

TỤC TU THIỀN (SOM NẮK THO) CỦA NGƯỜI KHMER Ở TRÀ VINH

• Đặng Thị Kim Oanh*

1. Đôi nét về Thiền

Thiền là định tâm suy xét, thẩm nghĩ về đạo lý, do từ chữ Pàli là Jhàna, chữ Sanskrit là Dhyàna (tĩnh tâm), tiếng Trung Quốc là "Tch'an" hay "Tch'anna" (Thiền na), người Nhật gọi là Zen, người Pháp dịch ý là suy tưởng, suy ngẫm (méditation).

Thiền được đức Phật Thích Ca sáng lập do kinh nghiệm thu thập của bản thân đức Phật, bằng sự trải nghiệm của chính bản thân mình và truyền cho đức Ca Diếp. Đức Ca Diếp truyền cho đức A Nan và đức A Nan truyền cho đức Thương Na Hòa Tu cứ như vậy đến đức Bồ Đề Đạt Ma là Tổ thứ 28. Đến năm 520 đức Bồ Đề Đạt Ma đến Quảng Đông - Trung Quốc, đến thành Kiến Khương - Kinh Đô của vua Lương Võ Đế và sáng lập ra Thiền tông ở Trung Quốc trở thành Sư tổ. Từ đó Thiền tông truyền nói qua các chư vị Tổ sư liên tiếp sau:

- 1- Bồ Đề Đạt Ma
- 2- Huệ Khả
- 3- Tăng Xan
- 4- Đạo Tín
- 5- Hoàng Nhẫn
- 6- Huệ Năng

Từ đời Huệ Năng, Thiền tông chia làm 2 phái: phái miền Nam và phái miền Bắc. Phái miền

Nam thịnh hành hơn và dường như có chính truyền gốc của Sơ tổ Bồ Đề Đạt Ma nên gọi là Tổ sư Thiền và chia thành 5 chi phái: 1- Lâm Tế, 2- Vĩ Ngưỡng, 3- Tào Đông, 4- Vân Môn, 5- Pháp Nhãn. Trong đó, chi phái Lâm Tế là mạnh hơn cả lại phân ra làm 2 chi nữa, nên Thiền tông miền Nam gọi chung là 5 nhà 7 phái. Còn phái miền Bắc do Thần Tú, cùng đồng thời với Huệ Năng truyền ra, phái này còn gọi là Như Lai Thiền.

Thiền tông truyền sang Nhật Bản trong 2 đợt: truyền vào miền Bắc Nhật Bản thế kỷ thứ 8 và truyền vào miền Nam Nhật Bản vào thế kỷ 12¹.

Thiền tông lấy hình thức tĩnh tọa nhập định là phương pháp tu luyện căn bản. Thiền tông cho rằng tất cả mọi người đều có tính Phật (tính giác ngộ), đó là "tự tính" nằm trong "chân tâm của chúng sinh". Đối với Thiền tông "tâm" tức là Phật. Vì thế Thiền tông còn có tên là Tâm tông hay Phật tâm tông. Thiền tông đề cao hoạt động của tâm giới (nội lực) đi đến chỗ phủ nhận sự tồn tại của ngoại giới (ngoại lực). Vì vậy Thiền tông không chủ trương dùng những nghi lễ phức tạp, chỉ yêu cầu người ta ngồi im (tĩnh tọa) định tâm tư duy, loại trừ mọi dục niệm, dùng "chân trí tuệ" của mình để suy xét nội tâm, hiểu được tự tính vốn có của con người, là có thể thành

* TS., Khoa Nhân học, Trường Đại học KHXH&NV-ĐHQG-TP.HCM.

1. Đoàn Trung Côn (1995), *Các tông phái đạo Phật*, Nxb. Thuận Hóa.

Phật. Sự giác ngộ ấy bỗng nhiên đến, Thiền tông gọi là "đón ngộ", không cần có sách vở, văn tự, không cần thuyết pháp bằng lời nói.

Có hai cách thực tập Thiền là "Thiền định" (Dhyana Samadhi), và "Thiền Minh Sát" (Vipassana).

Định (Samadhi) dịch nghĩa là tâm định chỉ vào một cảnh, rời khỏi sự phân tán, lay động. Như vậy, "Thiền định" là cách tập trung ý tưởng vào một đối tượng và không để bị chi phối bởi gì khác. Thường người ta tập trung vào hơi thở, và chú tâm theo dõi hơi thở. Thực hành theo cách này sau một thời gian tập, tâm trí sẽ được an lành.

