

Thiền là gì?

Phạm Doãn

Thiền trong tiếng Anh, tùy theo ngữ cảnh, có thể được dịch như một danh từ: meditation, contemplation, concentration, abstraction, trance...hoặc như một động từ: to meditate, to contemplate, to think of, to imagine, to call to mind, to recollect...Tuy nhiên tất cả các từ này đều chỉ đúng theo từng ngữ cảnh riêng biệt mà thôi, có nghĩa là không được đúng theo ý nghĩa tổng quát nhất.

Định trong tiếng Anh phổ thông được dịch là Samadhi hay samatha.

Quán trong tiếng Anh được dịch là contemplation. Từ “Tuệ quán” của

Đạo Phật Nguyên Thủy được dịch theo âm Pali Latin hóa là Vipassana.

Có trường hợp vì không biết đến các phái thiền khác nhau, nên nhiều người vẫn liên tưởng thiền là Zen!

Ở Việt Nam hay các quốc gia có Đạo Phật, nói đến “thiền” thì đa số người đều liên tưởng đến phương pháp hành trì của Phật giáo. Tuy nhiên, ở Ấn Độ nói đến “thiền” thì người ta lại liên tưởng đến Bà La Môn giáo hoặc các tôn giáo khác cùng ở khu vực này. Ngay trong Phật giáo, chữ “thiền” cũng được dịch từ những chữ có nội dung khác biệt!

- Thiền, trong kinh điển Phật giáo nguyên thủy, viết bằng tiếng Pali là

bhavana dùng để chỉ những pháp thực hành nhằm rèn luyện tâm. Phật giáo nguyên thủy có hai pháp thực hành: Pháp hành thiền định (samatha bhavana) và pháp hành thiền quán (vipassanabhavana).

- Định, trong Phật giáo nguyên Thủy gọi bằng tiếng Pali là Jhana. Trong kinh điển Phật giáo phát triển, tức Phật giáo đại thừa, Định được gọi bằng tiếng Sanskrit là dhyana .

Khái niệm “Thiền” của Phật giáo đại thừa bị thay đổi theo từng quan niệm khác nhau của các tông phái khác nhau. Vì khi phát triển thành Phật giáo Đại thừa người ta sử dụng các phương pháp thiền rất khác biệt với nhau và các phương pháp đó nhiều khi chẳng

còn mối liên hệ nào với pháp thiền mà Đức Phật Gautama đã từng thực hành và giảng dạy. Giữa thập đại tông phái của Đại thừa, khó xác định được tông phái nào có sử dụng hoặc không sử dụng loại thiền nào!

Tuy nhiên, còn nhiều phương pháp thiền khác, cũng được dùng trong Yoga, Lão giáo... Vậy chữ Thiền chỉ là một từ gọi “chung chung” của rất nhiều các nội dung rất khác biệt. Với kiến thức phổ thông, thiền cũng thường được hiểu như phương pháp thư giãn, chống stress, cân bằng đầu óc, giữ gìn sức khỏe v.v... Với kiến thức chuyên môn hơn thì ta có sự phân biệt giữa thiền của Sakya Muni tức thiền nguyên thủy, thiền của Phật giáo phát triển, thiền của Thiền tông, thiền của

Mật tông, thiền của Yoga hay thiền
của đạo Lão v.v...

Thiền là gì?

Bởi vì thiền là phương pháp của nhiều pháp môn, nên câu hỏi “thiền là gì?” quả là một câu hỏi không được rõ ràng và vì thế chưa thể có câu trả lời chính xác. Nhưng đối với đa số những người sơ tâm, đó lại là một câu hỏi luôn được đặt ra với nhiều trăn trở. Bài viết này là một cố gắng để trả lời một câu hỏi rất “mơ hồ”, nhưng rất thường được đặt ra! Và bài viết này coi Thiền là một từ chung mà ta thường gặp, nghĩa là phạm trù của nó, không thuộc về riêng của một tôn giáo hay tông phái nào cả.

Gõ vào Google câu ‘Thiền là gì?’ cho

ra những trang kết quả tiếng Việt với quá nhiều các câu trả lời khác biệt. Mỗi người đứng ở những pháp môn khác nhau, ở những góc độ khác nhau, cho nên những câu trả lời cũng khác nhau. Sau đây là một số câu trả lời tìm thấy ngẫu nhiên trên Internet ngay trong thời điểm viết bài này, tôi để links dẫn như một bằng chứng cho việc giải thích rất khác biệt về một chữ “Thiền”!

