

Giá trị của Thiền (Kỳ 1)

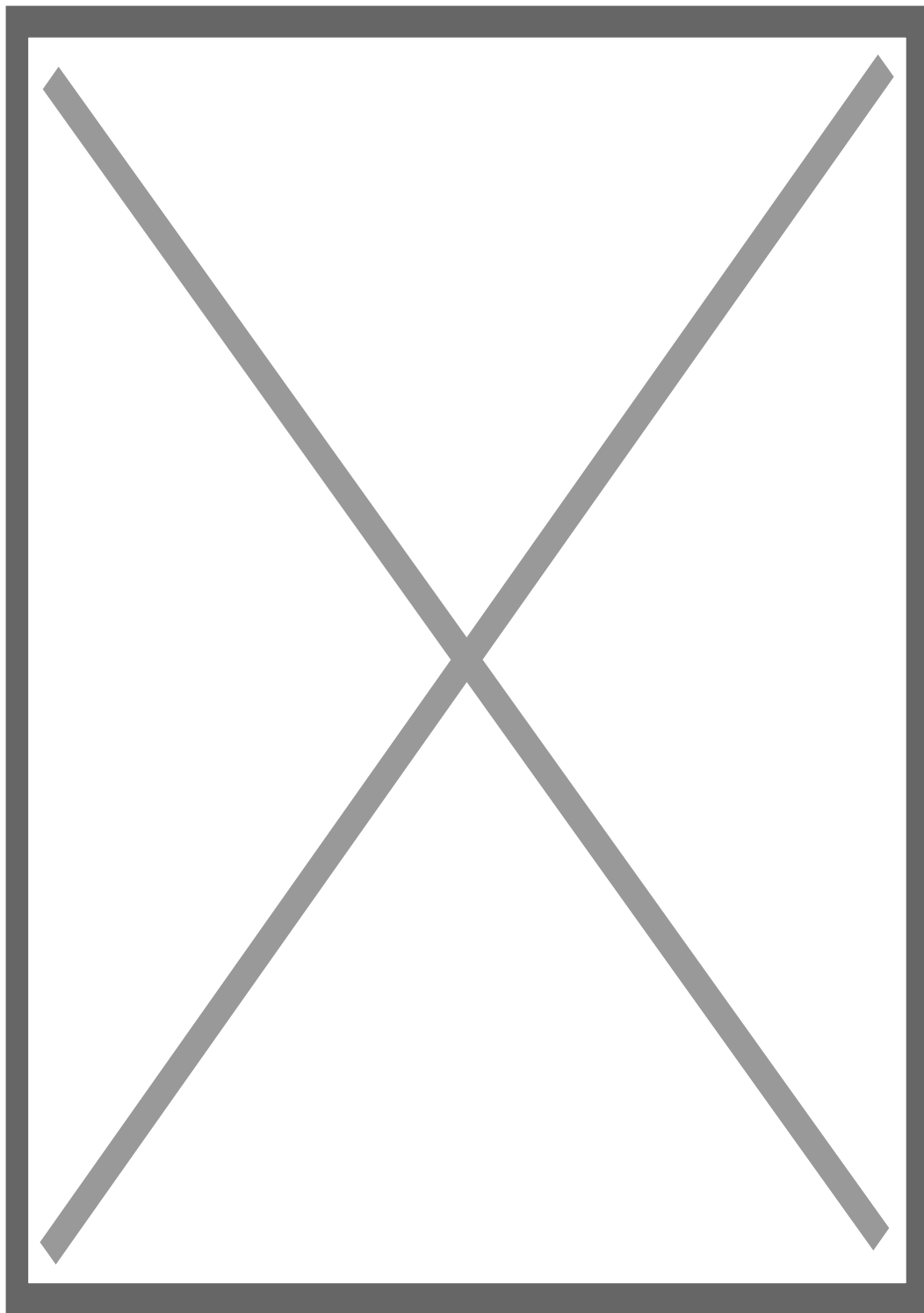
ISSN: 2734-9195 04:54 21/11/2020

Thiền cũng làm gia tăng sử dụng các chất dự trữ não, tăng khả năng tập trung chú ý của con người...

Tóm tắt: Với vị trí ấy, Thiền giúp Phật giáo hội nhập với văn hóa phương Tây và lan tỏa rộng rãi trên thế giới. Thiền Phật giáo có hai giai đoạn chính: Giai đoạn đầu là Thiền thể nhập (Phật pháp tại thế gian) để người thực hành đạt được sự an lạc của tâm và khỏe của thân, tạm gọi là Thiền sức khỏe; giai đoạn sau là Thiền giác ngộ, với mục đích giải thoát chúng sinh khỏi sinh tử luân hồi. Cách thực hành và ích lợi của Thiền sức khỏe được mô tả trong nhiều bộ kinh của đạo Phật như: kinh Tứ niệm xứ, kinh Quán niệm hơi thở, kinh Quán vô lượng thọ, Kinh An ban thủ ý,... Hạt nhân của Thiền đều quy về một điểm là Định trong pháp môn Thiền định. Bài viết có mục tiêu cụ thể nhằm làm sáng tỏ vai trò to lớn của Thiền Phật giáo và giá trị của Thiền.