Thiền Minh Sát (Vipassana) hoặc 'Thiền quán' từ chữ Vipassana có nghĩa là: "passa" là nhìn, là quan sát, và "vi" là một cách đặc biệt để "thấy mọi sự vật đúng như bản chất của nó ngay trong lúc quan sát"; là quan sát theo dõi chính mình một cách đặc biệt, là cách thanh lọc tư tưởng, để giảm thiểu tới đa những sân hận, tham lam, ích kỷ; là "thiền sáng suốt" giúp chúng ta nhìn thấy sự vật như "nó là nó", chứ không phải thấy sự vật qua lăng kính đủ màu². Như vậy, "Thiền Minh Sát" là một phương pháp tu đơn giản, giúp người thực hành sống an lạc và hài hòa, làm thanh tịnh tâm, giải thoát tâm ra khỏi khổ đau và những nguyên nhân cội rễ của khổ đau.

Thiền có vị trí quan trọng trong quá trình Giới, Định, Tuệ. Ngay từ thời Phật còn tại vị, Ngài đã khuyên các đệ tử của mình thực tập tuân tỵ từng bước để thành tựu 3 giáo huấn Giới (Si la), Định (Samadhi), Tuệ (Pañña) là tiến trình đưa tới chỗ cứu cánh - giải thoát khỏi khổ não và uế trước - để đạt Niết Bàn (*Nirvāṇa*). Cho nên trước khi thực hành Thiền phải giữ Giới. Sau khi đã thành tựu thực hành về Giới, có thể chuyển tiếp hành Thiền Samatha để đạt được Định (Samadhi) và kế đó là thực hành Thiền Minh Sát (Vipassana) để đạt đến Tuệ (Pañña). Với cách thức này là thực hành trọn vẹn 3 giáo huấn: Giới (*Sīla*), Định (Samadhi), Tuệ (Pañña).

Như vậy, Thiền là một phương pháp nhập tâm vào thanh tịnh yên lặng, một phương pháp giáo dục hướng thượng để có một nếp sống lành mạnh trong sáng. Thiền giúp chúng ta đoạn trừ các sợ hãi; Thiền đem đến cho chúng ta hỷ và lạc, thoải mái về tâm, thoải mái về thân; Thiền đem đến sức khoẻ cho thân và cho tâm, và cuối cùng Thiền định đưa đến trí tuệ, tâm giải thoát, đặng đưa đến Niết bàn. Trong kinh "Thân Hành Niệm" dạy phép tu thiền niệm thân, Phật nói tới 10 công của phép tu thiền niệm thân như sau: 1: Đối trị tham và sân. 2: Loại bỏ sợ hãi. 3: Có thể chịu đựng nóng, lạnh, đói khát, côn trùng quấy nhiễu. 4: Dễ dàng chứng bốn cấp thiền. 5: Có thể biến hoá thân thông, theo ý muốn. 6: Có thiên nhãn thông, tức là có khả năng nghe những âm thanh mà tai người bình thường không nghe được. 7: Biết được ý nghĩ của người khác. 8: Biết được các kiếp sống quá khứ của người khác. 9: Có thiên nhãn thông, tức là con mắt có thể nhìn thấy các chúng sanh trôi nổi theo nghiệp từ đời này qua đời khác. 10: Ngay trong đời hiện tại, đạt được tâm giải thoát và tuệ giải thoát³.

2. Tục tu Thiền - Som năk tho của người Khmer Trà Vinh

Thiền của người Khmer khác với Thiền của các tông phái khác như thế nào? Chúng ta có thể hiểu theo cách giải thích của Thượng tọa Thạch Kha, ông cho biết trong tất cả các tông phái của đạo Phật, tông phái nào cũng có tu Thiền, xét về nội dung và ý nghĩa thì hoàn toàn giống nhau, chỉ có khác nhau về phương pháp hay nói đúng hơn là hình thức tổ chức tu Thiền⁴.

Người Khmer Trà Vinh thực hành Thiền là một phương thức để thực hành pháp. Trong Pháp có hai phần: Pháp học và Pháp hành. Thiền chính là cách để thực hiện Pháp hành⁵. Cũng như Lê Hương viết: "qui điều của ngành Tiểu Thừa cho rằng Đức Phật chia 2 lối cho thiền hạ tu: 1/người nhỏ tuổi, có đủ khả năng học chữ Phạn để học kinh thì tu theo pháp Konthak thurak, nghĩa là ở chùa làm Tỳ khưu hay Sadi; 2/người lớn tuổi, trí óc mệt mỏi không thể học nổi thì tu theo pháp

2. Nguyên tác tiếng Anh: *Usha Modak* - Mỹ Thanh dịch, trang web daophatngaynay.com

3. Hòa thượng Thích Minh Châu dịch (1992), Đại Tạng Kinh Việt Nam, *Trung Bộ Kinh 119*.

4. Phỏng vấn Đại đức Thạch Hùng, trụ trì chùa Bodhivansarama (ChôngTọp), Ấp Hòa Lạc A, xã Lương Hòa A, Châu Thành, Trà Vinh