Của trang [Yoga VN](#): Theo thuật ngữ Yoga, Thiền được gọi là “Dhyana” nghĩa là “dòng chảy của tâm trí”. Đây là một trạng thái tinh khiết và tập trung cao độ khi tâm trí xuôi chảy không gì ngăn trở, hoàn toàn đắm mình trong ý nghĩ về Ý Thức Vũ Trụ.

Của Answers.Yahoo.vn : Thiên định có tác dụng điều chỉnh mọi hoạt động của cơ thể, tạo lập sự cân bằng nội tại. Ngoài tác dụng thư giãn, nó còn giúp phòng và chữa các bệnh do mất cân bằng chức năng cơ thể.

Của Wiki tiếng Việt: Tất cả các trào lưu triết học [Ấn Độ](#) đều hiệu dưới gốc động từ này là sự tư duy, tập trung lắng đọng và vì vậy, ta cũng tìm thấy từ dịch ý Hán-Việt là là Tĩnh lự (zh. 靜慮). Các cách phiên âm Hán-Việt khác là Đà-diễn-na (zh. 駄衍那), Trì-a-na (持阿那). Đây là một thuật ngữ được nhiều tôn giáo sử dụng để chỉ những phương pháp tu tập khác nhau, nhưng với một mục đích duy nhất là: đạt kinh nghiệm “Tĩnh giác”, “Giải

thoát”, “Giác ngộ”...

Của một sư cô: Thiền là gì? Thiền là trạng thái tâm vắng lặng trước sự vật, hiện tượng xảy ra trước mặt hay xung quanh ta....

Của một hòa thượng: Một câu hỏi khó giải đáp, vì Thiền phủ nhận tất cả, vì bản chất của Thiền vượt ngoài định nghĩa và giải thích, không có ngôn ngữ và văn tự, lời dạy đặc biệt ngoài kinh điển, hay “biệt truyền ngoài giáo điển”, chỉ thẳng vào tâm, thấy tánh thành Phật “trực chỉ minh tâm, kiến tánh thành Phật”.

Của Krisnamurti: Thiền không phải là phương tiện. Nó là cả hai: phương tiện và cứu cánh. Thiền là một điều phi

thường. Nếu có bất cứ một sự bắt buộc, cố gắng bắt tư tưởng phải tuân thủ, bắt chước, thì Thiên sẽ là một gánh nặng.

Của Osho : Vậy Thiên không phải là chống lại hành động. Bạn không cần phải thoát ly ra khỏi cuộc sống. Nó đơn thuần dạy bạn một cách sống mới: Bạn trở thành trung tâm của cơn xoáy lốc. Cuộc sống của bạn cứ tiếp diễn, nó cứ ngày một mạnh mẽ thêm, với nhiều niềm vui sướng hơn, với nhiều sáng tỏ hơn, nhiều cái nhìn hơn, nhiều sáng tạo hơn, mà bạn thì vẫn đứng xa, chỉ là một người quan sát trên đồi, đơn thuần thấy tất cả những điều đang xảy ra quanh bạn.

Các câu trả lời vừa liệt kê ở trên, cho

thấy có rất nhiều kiểu trả lời với những nội dung rất khác biệt. Vì thế, vấn đề quả thực rất không đơn giản. Câu hỏi thiền là gì? Luôn là nỗi bức xúc cho một người sơ tâm mới bước vào thiền. Vô số sách về Yoga và Thiền định đã được xuất bản, và hiện nay có thêm cả Internet, một khối tư liệu thật phong phú của toàn thế giới. Nhưng nếu không khéo, càng đọc càng lẫn lộn! Chỉ có người thực sự có thể nghiệm về thiền mới có thể viết hoặc dịch những tài liệu về thiền một cách đúng đắn và chính xác. Nếu người viết hoặc dịch sách hoàn toàn không có kinh nghiệm thực hành, thì bạn sẽ nhận thấy ngay rằng cuốn sách luôn có biểu hiện rối rắm khó hiểu. Sự khó hiểu ít khi ở bản chất vấn đề, mà chính ở tại người giải thích. Tôi không tin nhiều lắm ở luận

điều cho rằng nội dung thiền là không thể diễn đạt, bất khả tư nghì. Hoặc là phát biểu, hai là phải im lặng. Không thể cứ nói, cứ viết tràn giang, in sách lấy tiền rồi cuối cùng lại kết luận là tri giả bất ngôn! (biết thì không nói được) hoặc bất khả tư nghì! (không thể nghĩ bàn). Như vậy phải chăng là chơi khăm độc giả? Tôi nhớ có đọc rất nhiều luận điệu kiểu “thiền thì không thể diễn đạt”, “Đi đứng nằm ngồi cũng là thiền !” hoặc “Thiền là nhướn mày chớp mắt”.