Từ khóa: Thiền, Phật giáo, giác ngộ

Phân loại ngành: Triết học



1. Mở đầu:

Theo các nhà nghiên cứu về Phật giáo và Phật học, Thiền là nói tắt, nói đầy đủ là Thiền na, phiên âm theo ngôn ngữ Ấn Độ là Dhyana, tiếng Trung Quốc là “Ch’an”, tiếng Nhật Bản là Zen, tiếng Việt là Thiền. Đến đầu thế kỷ XX, giáo sư D.T. Suzuki người Nhật Bản đã giới thiệu Thiền sang các nước phương Tây. Khi sang phương Tây, Thiền đã được chuyển ngữ thành “Mediation”, để chỉ một phương pháp chữa bệnh. Dhyana được dịch là tịch lự, nghĩa là trầm tư về một

chân lý, một triết lý hoặc đạo đến chỗ ngộ và in sâu vào trong tâm thức. Dhyana cũng có nghĩa là tĩnh lặng, tập trung chú ý vào một đối tượng nào đó mà không suy nghĩ tới một điều gì khác nữa (Thiền chỉ), hoặc tâm dõ theo hơi thở VÀO RA (Thiền quán). Nguồn gốc ấy chứng tỏ Thiền có liên quan nhiều đến phương pháp tu luyện cổ xưa của người Ấn Độ.

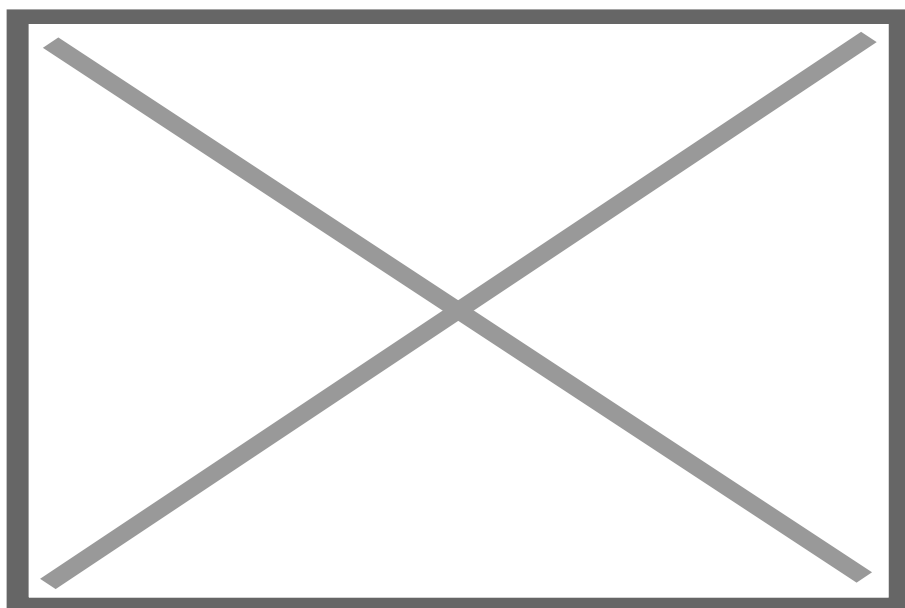
2. Quan niệm về Thiền Phật giáo

Thiền trong Phật giáo trước hết phải tìm trong sự giác ngộ tối hậu do chính đức Phật tự chứng dưới gốc cây bồ đề. Nếu sự ngộ đạo của Phật không có ý nghĩa và giá trị gì đối với giáo lý, thì Thiền không liên quan gì đến Phật giáo và đó chỉ là một thứ dị giáo do Bồ Đề Đạt Ma (? - 528) khởi xướng, khi ông sang Trung Quốc vào đầu thế kỷ thứ VI.