5. Hiếu Tử, Tiểu Cần, Trà Vinh (2010), *Phỏng vấn thượng tọa Thạch Kha*, trụ trì chùa Otrom.

Wibbaksakna Thurak, nghĩa là ở chùa hoặc ở nhà tu tâm dưỡng tánh, giữ tâm lòng yên tịnh để thấu hiểu đạo lý của Phật và thấy được lẽ huyền vi của tạo hóa. Đó là pháp môn tu thiền"⁶.

Về tên gọi

Tu Thiền người Khmer Trà Vinh thường gọi là tu Thiệp hay đi Thiệp. Lê Hương trong sách "người Việt gốc Miên" viết "Ngoài lối tu tại chùa, tu ở nhà, trong giới sư sãi và cư sỹ Việt gốc Miên có người tu theo lối tham thiền gọi là SAKMATHIK⁷. PGS.TS Phan Thị Yên Tuyết, trong ví dụ về nghi lễ chuyển đổi đã viết: "... phụ nữ Khmer nào có nhu cầu và có điều kiện sẽ được "tu thiệp" nơi khuôn viên chùa để họ được phần nào hiểu biết về Phật pháp. Tiếng Khmer chỉ hình thức tu thiệp này là Sầm nặc thơ, là một dạng "thiền định quán tưởng"⁸.

Trong tư liệu điền dã của chúng tôi, chữ "Som nặc tho" được gặp nhiều nhất⁹. Ngoài ra, còn có vài cách gọi khác như: Som nặc, Samathicktho, ngôi Thum, ngôi Tóp... Trong tiếng Khmer, Som nặc có nghĩa là "hành thiền" hay "pháp hành" và còn có nghĩa là nơi chốn, ví dụ: Som nặc nâu: nơi ở, Som nặc Riêne: nơi học. Som nặc tho có nghĩa là ngôi thiền, hành thiền để giữ cho tâm an trụ, vững vàng nơi pháp; là phương pháp tu tập làm cho tâm an trụ, ở yên một chỗ trong pháp môn mà mình đang thọ trì (nhận lãnh và giữ lấy). Thọ là nhận lãnh, Trì là nhớ mà giữ lấy), để "thực hiện pháp hành, thực hiện theo pháp, theo những gì mà mình đã học ở kinh Phật, để rèn luyện cái tâm của mình đừng cho giận, đừng cho ham"¹⁰.

Trong báo cáo này chúng tôi dùng chữ Som nặc tho, đó là chữ mà trong quá trình điền dã chúng tôi thu nhận được.

Người hướng dẫn Thiền (*Thiền sư: Khrù-ví-păks-sa-nà-càm-mà-than*)

Muốn tu Thiền phải có người hướng dẫn cách thực hành Thiền. Người hướng dẫn Thiền gọi là Thiền sư, người Khmer gọi là Khrù-ví-păks-sa-nà-càm-mà-than. Phần nhiều các Thiền sư là

những vị sư đã tu tập lâu năm, đã từng ngồi thiền nhiều lần và thành đạt và được các vị Thiền sư bậc thầy dạy truyền lại. Khi hỏi truyền thể nào thì họ đều nói là "bí mật, cảm không được nói, truyền cho ai là trực tiếp, chỉ người đó biết thôi". Điều này khiến chúng tôi liên tưởng tới cách truyền dạy thiền của đức Phật. Tương truyền khi Đức Phật ngự trong núi Kỳ Xà Quật, đức Vua đại Phạm Thiên cúng ngài một đóa sen vàng và cầu đức Phật thuyết pháp, đức Phật cầm đóa hoa lộn vào trong mấy ngón tay và không nói gì. Trong đại hội không ai hiểu, duy nhất chỉ có đức Ca Diếp mỉm cười, đức Thế Tôn phán với đức Ca Diếp rằng: "ta có cái tư tưởng hay lạ về Niết Bàn, cái chìa khóa Chánh Pháp mà ta muốn truyền cho ngươi" - sự im lặng đó chính là bản chất của Thiền. Và Thiền tông ra đời cũng chính từ vị sư tổ đầu tiên - đức Ca Diếp (Kàyapa), cho tới vị sư tổ thứ 28 là Bồ Đề Đạt Ma (Bodhidharma). Bồ Đề Đạt Ma là người nối Phật giáo Tây Thiên với Phật giáo Trung Hoa và là người sáng lập Thiền tông¹¹.