Hiện tại, trên đa số sách báo, ta luôn gặp những lời giải thích đầy “phong cách thiền” đại loại giống như vậy. Một thiền sư có thể nghiệm thiền đầy đủ thì dù có dùng lời lẽ bình dị mộc mạc thì người nghe vẫn hiểu, vẫn thấy

nó là ngôn ngữ trí huệ. Một người không có thể nghiệm hoặc thể nghiệm quá ít, dù có xử dụng ngôn ngữ uyên thâm trác tuyệt, thì trước sau cũng chỉ là loại “ngôn ngữ nhái” rỗng tuếch. Cũng phải biết rằng, Đức Phật trong lúc giảng dạy, ngài không dùng thứ ngôn ngữ bác học lúc bấy giờ, mà dùng ngôn ngữ bình dị của giới dân giả đó là tiếng Pali. Phải biết rằng những trải nghiệm thiền (Định và Quán), đã từng được mô tả rất mạch lạc và rõ ràng trong kinh điển Phật giáo. Không hiểu sao, qua một thời gian dài “phát triển”, thế hệ sau lại tránh né những mô tả cần thiết này. Tôi đề chữ “phát triển” trong ngoặc như một nỗi băn khoăn!

Trên sách báo chữ “Thiền” được sử dụng rất rộng rãi, vì thế nếu không so sánh nó trong ngữ cảnh riêng biệt thì dễ lẫn lộn. Có khi “Thiền” được dùng như là một động từ: “Thiền” là động tác quay tâm vào trong, an trú tâm trên một đối tượng.

Phật giáo nguyên thủy có định nghĩa kinh điển: Samatha là an trú tâm trên một đối tượng nhất định, làm vắng lặng năm pháp chương ngại (triền cái) bằng năm chi thiền để đạt được lần lượt bốn định hữu sắc hay vô sắc. “Thiền” cũng là động tác quan sát theo dõi các đối tượng về thân hay tâm: Ví dụ: “Thiền quán” tức Vipassana. Đối với thiền Phật giáo, nên tránh dùng chữ “thiền” chung chung, mà nên dùng

chữ “thiền-định” hay “thiền-quán” để thật rõ nghĩa.

“Thiền” cũng được dùng như là một danh từ. Trong một số các tài liệu, “thiền” có thể được dùng để chỉ một trạng thái. Ví dụ, trạng thái của thiền định của Thiền nguyên thủy bao gồm tám trạng thái của bốn định hữu sắc và bốn định vô sắc. Danh từ “Thiền” trong ngôn ngữ bình thường có thể ám chỉ một kỹ thuật hay phương pháp. Ví dụ: thiền định chỉ, thiền quán chiếu, thiền tĩnh, thiền động, Như lai thiền, Tổ sư thiền v.v... Có người (ví dụ Krisnamurti) nói rằng thiền không cần đến phương pháp và kỹ thuật, vì phương pháp hay kỹ thuật vận dụng đến đầu óc (mind), cho nên chỉ làm chướng ngại việc nhập thiền. Điều đó

đúng! Nhưng Osho phân tích rằng, trước khi đi đến trạng thái thiền, đầu óc có quá nhiều chướng ngại (năm triền cái, the five hindrances), nên cần phải có kỹ thuật để vượt những chướng ngại này.

Phương pháp hay kỹ thuật là để chuẩn bị cho giai đoạn trước thiền. Hoặc ta cũng có thể nghe một kiểu nói rất “phong cách thiền” là: thiền không có “động” cho nên không thể có “động từ thiền”. Điều này đúng với tình trạng của thiền chỉ (samatha) nhưng không đúng với thiền quán (vipassana). Ngay trong trường hợp của chỉ (samatha), khi chuẩn bị bắt đầu vào “chỉ” thì ta đã làm một động tác rồi! Tóm lại, phân biệt danh từ, động từ, hay thế này thế nọ, cốt làm sao cho người muốn tìm

hiếu, nắm bắt cái khái niệm chung nhất của chữ thiền, chữ mà ta thường đọc được trên sách báo.