Thiền có nguồn gốc từ Ấn Độ, sau đó được Bồ Đề Đạt Ma truyền sang Trung Quốc. Tuy nhiên, sự triển khai của Thiền Trung Quốc lại không theo con đường Ấn Độ đã vạch ra. Tác giả Thiền luận viết: “Miếng đất Thiền Lăng già mang sang trồng ở Trung Quốc, không thích hợp để nảy nở như tại phong thổ, tuy vẫn được húng khởi bởi sinh hoạt và tinh thần Như Lai Thiền. Thiền tông Trung Quốc đã tạo ra những phong cách hiện thực riêng. Đó là chỗ thể hiện tất cả năng lực sinh động và thích nghi kỳ diệu của Thiền” [1, tr.147]. Nói như thế, không có nghĩa bản chất của Thiền thay đổi, trái lại nó ngày càng phát triển mạnh mẽ, nhưng đã có sự khác nhau về phương pháp kiến giải, về thực tiễn tu hành. Thiền Phật giáo dung nạp tất cả các hình thức thiền (Dhyana) tiền Phật giáo, coi đó như phương pháp thực nghiệm hữu hiệu nhất để cầu đạo, nhưng về nội dung Thiền Phật giáo vẫn có sự kiến giải riêng cho phù hợp với tinh thần của Phật.

Theo sử sách ta biết, phương pháp Thiền cổ xưa không đáp ứng trọn vẹn mục đích của Phật giáo là giác ngộ ngay trong cuộc sống thường ngày. Giác ngộ phải tìm ngay ở trên thế gian, tức là trong cuộc sống chứ không phải ở chỗ thoát ly thế tục. Điều này hoàn toàn khác với Phật giáo Tiểu thừa, tuy cũng có Thiền nhưng lại có khuynh hướng thoát ly thế tục. Người Trung Quốc thâm ngộ đạo Phật với tính cách là một đạo giác ngộ, từ đó họ sáng tạo ra đạo Thiền. Có thể nói, Thiền là cái mà tâm hồn người Trung Quốc hằng khao khát, sau khi họ thâm ngộ Phật pháp. Bồ Đề Đạt Ma đã góp phần quyết định chuyển Phật giáo Ấn Độ thành Thiền tông Trung Quốc. Từ đó Thiền dần dần chín muồi, lần lượt trao truyền qua tay các vị Tổ. Từ Bồ Đề Đạt Ma (1)-> truyền cho Huệ Khả (2)-> truyền cho Tăng Xán (3) -> truyền cho Đạo Tín (4)-> truyền cho Hoàng Nhẫn (5)-> truyền cho Huệ Năng (638-713) (6). Đến lục Tổ Huệ Năng, Thiền không còn tính chất Ấn Độ nữa mà trở thành Thiền tông Trung Hoa. Hạt giống Thiền do Bồ Đề Đạt Ma gieo trồng phải mất một thời gian dài (khoảng hai trăm năm) mới

kết trái dồi dào, căng đầy nhựa sống, thích ứng với Trung Quốc mà vẫn giữ được tinh hoa Phật giáo. Huệ Năng và các học trò của ông đã tước bỏ lớp áo mượn của Ấn Độ, khoác lên cho Thiền một lớp áo cắt may theo kích thước Trung Quốc. Sau đó, Thiền tông phát triển khắp nơi trên đất nước Trung Quốc và quán xuyến một cách sâu rộng đến tâm linh con người.