Ngoài Thiền sư là các vị sư, các Acha (người đã trải qua thời gian tu học lâu năm trong chùa, am hiểu giáo lý, phong tục tập quán..., của dân tộc) cũng có thể hướng dẫn Thiền, nếu như đó là những người có kinh nghiệm thiền lâu năm và được truyền nghề. Trường hợp này khá hiếm, ví dụ, ở xã Hiếu Tử, huyện Tiểu Cần, Trà Vinh có một vị sư tu theo phương pháp ngồi thiền, nay tuy đã hoàn tục nhưng ông vẫn được nhà chùa tin tưởng thỉnh về để dạy Som nặc tho cho người dân và các sư khác khi chùa có mở lớp tu và đã trở thành Thiền sư rất nổi tiếng trong vùng.

Những người tu thiền (*Thiền sinh: Nặc-so-ve-ng-rôt-tho*)

Tất cả tu sỹ và Phật tử ai cũng có thể thực hành Som nặc tho, không phân biệt tuổi tác, giới tính hay dân tộc. Tuy nhiên, qua khảo sát sơ bộ, phần nhiều những người đi Som nặc tho là những người lớn tuổi và là chủ yếu là phụ nữ. Đây là những người sau khi đã hoàn tất mọi công

6. Lê Hương, *Người Việt gốc Miên*, 1969

7. NXB Đại học Quốc gia TPHCM (2008), *Nhân học đại cương*, trang 182

8. Hiếu Tử, Tiểu Cần, Trà Vinh (2010), *Phỏng vấn thượng tọa Thạch Kha*, trụ trì chùa Otrom,

9. Hiếu Tử, Tiểu Cần, Trà Vinh (2010), *Phỏng vấn thượng tọa Thạch Kha*, trụ trì chùa Otrom

10. Đoàn Trung Côn (1995), *Các tông phái đạo Phật*, Nxb. Thuận Hóa

11. *Phỏng vấn sư Thạch Linh* (2010), chùa O Chao, Tiểu Cần, Trà Vinh.

việc lớn gia đình, họ yên tâm tìm tới Phật pháp. Vì Phật giáo Theravada chỉ có Tăng chứ không có Ni (tức là không có phụ nữ đi tu), nên khi về già, phụ nữ Khmer thường chọn Som năk tho như là một phương cách quy y. Điều tra sơ bộ của chúng tôi ở Trà Vinh, năm 2010, cho thấy huyện Châu Thành: 153 người tu thiền, trong đó 27 nam, 84 nữ, 42 tu sĩ; huyện Tiểu Cần 189 người tu, trong đó có 37 nam, 113 nữ và 39 tu sĩ; tại chùa Mạch Chum Ma Ram Cành Đal (Hòa Ân, Cầu Kè) có 35 người tu thiền, trong đó có 14 vị sư, 12 nữ, 9 nam; chùa Ấng (Trà Vinh) có 30 - 40 người tu, tuổi 50 - 60, 65% nữ; chùa Prò Khúp ((Trà Khúp, Xã Ngũ Lạc, Duyên Hải) có 30 người tu, trong đó có 5 người Kinh, 22 nữ; chùa Salapang (Đôn Châu, Trà Cú) trong 30 người tu có 5 người Kinh, 22 bà, 12 ông.

Trong cộng đồng người Khmer, Som năk tho là một trong những việc đại sự, do vậy người muốn thực hành Som năk tho phải bàn bạc trước với gia đình, người nào còn có cha mẹ thì bắt buộc phải được cha mẹ đồng ý. Khi đã có sự đồng ý và bàn bạc để sắp xếp công việc gia đình xong, những người muốn tu thiền đến chùa tìm hiểu thời gian mở lớp và chuẩn bị những điều cần thiết.

Thời gian thực hành Som năk tho

Các chùa mỗi năm chỉ có thể tổ chức Som năk tho một lần, vì phải đăng ký để được Thiền sư hướng dẫn. Tìm được vị Thiền sư hướng dẫn rất khó, vì các chùa đều muốn tổ chức Som năk tho. Do nhu cầu của Phật tử nhiều, nhưng số lượng Thiền sư rất ít, có khi một vị Thiền sư phải hướng thiền một lúc cho 4 đến 5 chùa. Khi muốn tổ chức Som năk tho, sư cả phải xin phép và nhờ vị Thiền sư coi ngày theo lịch "Maha sang-kran" của người Khmer. Khảo sát qua các chuyến đi điền dã cho thấy thường các chùa tổ chức vào thời gian (theo âm lịch) từ tháng 10 cho đến tháng 4 năm sau. Ví dụ, chùa Màrama (Cầu Kè), chùa Ấng (TP Trà Vinh) vào tháng 10 AL; chùa Salavne Tà ốt (Cầu Kè) tháng 11, 12 AL; chùa Bình Phú (Càng Long) tháng 1, 2 AL; chùa San Văntham Omasa (Cầu Kè) tháng 2, 3 AL; chùa Mạch Chum Ma Ram Cành Đal (Cầu Kè)