Bây giờ tài liệu trên Internet về kinh luận của PG Nguyên thủy, PG Đại thừa, Mật tông, Thiền tông, Yoga v.v...quá đầy đủ, cho nên việc tìm hiểu và so sánh giữa các loại “Thiền” có phần dễ dàng hơn. Câu hỏi Thiền là gì phải được trả lời tùy theo nội dung mà nó muốn ám chỉ. Nghĩa là câu trả lời phải tùy theo từng tôn giáo hoặc pháp môn. Xin liệt kê sau đây một số nội dung chính:

Thiền của Đạo Phật nguyên thủy

Gồm có hai kỹ thuật chính là Thiền Định (samatha) và Thiền Tuệ Quán

(vipassana). Đối với Đạo Phật Gautama, khi nói đến thiền nhất thiết phải phân biệt đó là Thiền Định hay Thiền Quán. Thiền định còn gọi là Định hay Tịnh chỉ, là pháp an trú tâm trên một đối tượng. Thiền quán là công phu quán sát các đối tượng, hiện tượng đang hiện hữu, diễn biến, xảy ra trong thân và tâm với mục đích để nhìn thấy tính duyên hợp, vô thường và vô ngã của chúng. Cần nên biết: Thiền định của Phật giáo nguyên thủy đưa đến bốn bậc thiền hữu sắc là sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, và bốn bậc thiền vô sắc là không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ và phi tưởng phi phi tưởng xứ. Những thiền định nói trên mặc dù có ngoài Đạo Phật và không đưa đến bốn đạo quả, nhưng vẫn là kỹ thuật luyện tâm song song với

pháp thiền quán. Pháp Thiền Quán được coi là một sáng tạo riêng của Đức Phật. Việc thực hành Thiền quán cần sử dụng yếu tố định, cho nên công phu thiền định là một lợi thế cho thực hành thiền tuệ quán.

Thiền của Phật giáo đại thừa

Khi Đạo Phật phát triển thành Đại thừa, thiền cũng thay đổi khác đi thành niệm Phật hoặc niệm chú, và thậm chí có những tông phái không còn nhắc nhở đến những pháp thiền định hay thiền quán nữa. Như vậy, từ Phật giáo nguyên thủy đến Phật giáo đại thừa, Thiền đã có sự thay đổi nội dung rất lớn. Chẳng hạn pháp thiền Lục Diệu pháp môn của Trí Khải (Đại thừa Trung Quốc) không có nội dung từ các

bộ Nikaya, mà lại thấm đậm hương vị Lão giáo. Từ “Thiền của Phật giáo đại thừa” đến “Thiền của Thiền tông” lại thêm một thay đổi nội dung lớn hơn nữa. Mặc dù tự nhận là một phát triển của Phật giáo Đại thừa nhưng Thiền Tông Trung Quốc (Thiền Đông Độ) có một sắc thái rất đặc sắc. Rất tiếc người Trung Quốc đã không nhận đây là một đỉnh cao trí tuệ của văn hóa Trung Quốc để Thiền Tông được là một đỉnh cao bên cạnh các đỉnh cao Khổng Giáo và Lão giáo!

Thiền của Thiền tông

Rất nhiều sách, bài viết, uyên bác cao siêu giải thích về phương pháp thiền của thiền tông. Tuy nhiên, tất cả đều làm cho người đọc, khó hình dung

được thực sự bản chất thiền của Thiền tông là gì! Người sơ tâm chẳng nên đi thẳng vào sách thiền của Thiền tông, một môn phái đặc thù và khác biệt so với đạo Phật truyền thống. Lý do là chữ “Thiền” của thiền tông mang nội dung gần như là xa lạ với chữ “Thiền” của các tông phái khác. Cũng nên biết rằng, khi một nhánh Phật giáo đại thừa phát triển thành Thiền tông Trung quốc, thì chữ thiền (Dhyana) của Đại thừa lại một lần nữa thay đổi với một nội dung khác.