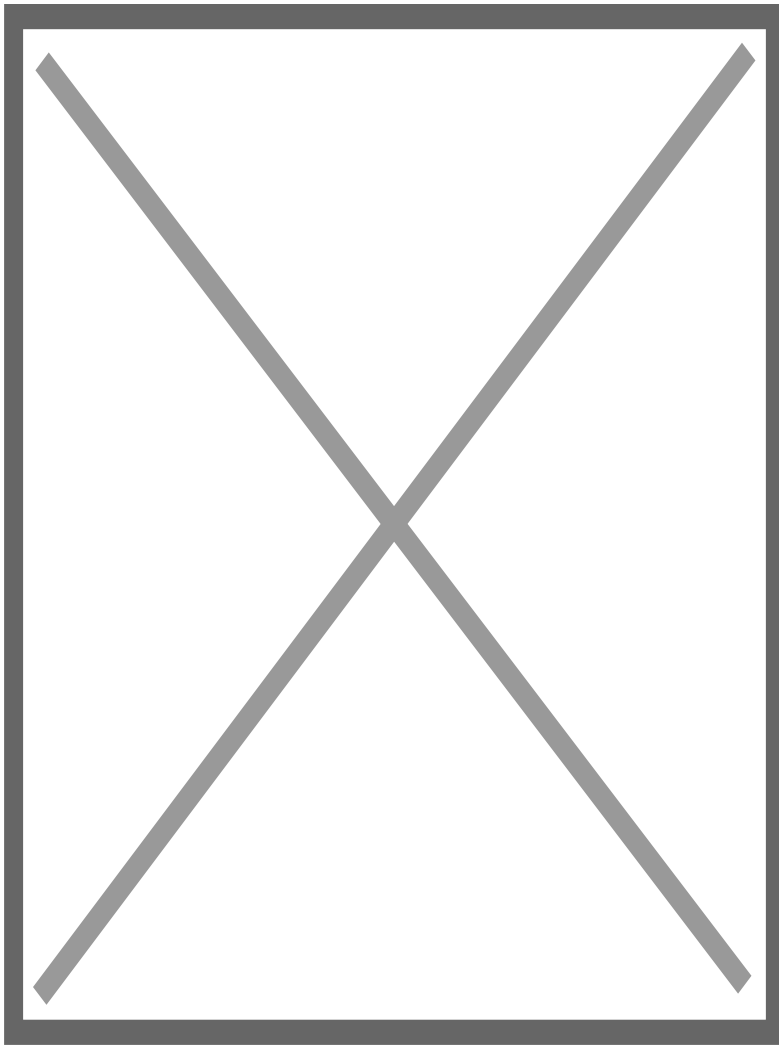
Vào đời Đường (618- 906), khi văn hoá Trung Quốc phát triển rực rỡ, các thiền sư đã nối tiếp nhau xây dựng thiền viện. Các tăng sĩ không những tinh thông giáo lý Đại thừa mà còn tinh thông cả Kinh thư của đạo Khổng, đạo Lão. Đời Tống (906- 1279), Thiền đã phát triển đến đỉnh cao, nhiều công trình hoằng hóa và giáo hóa hình thành. Các tông phái như Hoa Nghiêm, Thiền Thai, Tam Luận dần dần bị đẩy lùi vì không thích ứng với nếp nghĩ của người Trung Quốc. Điều đó chứng tỏ cách diễn đạt của các thiền sư Ấn Độ đã dần dần mất thế và chuyển sang lối diễn đạt của Thiền Trung Quốc. Sau đó Thiền tông chia thành Bắc tông (tiệm ngộ) đại diện là Thần Tú và Nam tông (đốn ngộ) đại diện là Huệ Năng. Nguyên nhân xuất hiện khuynh hướng đốn ngộ và tiệm ngộ là do sự bất đồng cố hữu trong phương pháp tu hành. Đến đây có thể kết luận, Thiền có nguồn gốc từ những phương pháp cổ xưa của người Ấn Độ rồi được Phật giáo tổng hợp phát triển lên một trình độ mới, khi sang Trung Quốc nó dần dần bị tước bỏ mất lớp áo Ấn Độ.

Vậy Thiền là gì? Đây là một câu hỏi rất khó, không thể cho một giải đáp cuối cùng, vì Thiền khước từ tất cả ý định mô tả hoặc định nghĩa. Theo Từ điển Phật học Hán -Việt: “Thuật ngữ Thiền (Dhyàna) còn gọi là Thiền na, Đà diển na, Trì a na, dịch là Tĩnh lự (định chỉ các tư tưởng khác, chỉ chuyên chú vào một cảnh), tư duy tu tập, Khí ác (xả bỏ mọi cái ác ở cõi dục giới như ngũ cái,...). Thiền là nguyên nhân sinh ra mọi công đức như Trí tuệ, Thần thông, Tứ vô lượng... Tịch

tĩnh tâm tự là để tâm chuyên chú vào một cảnh, một đối tượng, lấy tịch tĩnh để thấu tỏ tư duy, đạt tới trạng thái Định Tuệ quân bình. Thiền là phép tu của cả Đại thừa, Tiểu thừa, ngoại đạo và phàm phu, nhưng mục đích và đối tượng tư duy thì khác nhau” [2, tr.1519-1520].

Nghiên cứu sự phát triển Thiền tông Trung Quốc, nhà nghiên cứu Thiền học Suzuki cho rằng: “Thiền trước hết là một tôn giáo nhưng cũng là một nghệ thuật luyện tính khí. Nói đúng hơn, chính sự tâm chứng cực sâu nhất định khởi động một cuộc chuyển hoá trong cơ cấu tinh thần của cơ thể con người” [3, tr.34]. Các tác giả Lịch sử Phật giáo Việt Nam viết: “Thiền là phương pháp tự tỉnh, tự giác, tự ngộ, tự chứng. Đây là yếu tố hoàn toàn có tính cá nhân, có tính cô đơn, tính triết lý sâu thẳm của con người đối với vũ trụ. Sự giác ngộ và chứng đắc được ví như người uống nước, lạnh nóng tự biết. Cái ngộ, cái biết ấy không thể nói cho ai thấy được” [4, tr.270].