tháng 1 AL; chùa Tro Păng Chul (Duyên Hải) tháng 2, 3 AL; chùa Veluvonna (Cầu Kè) tháng 2, 3 AL; chùa dành Đa (Cầu Kè) tháng 3, 4 AL. Thời gian mở Som năk tho thường canh theo vụ lúa và thời gian nghỉ ngơi của nông dân chú trọng mở vào lúc tiết trời se lạnh để thiền sinh có thể ngồi thiền lâu hơn, yên tĩnh tập trung hơn để suy nghĩ về ân Đức Phật.

Thời gian một khóa ngồi Som năk tho ngắn hay dài là tùy từng khóa mà các chùa mở, nhưng thường trong khoảng 3, 4 tuần. Ngày làm lễ để vào cốc ngồi Som năk tho bắt buộc phải vào ngày thứ 5 và khi ra cũng vào ngày thứ 5, không được vào ngày khác vì theo tập quán của người Khmer thì thứ 5 là ngày của bậc Thầy tổ, là ngày tốt¹².

Thum/Cốc/Tóp - nơi thực hành Som năk tho

Nơi các Phật tử ngồi Som năk tho gọi là thum hay cốc hoặc tóp. Tùy theo chùa, thum hay cốc hoặc tóp là do người muốn thực hành Som năk tho đến chùa dựng hay do nhà chùa xây dựng sẵn từ trước. Gia đình nào kinh tế khó khăn không làm được tóp (mỗi tóp trị giá khoảng một triệu đồng) thì mượn phòng ở chùa ngăn lại để ngồi. Tóp thường gặp nhất là một căn chòi nhỏ che kín, diện tích khoảng 1,6m x 2m, làm bằng tre lá, mái uốn cong như mũi ghe, có một cửa ra vào. Do sợ côn trùng, rắn rết làm ảnh hưởng trong lúc thiền định, nên tóp thường được làm theo kiểu nhà sàn, cách mặt đất từ 0,8m trở lên.

Thời gian gần đây, do nhu cầu tu thiền của người Khmer rất lớn (thống kê sơ bộ của chúng tôi thì toàn Trà Vinh có 141 chùa, trong đó có tới 90 chùa thường xuyên tổ chức Som năk tho) nên rất nhiều chùa xây những tóp tu thiền kiên cố. Ví dụ chùa Bông Ven (Cầu Ngang) đã xây 21 căn phòng dành cho tu thiền, với tổng số vốn đầu tư lên tới hai trăm triệu từ đóng góp của các Phật tử. Người tu thiền (đi thiếp) sẽ đóng góp vào chùa khoảng 600,000 - 700,000 đồng hoặc hơn để nhà chùa tu bổ, xây dựng chùa¹³.

Trang phục và lễ vật

Ý nghĩa về sự tinh khiết, sạch sẽ được người Khmer chú trọng trong khi tu thiền. Từ trang phục: áo trắng; khăn trắng vì màu trắng tượng

12. Tư liệu điền dã năm 2010

13. Hiếu Tử, Tiểu Cần, Trà Vinh (2010), *Phỏng vấn thượng tọa Thạch Kha*, trụ trì chùa Otrom.

trung cho tấm lòng trong sạch; người thiền phải cởi bỏ tất cả nữ trang để cho lòng bớt tham, sân, si và thân thể mình hoàn toàn sạch sẽ; đến việc cạo đầu cũng là làm cho cơ thể mình trong sạch. "cạo hết những dơ bẩn trên thân thể mình xuống để đi vào con đường tìm ánh hào quang của Đức Phật"¹⁴. Mặc dù việc cạo đầu hay không do từng chùa qui định; nhưng những người đã cạo rồi thì mỗi tháng phải cạo lại một lần để thọ giới vào ngày 15.

Người tu thiền còn phải chuẩn bị ba cái khay: hai khay lớn và một khay nhỏ (tiếng Khmer gọi là "ròng"). Trên mỗi cái khay đều có nhang, đèn, bông hoa mỗi thứ đều có 5, cái được cắm trên những chân đế nặn bằng đất sét hình khối lăng trụ cao khoảng 6 cm, đường kính khoảng 1 - 2 cm với ý nghĩa thế gian này có 5 vị Phật Tổ ra đời và tấm thân ngũ uẩn (Phật giáo quan niệm, con người là sự kết hợp của ngũ uẩn - 5 sự tích tụ- là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành , Thức; trong đó Sắc thuộc về vật chất, còn 4 uẩn sau đều thuộc về tâm) thể hiện ý nghĩa luôn luôn thay đổi và biến hoại, không trường tồn, không vĩnh cửu. Phẩm vật còn có "nếp nỡ" (cầu mong phước huệ sinh sôi, nảy nở như những hạt nếp nỡ) và hai chung nước mưa (sự tinh khiết, tinh tấn trên con đường tu tập).