Thiền của thiền tông không phải là thiền định, cũng không phải là thiền quán, không phải là jhana hay dhyana, thiền của Thiền tông cũng không hẳn là tọa thiền. Thiền của Thiền tông được cho là nhắm vào mục đích kiến

tánh để đốn ngộ, cho nên phương pháp của nó là một đặc thù. Đây có thể là “quán công án” hoặc “khán thoại đầu”, cho nên nó có thể thực hiện ở bất cứ tư thế nào, hay ở bất cứ nơi đâu. Đây có thể là thủ pháp đánh và hét, mục đích làm cho người đệ tử bất ngờ hốt hoảng rơi vào trạng thái “mất hồn” đưa đến tình trạng vô ngã tạm thời. Đây có thể là cách quan sát sự vật của thế giới hiện tượng mà tránh để trí óc định danh các sự vật.

Mục đích trong các phương pháp của Thiền tông là nhằm phá hủy các khái niệm và ngôn ngữ hình thức, vốn được cho rằng không thể chuyên chở được nội dung của thực tại, trái lại còn bóp méo thực tại tuyệt đối. Truyền thống này khiến ngôn ngữ của Thiền tông

thường khó hiểu và lập dị đối với lí trí bình thường. Một khuynh hướng Thiền Trung Quốc nhấn mạnh vào khái niệm “sống trong hiện” tại đang được phổ biến nhiều ở Tây phương bởi các Đạo sư như Krisnamurti, Eckhart Toll, Osho...tuy nhiên các Đạo sư không đưa ra một phương pháp rõ ràng nào để thực việc “sống trong hiện tại” này cả (dường như các đạo sư tin rằng chỉ cần dùng “ý chí cá nhân” là có thể sống trong hiện tại được!)

Thiền của Yoga

Đạo Phật xuất phát từ minh triết của Ấn độ. Thiền Định trong đạo Phật cũng đã bắt nguồn từ Yoga. Thời đó Yoga là một trong sáu phái triết học nổi tiếng của Ấn độ. Yoga có những

tông phái thực hành thiền để đạt cứu cánh giải thoát (Giải thoát theo quan điểm Hindouism).

Pantajali là người có công biên tập tất cả tài liệu về Yoga trong giai đoạn từ thế kỉ thứ 05 đến thế kỉ thứ 03 trước công nguyên. Bây giờ khi nói đến thiền, cũng có rất nhiều người liên tưởng đến những phương pháp Yoga. Ngoài yoga rèn luyện khí lực và cơ thể vật chất là Hatha yoga, còn có Yoga luyện tâm, đó là Rahja yoga. Rahja yoga quan niệm Vật chất không thể tách rời Ý thức hay ngược lại. Tâm và Vật là một thực tại thống nhất, không thể tách rời. Sự tiến hóa của tâm tất yếu phải đi liền với sự thay đổi khí lực tức năng lượng cơ thể và ngược lại. Từ Rajha yoga phát sinh rất nhiều kĩ thuật

Yoga khác như: Kundalini yoga, Transcendental yoga, Kriya yoga v.v... Tất cả những phương pháp này có thể gọi là thiền của yoga.

Một loại thiền của Yoga đang trở thành “hiện tượng” trong cộng đồng người Việt trong hai thập niên trở lại đây, đó là Surat Shab yoga tức thiền Thanh Hải. Cũng giống như một số trường phái Thiền khác, không hiểu sao Surat shab Yoga lại cố nhận mình là Đạo Phật! Cũng giống như tất cả các loại thiền khác, Thiền Thanh Hải chưa bao giờ biết pháp của mình là thiền định hay thiền quán. Dù không phân biệt thiền định hay thiền quán, thiền Thanh Hải cũng không bao giờ biết các dấu hiệu hay chuẩn mực của sự chứng đắc là gì! Nếu được gọi là

chúng đắ, thì một thiền sư của pháp môn Thanh Hải cũng không thể tự xác định được đạo quả của mình!