Nhận định của các tác gia nói trên cho thấy, Thiền là phương pháp rèn luyện tư duy, rèn luyện tư tưởng có tính cá nhân: “tự giác, tự ngộ, tự chứng”. Và đến một lúc nào đó “sự tâm chứng cực sâu nhất định khởi động một cuộc chuyển hoá trong cơ cấu tinh thần của cơ thể con người”. Thiền là một quá trình nhận thức, nhưng những tri thức thu nhận được hoàn toàn không phải là một hệ thống khái niệm hoặc bằng phân tích khoa học.



Tác giả Mạch thiên trong văn hoá - tư tưởng Việt Nam viết: “Thiền không phải là một hệ thống khái niệm có thể lĩnh hội được bằng lý trí hoặc bằng phân tích khoa học. Diễn tả theo ngôn ngữ hình tượng (một cách hết sức tương đối và hoàn toàn có tính chất biểu trưng!), Thiền là một vòng tròn vô tận không thể xác định được chu vi, và chính vì thế, có thể tìm thấy tâm điểm của vòng tròn này ở bất cứ chỗ nào!”[5, tr.49]. Tác giả còn đưa ra nhiều quan niệm như: Thiền là một khoa học thực nghiệm về tâm lý. Thiền là một thái độ sống, một phong cách sống của người đã thực hiện được sự huyền đồng giữa tiểu ngã và đại ngã. Thiền là một sự tỉnh thức của con người trước những ảo mộng của trần gian. Tác giả Thiền học Việt Nam viết: “Vậy triết lý Thiền là gì, có phải là giáo lý của Phật không, hay là sản phẩm của Trung Hoa? Ngày nay, nhiều học giả cho rằng, Thiền là kết quả của sự gặp gỡ phối hợp giữa Phật giáo Ấn Độ và Đạo giáo Trung Hoa”[6, tr.13]. Tác giả Thiền tông Việt Nam cuối thế kỷ XX cho rằng, Thiền là tự thắc mắc một vấn đề quan trọng, tìm tòi theo dõi đến khi sáng được vấn đề đó mới thôi. Tác giả viết: “Thiền là phát minh, là sáng tạo,... Và sự ra đời định luật Vạn vật hấp dẫn của Niu-Tơn (1642-1727) là kết quả của sự dồn hết tâm lực vào một vấn đề, đến khi chín muồi bỗng dung phát sáng”[7, tr.34]. Tác

giả Lược khảo tư tưởng Thiền Trúc Lâm Việt Nam viết: “Những nhà tư tưởng cổ Ấn Độ cho rằng, người thông minh là người cả đời biết tập trung suy nghĩ, tư tưởng vào một cái. Nếu làm được như vậy chắc chắn cuộc đời họ sẽ phát hiện, tìm ra được một cái gì đó hữu ích. Việc tập trung tư tưởng này cũng giống như người ta tập trung ánh sáng vào một điểm. Khi đó điểm sáng trở nên rất mạnh. Tư tưởng cũng vậy, nếu biết tập trung, nó tạo nên được những sức mạnh mà người ta không bao giờ ngờ tới. Các nhà bác học sở dĩ họ phát sinh ra cái này, cái kia là vì cả cuộc đời họ cũng chỉ nghĩ về một vấn đề” [8, tr.79]. Theo tác giả Tư tưởng triết học Thiền của Tuệ Trung Thượng sĩ: “Thiền cốt yếu nhất là nghệ thuật kiến chiếu vào thể tính con người, nó chỉ cho ta con đường đi đến giải thoát. Thiền cũng là phương pháp khai thác, giải phóng một khả năng tiềm ẩn trong tâm thức của con người. Cũng có thể nói, Thiền là triết lý hay đạo đưa con người đến chỗ triệt ngộ và in sâu vào trong tâm thức” [9, tr.120].

