới phương Tây là mối đe dọa, nhưng cũng là thách thức phải đối mặt.

Các tổ chức Phật giáo có một lựa chọn đơn giản: thích nghi hoặc diệt vong. Rinzai và Soto Zen đã chọn thích nghi, cố gắng hiện đại hóa Thiền theo những hiểu biết của phương Tây, đồng thời vẫn duy trì bản sắc Nhật Bản. Bản sắc Nhật Bản này được thể hiện trong triết lý [Nihonjinron](https://en.wikipedia.org/wiki/Nihonjinron), lý thuyết “tính độc đáo của Nhật Bản. Một loạt các chủ đề được coi là đặc trưng của văn hóa Nhật Bản. Suzuki đã đóng góp vào triết lý Nihonjinron bằng cách coi Thiền là biểu tượng đặc biệt của tâm linh châu Á, thể hiện tính cách độc đáo của nó trong văn hóa Nhật Bản.

Thiền nhấn mạnh vào [zazen](https://en.wikipedia.org/wiki/Zazen), [thiền định](https://en.wikipedia.org/wiki/Meditation) cq [dhyana](https://en.wikipedia.org/wiki/Dhyana_in_Buddhism) trong tư thế ngồi. Trong Tào Động, nhấn mạnh vào [shikantaza](https://en.wikipedia.org/wiki/Shikantaza), “*chỉ ngồi*”, trong khi Rinzai cũng sử dụng công án để rèn luyện tâm trí. Xen kẽ với zazen, có [thiền đi bộ](https://en.wikipedia.org/wiki/Walking_meditation), trong đó người ta đi bộ với sự chú ý hoàn toàn.

Thiền tông hướng đến mục tiêu “không suy nghĩ”, trong tiếng Nhật là *fu shiryō* và *hi shiryō*. Theo Zhu, hai thuật ngữ này phủ định hai chức năng nhận thức khác nhau, cả hai đều được gọi là [*manas*](https://en.wikipedia.org/wiki/Yogachara#Transformations_of_consciousness) trong [Yogacara](https://en.wikipedia.org/wiki/Yogacara) , cụ thể là “ý định” hay tư duy tự cho mình là trung tâm và “tư duy phân biệt” [7].

*Thiền Lâm Tế***,** Trường [phái Rinzai](https://en.wikipedia.org/wiki/Rinzai_school) được thành lập bởi [Eisai](https://en.wikipedia.org/wiki/Eisai) (1141–1215) và là một nhánh Nhật Bản của [trường phái Linji](https://en.wikipedia.org/wiki/Linji_school) của Trung Quốc. Trường phái này nhấn mạnh vào việc nghiên cứu kōan và [kensho](https://en.wikipedia.org/wiki/Enlightenment_in_Buddhism). Tổ chức Rinzai bao gồm mười lăm trường phái phụ dựa trên sự liên kết với chùa. Những ngôi chùa chính nổi tiếng nhất trong số này là [Myoshin-ji](https://en.wikipedia.org/wiki/Myoshin-ji), [Nanzen-ji](https://en.wikipedia.org/wiki/Nanzen-ji), [Tenryū-ji](https://en.wikipedia.org/wiki/Tenry%C5%AB-ji), [Daitoku-ji](https://en.wikipedia.org/wiki/Daitoku-ji) và [Tofuku-ji](https://en.wikipedia.org/wiki/Tofuku-ji). Rinzai được đặc trưng bởi các chế độ thiền định nghiêm ngặt trong từng giây phút của cuộc sống. Cho dù một học viên đang thực hành thiền ngồi, thiền đi bộ, làm việc hay thậm chí là ở nơi công cộng, thiền có thể được áp dụng vào từng trường hợp trong cuộc sống của một học viên Rinzai.

*Thiền tông Ōbaku***,** phái [Ōbaku](https://en.wikipedia.org/wiki/%C5%8Cbaku) được [Ingen](https://en.wikipedia.org/wiki/Ingen) du nhập từ Trung Quốc vào năm 1654. Thường được gọi là tông phái thứ ba của Thiền tông tại Nhật Bản, phái này có ảnh hưởng mạnh mẽ đến phái Rinzai của Nhật Bản, một phần đã tiếp thu các thực hành của Ōbaku và một phần khôi phục lại các thực hành cũ hơn để đáp lại phái Ōbaku [8].

1. **Kết luận**

Từ nguồn gốc và đặc điểm của Thiền Vipassana trong Phật giáo nguyên thuỷ, Nhật Bản đã du nhập Phật giáo vào quốc gia mình. Sự kết hợp nhuần nhuyễn văn hoá bản địa, từ đó cho ra đời phái Thiền tông trong Phật giáo Nhật Bản. Thiền tông Nhật Bản đã kết hợp được những hiệu quả của Thiền Vipassana, mang lại sự đa sắc trong quá trình phát triển của Phật giáo.

Những giá trị đó còn tồn tại đến tận ngày nay và giúp con người có thể vận dụng vào cuộc sống đương đại trong việc chăm sóc sức khoẻ thể chất, tinh thần và tăng hiệu quả làm việc, từ đó giúp cuộc sống con người trở nên tốt đẹp hơn.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Phạm Thúy Anh (2011), *Ảnh hưởng của Phật giáo đối với đời sống tinh thần ở xã hội Nhật Bản*, Nxb Chính trị quốc gia - Sự thật Hà Nội, tr. 72,73,74.
2. Phạm Hồng Thái (Chủ biên) (2005), *Đời sống tôn giáo Nhật Bản hiện nay*, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội, tr.43.
3. Nguyễn Thanh Tuấn (2009), *Phật giáo với văn hóa Việt Nam và Nhật Bản qua một cách tham chiếu*, Viện Văn hóa và Nxb Từ Điển Bách Khoa Hà Nội, tr. 210.
4. Con đường hội nhập và phát triển Phật giáo ở Nhật Bản.

<http://philosophy.vass.gov.vn/phuong-dong/Ve-con-duong-hoi-nhap-va-phat-trien-cua-Phat-giao-o-Nhat-Ban-74.0.html>.

1. Vai trò của Phật giáo trong nền văn hóa Nhật Bản.

<https://www.daophatngaynay.com/vn/phatgiao-qt/dat-nuoc/11371-Mot-vai-suy-nghi-ve-vai-tro-cua-Phat-giao-trong-nen-van-hoa-Nhat-Ban.html>.

1. Đạo phật ở Nhật Bản.

<https://www.nhatbanaz.com/kham-pha-nhat-ban/dao-phat-o-nhat-ban.html>

1. Sự du nhập của Phật giáo vào Nhật Bản thời cổ trung đại.

<https://m.tailieu.vn/doc/su-du-nhap-cua-phat-giao-vao-nhat-ban-thoi-co-trung-dai-2123694.html>?

1. Phật giáo Nhật Bản

<http://cjs.inas.gov.vn/index>

1. *Giảng viên Khoa Lịch sử, Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế.*  [↑](#footnote-ref-1)