Thiền của Mật tông Phật giáo

Mật tông Phật giáo bắt đầu ở Ấn độ, nhưng lại chỉ phát triển ở Tây Tạng, nên nói đến Mật tông Phật giáo là nói đến Mật tông Tây Tạng. Mật tông Tây Tạng chú trọng đến thiền quán hơn thiền định (có thể tham khảo cuốn Giải thoát trong lòng bàn tay của Papongka do sư cô Trí Hải dịch). Thiền của Mật tông hiển nhiên được phát triển trên nền minh triết của Yoga hình thành trước đó. Mật tông dùng thiền quán đối với Chơn ngôn (darani), Mandala, Linh phù (yantra), các vị hóa thân (Yidam). Một trong những đối tượng

quán của thiền Mật tông là Kundalini. Có lẽ Kundalini yoga là của Yoga Ấn giáo hơn là của Mật tông Phật giáo! Mật tông dùng thiền quán về luồng hỏa xà Kundalini (tummo) làm một trong những phương tiện để chuyển hóa tâm thức. Sáu pháp của Naropa, đạo sư Mật tông, được gọi là sáu yogas (six yogas of Naropa). Đến đây ta thấy được mối quan hệ sâu sắc giữa Yoga và Mật tông. Và cũng thấy rằng thiền chỉ là phương tiện của nhiều con đường.

Thiền của Lão giáo

Còn gọi là thiền của Đạo gia, hoặc cũng có khi gọi thẳng là Đạo gia khí công. Vì sao lại có thể gọi thiền là khí công? Vì bản chất của khí công cũng

là thiền quán trên một đối tượng cơ thể, đó là luồng khí lực. Thiền của Lão giáo nhằm vào khai thông các kinh huyết chính như Nhâm và Đốc, khai thông luồng hỏa hâu... Công phu thiền của Lão giáo đưa đến khai mở Huyền quan khiếu, thành tựu thánh thai... Ta thấy có sự tương đồng trùng khít giữa thiền của Lão giáo với thiền của Yoga hay thiền của Mật tông, trên một nguyên lý: Chuyển đổi của tâm phải bắt đầu bằng sự chuyển đổi khí lực của cơ thể. Dĩ nhiên đây không phải là chủ nghĩa duy vật mà chỉ là duy “Một”. Cái Một không thể tách rời thành hai “tâm” và “vật”.

Thiền là phương tiện thực hành của nhiều tôn giáo khác. Thiền không hẳn là của riêng Thiền tông (Chan, Zen)

hoặc của riêng đạo Phật hay Ấn giáo. Nhóm tôn giáo xuất phát từ Cựu ước như Do Thái giáo, Hồi Giáo, Thiên chúa giáo hay nói tới từ “Mặc Khải”. Mặc khải (revelation) cũng chính là Thiền (meditation). Kinh Khải Huyền (Apocalypse) mô tả những cõi giới hoàn toàn tương ứng với một tam muội. Thánh Jean de la Croix cũng mô tả thể nghiệm tâm linh của mình (Ascension of Mount Carmel) giống như một hành giả thiền. Như vậy thiền cũng tồn tại trong khu vực của các tôn giáo Do thái, Hồi và Thiên Chúa, như một phương pháp tiếp cận Thượng Đế. Thiền là phương pháp thực hành tâm linh rất phổ quát. Cho nên một định nghĩa thiền hay một giải thích về thiền càng mang tính phổ quát càng dễ được cộng đồng tiếp thu. Dù có khác biệt về

phương pháp và nội dung qua thời gian và khu vực văn hóa địa lý, nhưng mục đích của thiền thì không đổi. Để hiểu rõ thêm Thiền (meditation) là gì? Bạn có thể đặt thêm câu hỏi:

Thiền không phải là gì?

Thiền không hẳn là “Trong không vọng ngoài không động”

Bên trong, tâm không vọng. Nhưng bên ngoài thì thân vẫn có thể động. Có rất nhiều loại thiền “động” như thiền hành, thiền quay tròn, thiền với những động tác đặc biệt (để kích động Kundalini chẳng hạn...). Osho trình bày nhiều về các loại thiền động (dynamic meditation). Thiền sinh có thể được dẫn đến trạng thái nhập thiền

khi nhún nhảy hoặc lắc mạnh cơ thể theo nhịp điệu hoặc âm nhạc! Khi các bộ lạc nhảy múa hoặc các đồng cốt đong đưa cơ thể thì có lẽ tác dụng và hiệu ứng cũng nằm trong nguyên lý thiền động này. Tập trung nội quán, mà đối tượng quán là năm uẩn, chính là Vipassana, là phương pháp thiền quán của đạo Phật nguyên thủy. Đối tượng quán của Vipassana là cơ thể vật chất, ý thức và cảm xúc, xảy ra trong cơ thể. Thiền có thể thực hiện trong tất cả các động tác! Thiền động là một khái niệm không thể phủ nhận. Dù khó có thể đi vào một định sâu, nhưng thiền động hình như rất có lợi cho người sơ tâm, muốn biết hương vị đầu tiên của thiền là gì! Không quên rằng: Thiền hành (đi chậm rãi trong chánh niệm) là phương pháp phổ biến trong

thời Đức Phật, vẫn đang tiếp tục được thực hành trong Đạo Phật Nguyên Thủy.