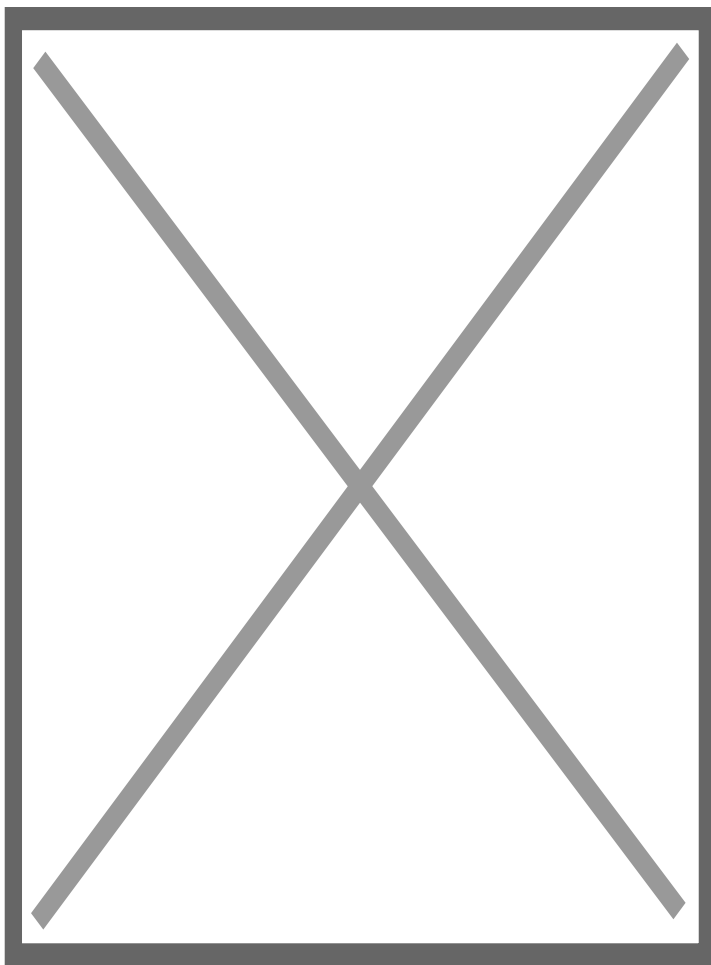
Trên cơ sở phân tích một số quan niệm về Thiền, có thể khẳng định, Thiền có giá trị trong đời sống con người: phát triển tư duy trừu tượng, rèn luyện sự kiên trì, bảo vệ sức khỏe con người cả về thân và tâm...Việc thực hành Thiền định giúp con người vượt qua những xung đột về bản ngã, tăng khả năng tập trung chú ý, tạo kỹ năng tự nâng cao bản thân.

3. Giá trị của Thiền

Giá trị thứ nhất, tiếp cận Thiền từ góc nhìn triết học. Giá trị đích thực của Thiền là hướng nội, điều chỉnh dòng ý thức và tập trung tư tưởng, phát triển tư duy trừu tượng. Mục đích của Thiền Phật giáo là nhận ra bản thể, chân tâm của chính mình tức giác ngộ giải thoát. Để đạt được mục đích ấy, người học đạo phải tự mình chứng ngộ chân lý thông qua con đường trực giác. Song chứng ngộ như thế nào? Đây là vấn đề rất khó vì không phải ai cũng có năng lực để tự mình chứng ngộ. Để đạt được mục đích giác ngộ giải thoát những đau khổ tinh thần nơi trần thế cho con người, Phật giáo còn đưa ra con đường Tam học. Kết quả của thực hành Tam học, người học đạo sẽ có trí tuệ sáng suốt. Tuy nhiên, trí tuệ này không phải là những tri thức khoa học con người đạt được thông qua con đường biện chứng của quá trình nhận thức, mà là trí tuệ vô sư. Trí này tiềm ẩn trong mọi người, khi mây mù phiền não tan đi thì nó hiện ra. Nói theo ngôn ngữ nhà Phật, người tu hành phải lấy Thiền định để nhiếp trì (nhiếp tâm, trì giới) mọi căn, tập trung tư duy, bỏ hết tạp niệm, lập tức trí tuệ Bát Nhã xuất hiện. Do đó, giới, định, tuệ có quan hệ mật thiết với nhau. Ngoài ra, đạo Phật cho rằng, quá trình giác ngộ (nhận thức được chân lý của đạo) cần phải dựa vào căn cơ, trình độ của mỗi người. Bởi vậy, việc chứng ngộ chân lý đạo phải chia ra làm nhiều giai đoạn khác nhau. Người lợi căn thì dùng phép đốn ngộ, hiện thân

chúng được quả hữu dư Niết bàn, người độn căn thì phải dùng phép tiệm giáo, phải tu nhiều kiếp mới chứng ngộ được.

Để nhận thức được chân lý của đạo, chúng ta phải phân tích từ góc độ triết học. Triết học Phật giáo không triển khai vấn đề bản thể luận, nhận thức luận như triết học phương Tây cũng như các hệ thống triết học phương Đông khác. Triết học Phật giáo cho rằng, thế giới các sự vật, hiện tượng chỉ là ảo ảnh của bản thể, được gọi bằng các thuật ngữ “vô thường”, “vô ngã”. Bản thể trong triết học Phật giáo là một cái gì đó không có tính quy định cụ thể, không có hình danh sắc tướng, con người không thể nhìn thấy. Bản thể là Không, bản thể (Không) thì không thể dùng ngôn ngữ, văn tự diễn đạt được. Không để chỉ một cái chẳng phải là chính nó, chẳng phải là cái khác, mà cũng chẳng phải là hai. Không là bản thể của vạn vật, là nguồn gốc của thế giới hiện tượng. Không còn để chỉ mọi sự vật trong vũ trụ đều do nhân duyên tạo thành, không có nhân duyên thì sự vật tan rã. Không để chỉ mọi vật trong Tam giới đều không có tự tính, mà đã không có tự tính tất phải là Không. Song đằng sau thế giới các sự vật, hiện tượng có một thực tại tối hậu, thường còn, bất biến, gọi là Không, Chân như – bản thể của vũ trụ, nơi sinh ra và trở về của mọi hiện tượng.