Hai cái khay lớn: một đặt ở trên Chánh điện là nơi tập trung tụng kinh và trình pháp mỗi ngày, một đặt tại phòng riêng là nơi mà thiền sinh trực tiếp tu thiền và một cái khay nhỏ để dành sử dụng trong lúc trình pháp.

Vào ngày chính thức hành thiền, những thiền sinh đem khay lên chánh điện để làm lễ bái tam bảo. Khi lễ xong thiền sư thuyết pháp nêu ý nghĩa việc tu thiền và chỉ cách thức ngồi thiền.

Thực hành Som năk tho

Sau khi đã chuẩn bị chỗ hành thiền thích hợp để tránh không bị tạp niệm, Thiền sinh phải chú trọng đến sự thích hợp của vật thực, oai nghi, dọn tâm và đề mục. Vật thực thích hợp là ăn không quá no, không ăn những thức ăn khó tiêu hóa và những thức ăn dễ dị ứng cơ thể, làm thân bất an; oai nghi thích hợp là thế đi, đứng, nằm, ngồi mà thiền sinh chọn để hành thiền, với oai nghi nào cũng được miễn là giúp thiền sinh thoải mái tu tập; dọn tâm thích hợp là trước khi hành

thiền hoặc trước khi trú niệm đề mục phải giữ cho tâm thật yên lặng, không lo âu, không bức tức, không buồn ngủ, không vọng tưởng... để chú tâm vào đề mục; và cuối cùng đề mục thích hợp là phải biết cá tánh của mình (nặng về ái hay nặng về sân...) để rồi chọn đề tài thiền định hợp với cá tánh của mình.

Người muốn thực hành Som năk tho việc đầu tiên phải học thuộc Kinh Tam Tạng . Trước ngày vào tốp ngồi Som năk tho, thường vào buổi chiều các thiền sinh vào chùa, nghe ông Lục đọc kinh làm phước, sau đó họ về chuẩn bị đồ. Sáng hôm sau quay trở lại chùa, các thiền sinh lên Chánh điện làm lễ, rồi trong buổi chiều hôm đó sẽ vào ngồi tốp và bắt đầu khoá thực hành Som năk tho. Khi đã vào tốp ngồi Som năk tho, thiền sinh không được nghĩ đến chuyện gì khác, chỉ nghĩ đến đức Phật, đến ánh sáng và hào quang của Phật. Trong suốt thời gian khóa tu thiền, các thiền sinh không được ra khỏi khuôn viên chùa, mọi sinh hoạt cá nhân đều diễn ra trong nhà chùa. Mỗi khi đã vào ngồi tốp thì không được bước ra khỏi tốp nữa, ngoại trừ việc lên Chánh điện làm lễ và đi vệ sinh. 7 ngày đầu tiên không được tắm rửa, nếu nóng quá thì có thể lấy khăn nhúng nước, vắt lại để lau chùi mặt. Ý nghĩa của việc này là nhớ đến công ơn sinh thành của mẹ đã vất vả khổ sở năm than suốt 1 tuần. Trong thời gian tu thiền, đàn bà thọ đủ 5 giới, còn đàn ông phải thọ đủ 8 giới.

Ngồi thiền Khi hành thiền có thể ở các tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi, nhưng đa số các thiền sinh chọn tư thế ngồi. Các thiền sư sẽ hướng dẫn cách ngồi thiền, xóa bỏ tất cả mọi lo toan suy nghĩ để tập trung tư tưởng khi ngồi thiền và thường xuyên niệm kinh trong miệng. Cách ngồi là phải xếp 2 chân bắt chéo nhau hoặc chân trên chân dưới, giữ lưng ngay ngắn, thẳng với mặt đất, nhưng không cứng lưng. Tư thế ngồi thẳng xương sống không bị cong giúp thiền sinh ngồi lâu hơn. Lòng bàn tay ngửa lên, tay phải trên tay trái để trước bụng, mắt nhắm nhẹ hướng về phía trước và niệm kinh.