Thiền không phải chỉ là ngồi thiền

Đúng vậy, chỉ có Thiền Định (Samatha) là cần nhiều ở tư thế ngồi. Còn Thiền quán (Vipassana) thì không nhất thiết phải ngồi, trái lại còn được khuyến khích nên thực hiện trong cả tứ oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi). Người thực hành có thể thể thiền trong cả bốn oai nghi đi, đứng, nằm ngồi, hoặc làm những động tác đặc biệt khác. Đặc biệt với Thiền tông (Thiền công án hoặc khán thoại đầu), thiền sinh có thể tham công án hoặc khán thoại đầu trong bất cứ hoàn cảnh hoặc tư thế nào. Thiền tông Trung quốc, với khẩu quyết “kiến

tánh thành Phật”, cho nên thiền là làm thế nào để kiến tánh, chứ không phải gò ép trong tư thế ngồi! Theo quan điểm này, ngồi cũng được mà không ngồi cũng được. Thậm chí trong giai thoại Thiền tông, có một vị thiền sư “đắc đạo” trách một vị thiền sư thường ngồi nhưng chưa “đắc đạo”: Tại sao lúc sống cứ ngồi không nằm rồi lúc chết lại cứ nằm không ngồi! Các Thiền sư hay nói bóng gió “đi đứng nằm ngồi cũng là thiền”.

Cách nói này gây ra hiểu lầm tai hại. Nhiều người sơ tâm tưởng rằng không cần phải sử dụng các phương pháp thiền, như thiền chỉ hay thiền quán, thiền động hay thiền tĩnh...Không cần phải tham công án hay khán thoại đầu, chỉ sống tự nhiên, đi đứng bình thường

cũng... là thiền! Người có trải nghiệm sẽ biết rằng, trạng thái “đi đứng nằm ngồi cũng là thiền” là “kết quả” có được sau khi thành tựu, chứ không phải là “nguyên nhân” sinh khởi trạng thái thiền. Cũng như vậy “Sống trong hiện tại” là thành tựu, là kết quả, của việc nhập thiền chứ không phải là nguyên nhân hoặc là phương pháp để thực hành thiền (thiền tông Trung Quốc). Tóm lại “thiền không cần tọa thiền” chỉ là đặc điểm của một vài pháp môn giữa rất nhiều pháp môn.

Nhưng ngồi thiền vẫn là tư thế quen thuộc và hiệu quả nhất:

Tư thế ngồi thoải mái vững chắc là điều kiện tốt để thiền (cả Thiền Định lẫn Thiền Quán). Đứng thì dễ vọng

động (trạo cử). Nằm thì dễ buồn ngủ (hôn trầm). Những cơn định sâu và kéo dài bắt buộc phải thực hiện trong tư thế ngồi. Đức Phật đã từng nhập sâu vào thiền định với thời gian 45 ngày trong tư thế ngồi. Chỉ ở tư thế ngồi kiết già hoặc bán già, thiền sư mới không bị ngã (tới trước hay sau) khi nhập sâu vào thiền định.

Đối với thiền tông, khi giữ được chính niệm một cách kiên cố, thiền sư có thể đi, đứng, nằm, ngồi, trong trạng thái thiền. Tuy nhiên Đạo Phật nguyên thủy cần những bậc định “sâu” hơn (để dễ thực hành 16 tầng tuệ quán sau này), lúc đó ngồi nhất định là tư thế cần thiết. Cũng nên nói thêm, rằng tư thế ngồi chỉ cần vững vàng và thẳng lưng là đủ. Ngồi thiền không lệ thuộc các

kiểu xếp của chân. Mọi chuyển biến của tâm xảy ra trên đầu chứ không xảy ra ở hai chân.