Trên cơ sở bản thể luận tính Không, Thiền Phật giáo giải quyết mặt thứ hai của triết học – nhận thức luận trên lập trường hư vô chủ nghĩa. Thiền tập trung vào một vấn đề nan giải của triết học, đó là làm thế nào để nắm bắt thực tại không chia chẻ thành chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Nếu chia chẻ thực tại là làm cho thực tại trở nên nghèo nàn, khô khan, chết cứng trong những suy luận phức tạp. Thiền thừa nhận có hai con đường nhận thức: Con đường hướng ngoại, nhận thức thông thường bằng tư duy khái niệm và kinh nghiệm; con đường hướng nội để đạt tới trạng thái thống nhất tuyệt đối không – thời gian, chủ thể - khách thể không phân biệt. Thiền hướng tới con đường thứ hai. Nếu lý luận nhận thức mácxít phân tích con đường nhận thức đi từ trực quan sinh động tới tư duy trừu tượng, từ hiện tượng đến bản chất, từ nông đến sâu, từ đơn giản đến phức tạp... thì trái lại, Thiền Phật giáo tìm con đường khác cho chu trình nhận thức bản thể tuyệt đối. Thiền không phủ nhận khả năng nhận biết bản thể tuyệt đối, tối hậu, trái lại còn đặt ra mục đích của nhận thức là phải nắm bắt được bản chất đích thực của thực tại tuyệt đối nhưng không phải bằng con đường nhận thức thông thường. Thiền chia chân lý thành hai cấp bậc: chân lý tuyệt đối (chân đế, paramarthasatya) và chân lý tương đối (tục đế, samvritisatya). Thông thường, nhận thức cũng bị phân đôi thành chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Chủ thể càng nỗ lực phân tích đối tượng thì càng giết chết đối tượng vì phân tích, suy luận là con đường vô tận, chỉ giúp con người tiệm cận tới chân lý tuyệt đối. Nghĩa là, phân tích, suy luận phải dừng tới ngôn ngữ, mà ngôn ngữ là cái bẫy do nhận thức tạo ra và bị mắc vào. Mặt khác, nhận thức thông thường chỉ nắm bắt được thế giới hiện tượng hữu hình, luôn vận động, biến đổi, không thể là hình ảnh chân thực của bản thể tuyệt đối. Về bản chất, nhận thức thông thường đạt được bằng cách tích lũy kinh nghiệm, bằng học tập... song chỉ dừng ở khả năng nắm bắt, phản ánh các lớp hiện tượng chứ không thể đột phá vào thực tại tuyệt đối. Đó là con đường vô tận, đi từ biết ít đến biết nhiều, từ nông đến sâu, song luôn bị mắc kẹt trong hệ khái niệm do nó thiết kế và sử dụng. Thiền đã đề cập tới tính tương đối của nhận thức trong quan hệ với đối tượng nhận thức. Tuy nhiên, khác với lý thuyết “Vật tự nó” của I.Cantor (1724-1804), lý thuyết về tính tương đối của chân lý trong triết C.Mác, Thiền Phật giáo khẳng định khả năng con người đạt tới bản thể tuyệt đối tính Không bằng con đường giác ngộ trực tiếp thông qua trực giác (trí Bát Nhã, Prajna Paramita). Trí Bát Nhã không phải là tri thức có được nhờ sự phản ánh thực tại cuộc sống mà là cái có sẵn, “ngủ ngầm” trong tiềm thức của con người như mạch ngầm vô tận của đời sống. Đó là sự hướng nội, tự chứng ngộ của mỗi người, là sự quét sạch ý thức, nắm bắt thực tại trong chính thể như một thực thể bất phân, không chia chẻ. Để đạt tới điều này, phải hướng nội, tu tập thiền định, đảo ngược dòng nhận thức thông thường, từ bỏ hiện tượng, thoát khỏi khái niệm. Thao tác ngược dòng nhận thức để trực giác được bản thể tuyệt đối là chu

trình thiền định. Trong chu trình đó, chủ thể nhận thức phải làm chủ toàn bộ quá trình nhận thức. Bát Chính đạo hướng dẫn toàn bộ quá trình nhận thức, đó là sự kết hợp tâm - sinh lý với đạo đức và niềm tin, từ ý thức chính kiến đến chính tư duy, từ đó làm chủ các hoạt động cảm giác, sinh lý và tâm lý (chính nghiệp, chính ngữ, chính mệnh), một cách liên tục (chính tinh tiến) để trở lại với tâm thức siêu khái niệm (chính niệm) và duy trì sự tập trung cao độ của tâm thức (chính định). Thiền không phủ nhận giá trị nhận thức và quá trình nhận thức thông thường mà nhấn mạnh vào sự khác biệt giữa nhận thức thông thường và trực giác để khẳng định khả năng nắm bắt thực tại tuyệt đối của trực giác.