Trong khóa thiền, ngồi thiền và kinh hành (đi chậm đọc kinh) xen kẽ nhau, thường thì một giờ ngồi thiền, một giờ kinh hành. Thiền sinh chọn một chỗ đi khoảng hai mươi bước để chậm

14. Hiếu Tử, Tiểu Cần, Trà Vinh (2010), *Phỏng vấn thượng tọa Thạch Kha*, trụ trì chùa Otrom.

rãi đi tới, đi lui trên đó và đọc kinh (kinh hành).

Trình pháp Hai buổi sáng, chiều mỗi ngày, các Thiền sinh phải tập trung trên Chánh điện để tụng kinh lễ Tam Bảo và trình pháp trước Thiền sư. Thiền sinh phải trình với Thiền sư về ấn chứng hoặc kết quả tu tập của mình đã đạt được trong thời gian 1 ngày hoặc 1 đêm vừa qua. Thiền sinh phải cho Thiền sư biết trong 24 tiếng đồng hồ vừa qua, Thiền sinh đã giành tổng cộng bao nhiêu giờ ngồi thiền, bao nhiêu giờ kinh hành. Thiền sư sẽ xác nhận những ấn chứng, kết quả của Thiền sinh là đúng pháp hoặc sai pháp (chánh pháp hoặc tà pháp). Nếu đúng thì Thiền sư sẽ dạy bước tu tiếp theo, còn nếu sai thì Thiền sư sẽ dạy lại để Thiền sinh trở về cố gắng tu niệm lại.

Sau mỗi khóa thiền là lễ "làm phước" (cúng dường trai tăng) để sau đó các Thiền sinh là tín đồ Phật tử trở về cuộc sống bình thường với sự an nhàn tự tại.

Tiêu chí để được đánh giá là đạt Som năk tho

Một nội dung quan trọng trong quá trình tu Thiền/đi Thiệp "được" hay không là phải thấy được những tích trong cuộc đời đức Phật. Thấy như vậy chứng tỏ bản thân người đi thiệp đã gần với Phật hơn, gần với cõi Niết Bàn. Đạt thành nghĩa là được Phật chứng ngộ¹⁵. Những người đã thực hành Som năk tho cho biết, người nào được phước nhiều thì những gì họ thấy trong khóa Som năk tho đó rõ ràng hơn. Đa số những Thiền sinh đều mong muốn nhìn thấy hình ảnh cha mẹ mình hay kiếp trước của mình. Họ cũng có thể nhìn thấy tội ác hay phước thiện mà mình đã làm trong kiếp này hay kiếp trước. Rất nhiều thiền sinh kể lại rằng, trong lúc đi trên con đường để đến những điều họ đang hướng tới thì họ có thể nhìn thấy một số thứ khác như thấy ma quỷ, thấy thân thể mình như nhớp, hôi thối, sưng phù. Và thường điều họ thấy được làm họ hối hận vì những tội lỗi mà mình đã gây ra nhưng giờ mình mới nhận biết được. Cũng có thể những điều đó làm họ hoảng sợ, la ó, cào cấu mình mẩy..., Lúc đó Thiền sư hướng dẫn để họ trở lại bình thường.

Cũng có những người đi thiệp nhưng không thành nên họ buộc phải trở về và chờ đợi những lần tiếp theo, với điều kiện họ đã thật sự thanh thân và rũ bỏ hết được mọi bụi trần.

Khi đã hoàn thành một khóa Som Năk Tho, có chùa sẽ làm lễ và cấp giấy chứng nhận, cũng có chùa không. Khi quay lại cuộc sống hàng ngày, Phật tử vẫn làm việc bình thường, chỉ cần thọ những giới phải thọ: ngũ giới hoặc bát giới¹⁶. Vào những ngày thọ giới trong tháng là ngày 8, 15, 23, 30, họ phải ăn đúng giờ, phải mặc đồ như khi ngồi thiền là quần đen, áo trắng và phải đi thọ giới ở chùa, phải tập trung làm lễ và niệm Phật. Đối với những người có cạo tóc thì vào ngày 14 họ phải cạo tóc một lần nữa để qua ngày 15 ăn chay giống như các vị sư.