Thiền không là lối đi tắt

Đây là vấn đề còn mãi trong sự tranh luận về ý nghĩa giữa pháp môn Đốn (immediate) và pháp môn Tiệm (gradual). Thiền tông cho rằng pháp môn của mình là Đốn giáo, nghĩa là có thể dẫn môn sinh kiến tánh thành Phật rất nhanh. Đốn ngộ là ngộ rất đột ngột, thường được diễn đạt là “hốt nhiên đại ngộ”. Cũng trong lý luận đó, suy ra các pháp môn khác là Tiệm giáo, cần thời gian rất lâu dài để đi đến chứng đắc. Nói rằng “đốn”, nhưng mỗi con người, ai cũng đã từng tiến hóa qua bao nhiêu đời kiếp. Nói cách khác, luôn luôn đã

có một quá trình chuẩn bị của đời này hay từ nhiều đời trước, trước khi đốn ngộ. Vậy thực có một sự kiện gọi là “đốn” hay không! Còn “đốn ngộ” là sơ ngộ hay đại ngộ. Nếu đốn ngộ là chứng đắc , (enlightenment), là thành tựu (siddhi), thì phải xem xét vấn đề quả vị (stage of attainment). Cái đích “Bồ tát” (Bodhisattva) trong Thiền tông cách xa với quả vị “A La Hán” (Arahanta) là bao nhiêu. “Kiến tánh thành Phật” là lúc sơ ngộ hay đại ngộ cũng thực sự còn là một vấn đề. Thiền nghĩ, “thấy tánh” là mới biết ngỗ vào thôi, còn “nhập tánh” thì mới thành Phật được.

Tương tự như vậy Mật tông hay Thiền tông cũng không phải là lối tu tắt như nhiều người thường nghĩ! Mượn lời

nói của Osho: Một điều cần nhớ, rằng thiền là một chuyến đi dài, không có ngõ tắt. Ai nói rằng có lối đi tắt, tức người đó đã lừa dối bạn... Bởi vậy khi bắt đầu hành thiền, bạn đừng kì vọng gì quá mức. Nếu không kì vọng bạn sẽ không phải thất vọng. Thiền không phải là những mùa hoa sáu tháng một lần. Thiền là cây đại thụ phải cần thời gian để vươn rễ vào sâu lòng đất. Tôi cũng đồng ý với Osho như vậy. Thiền không có lối đi tắt. Tất cả đều phụ thuộc vào nghiệp, vào bộ gene của cơ thể, vào cấu trúc bẩm sinh của sinh lý thần kinh. Bạn nhập thiền dễ hơn người khác vì trước đó (kiếp trước) bạn đã từng thực tập nhiều rồi. Bạn thiền có được kết quả nhiều hay ít là vì bạn đã tiến hóa nhiều hay ít trên con

đường tiến hóa của vũ trụ kể từ thừa ban sơ.

Tóm lại

Thiền gồm nhiều phương pháp và mang nhiều nội dung khác biệt. Nên hiểu Thiền như là phương tiện của nhiều tôn giáo, của nhiều pháp môn. Thiền có thể là “Thuật” bước vào Tâm. Thiền có thể là “Đạo” trong ý nghĩa tự thân của nó. Thiền có thể là cách tiếp cận với Chúa trời của một số các tôn giáo thần khải. Thiền có thể là cách điều khiển khí lực và năng lượng của Yoga trong mục đích chuyển hóa tâm linh. Thiền có thể là con đường truy tìm và thể nhập với Phật tánh trong đạo Phật.

Cuối cùng, nếu bạn là một Phật tử, phải nhớ rằng con đường tu hành của Đức Phật chính là pháp thực hành thiền (bhavana) gồm Thiền định (Samathabhavana) và Thiền quán (Vipassanabrahmavajana), dù rằng những phương pháp này ngày nay không còn được các “Đạo Phật phát triển” nhắc đến. Thiền của Đức Phật Gautama có phương pháp rõ ràng còn có thể tham cứu trong tam tạng kinh điển. Thiền của Đức Phật Gautama có những tiêu chuẩn cho các tầng thiền, các quả vị, các tầng bậc chứng đắc, nhờ vậy hành giả có thể biết mình đang đi trên đạo lộ nào (đúng hay sai) và đang đứng tại đâu (mức độ nào). Nhờ sự minh bạch rõ ràng đó, những nỗ lực của Phật tử sẽ không bị hoài phí.