Đối với người Khmer, khi mới sinh ra đã là một tín đồ của Phật giáo Theravada, cả cuộc đời gắn bó với ngôi chùa, sống trong niềm tin tôn giáo, đến khi mất đi, nắm tro tàn cũng nương nhờ cửa Phật. Vì vậy, việc có một thời gian được tham thiền, học giáo lý nhà Phật là điều mà mọi người Khmer đều mơ ước và mong muốn thực hành. Có lẽ vì vậy, hiện nay Som năk tho luôn được đông đảo người Khmer ở Trà Vinh thực hành. Không chỉ dành cho phụ nữ và những người lớn tuổi mà cả sư sãi cũng tham gia rất nhiều. Som năk tho có ý nghĩa lớn lao đối với mỗi cá nhân. Nó có tác dụng xoa dịu tâm lý trong quá trình thiền, làm cho con người có được cảm giác yên tâm, tin tưởng do hoạt động mình đang tham gia ít nhiều tương đồng với một giai đoạn của cuộc đời đức Phật, thiền định để giác ngộ và sau khi giác ngộ vẫn tiếp tục hoạt động thiền. Đa số những người Khmer khi đã lớn tuổi đều cho rằng: trong cuộc đời con người khó tránh khỏi các tội lỗi. Vì vậy nếu nam giới chưa đi tu hoặc như nữ giới không được tu thì khi về già nhất định họ sẽ đi Som năk tho để được trở về con đường chánh đạo. Chính vì vậy sau khi đi thiền thành công, những người đi thiền luôn vui vẻ và nghĩ rằng: Dù sao thì mình cũng đã tạo được một phần công đức cho chính mình và có niềm tin rằng: Với phần công đức đó, cho dù có

15. Hiếu Tử, Tiểu Cần, Trà Vinh (2010), *Phỏng vấn thượng tọa Thạch Kha*, trụ trì chùa Otrom.

16. Ngũ giới là: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu. Bát văn trai là: ngũ giới cộng thêm ba điều: không ăn trái giờ, không nghe hát múa hay dùng dầu thơm, không được ngồi cao hơn người trên.

chết đi cũng sẽ không bị đọa nơi cõi khổ (gieo giống nào thì gặt quả nấy). Nhất là khi sắp lâm chung tâm không bị bấn loạn, sợ hãi...

Đối với con cái thì việc sắp xếp để cha mẹ đi thiếp là một hành động thể hiện lòng tôn kính, hiếu thảo mà họ dành cho cha mẹ của mình. Đó như là một hành động báo hiếu cho cha mẹ, thể hiện sự biết ơn công lao sinh thành và dưỡng dục của cha mẹ đối với con cái. Khi cha mẹ đã về già, cần một nơi yên tĩnh trước khi trở về với cõi vĩnh hằng thì con cái sẽ chăm lo để cha mẹ yên tâm đi thiếp.

Trong xã hội Khmer, người đã thực hành

Som năk tho thành công có một vị trí nhất định. Họ được cộng đồng nể trọng. Trong các ngày lễ lớn như tết Chol chnam thmay, lễ Dolta, lễ Okombok... những người đã đi Som năk tho tới chùa để phụ giúp sư cả cùng bàn bạc chuẩn bị cho buổi lễ; hoặc trong thời gian tu sửa lại chùa cùng với các Phật tử quyên góp tiền của để góp sức xây dựng chùa. Trong lúc cầu nguyện hay đọc kinh chỗ ngồi của họ là một chỗ riêng, gần các sư hơn. Đối với xã hội, bấy giờ họ đã như một nhà tu nhỏ, đối với con cháu trong nhà thì họ được xem như một đức Phật tại gia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Thị Kim Oanh, Tư liệu điền dã các năm: 2008, 2011.
2. Đặng Thị Kim Oanh, Tư liệu điền dã cùng sinh viên Nhân học các năm 2009.
3. Đoàn Trung Côn (1995), *Các tông phái đạo Phật*, Nxb. Thuận Hóa.
4. Lê Hương (1969), *Người Việt gốc Miên*.
5. Nxb. Đại học Quốc gia TP HCM. *Nhân học đại cương* (2008).

SUMMARY

THE MEDITATIVE CUSTOM (SOM NẮK THO) OF THE KHMER IN TRA VINH

● Dr. Dang Thi Kim Oanh

The Khmer in the South of Vietnam attach their whole life to the pagoda, living with their religious beliefs, wishing to practice meditation and learning the Buddhist doctrine. To the Khmer, it is difficult to avoid committing a sin in their secular lives and think that practicing meditation (Som năk tho) will help them to return to the right track, to create merits for themselves. With these merits, they will not be sent to hell after their death (we reap as we sow).

Arranging for one's parents to practice meditation in pagoda is considered an act of filial piety, a display of respect to one's parents. In the Khmer society, those who have successfully finished Som năk tho are respectfully regarded as a monk. In their families, they are considered a Buddha-at-home. Som năk tho, therefore, is of great significance to every Khmer in the South of Vietnam. At present, Som năk tho is quite common in the Khmer communities, especially in Tra Vinh province.

This paper aims to understand the Som năk tho custom of the Khmer in Tra Vinh province in terms of its practitioners and instructors (instructing monk); duration of Som năk tho; ritual clothing, Som năk tho offerings and practice sites; procedures, and criteria of successful Som năk tho practice.