Từ nhận thức luận, Thiền Phật giáo phát triển tới đích giải thoát luận. Tinh thần cốt lõi của Phật giáo là giải thoát con người khỏi nỗi đau khổ của cuộc đời. Theo Phật giáo, đời là bể khổ mà nguyên nhân chính của khổ là do vô minh (mò tối). Màn sương vô minh đã che mờ tâm thức, khiến con người tưởng lầm thế giới ảo ảnh là có thực để đuổi theo đuổi cái ảo ảnh đó, chiều theo dục vọng của thân xác, từ đó tạo nghiệp xấu. Phật giáo cho rằng, đời người là bể khổ, nỗi khổ ở mỗi người là đầy nước mắt, nỗi khổ ở nhân loại là biển nước mắt, “nước mắt chúng sinh còn nhiều hơn nước mắt các đại dương cộng lại”. Nguyên nhân khổ bắt nguồn từ ái dục (1) dẫn đến vô minh (2)-> tham, sân, si (3) thúc đẩy-> vọng (4), vọng (dục vọng biểu hiện thành hành động gọi là nghiệp) -> nghiệp (5) nghiệp xấu buộc con người nhận lấy quả khổ (6). Theo luật nhân quả, nghiệp báo cứ như vòng luân hồi không thoát ra được. Để diệt khổ (thoát khổ) con người phải tu luyện, nghĩa là phải trừ bỏ dục vọng (diệt đế), phải từ bi, nhẫn nhục, hỷ xả (vui vẻ hy sinh thân mình), phải nhận thức được tâm, Phật, phải theo tám con đường,... ngọn đèn của trí Bát Nhã xuất hiện. Quá trình này con người phải huy động mọi khả năng vốn có tiềm ẩn thì mới đạt được. Chính quá trình này giúp con người phát triển tư duy trừu tượng và lôgic. Thiền Phật giáo giúp con người đánh thức Phật tính trong tâm mình, thoát khỏi khổ đau do vô minh và ái dục.

Tiếp thu kỹ thuật tu luyện từ thời Veda của Ấn Độ và Trung Quốc cổ về cách đạt được tâm tĩnh lặng, Thiền Phật giáo khẳng định công dụng của Thiền là nhờ sự tĩnh lặng của tâm mà thấu tỏ thực tướng sự vật như nó đang tồn tại. Nếu nguyên nhân khiến tâm không bình lặng là vì ngoại trần và dục vọng, thì con đường độc nhất đưa đến sự thanh tịnh, vượt sáo não, diệt khổ đau, chứng ngộ Niết bàn là bằng Thiền định, hướng nội để đạt tới cảnh giới tam muội – nội tâm hoàn toàn tĩnh lặng, không còn cảm giác về thân, không còn cảm thọ, vọng tưởng nữa.

Niềm tin giác ngộ bằng trực giác được Phật giáo cụ thể hóa thành con đường tu dưỡng cá nhân. Đó là sự kết hợp tu luyện tâm thức với đạo đức trong Bát Chính đạo. Đến đây, vấn đề giải thoát bị đẩy ra khỏi phạm vi tôn giáo, vì quá trình tu luyện và sự am hiểu giáo lý mất dần ý nghĩa tôn giáo ban đầu. Khuynh hướng này dễ dàng được giới trí thức chấp nhận và ứng dụng như một mô hình tu luyện nội tâm, tâm thức ngoài tôn giáo. Tinh thần Thiền đã đi vào đời sống, vào nhiều môn nghệ thuật phương Đông, thành hoa đạo, trà đạo, võ đạo, thư pháp... Thiền cũng tác động đến bản chất sâu thẳm bên trong mỗi con người, giúp ta hiểu rõ hơn về chính mình, nên Thiền định có khả năng phục hồi năng lượng. Trong cuộc sống, do vô minh nên con người không hiểu được bản thân mình, cố tranh giành, làm mất đi sinh mệnh thuần khiết ban sơ của mình. Thiền định giúp con người vứt bỏ những gì liên quan đến thế giới bên ngoài, tập trung vào cảm nhận bên trong của sinh mệnh. Con người không còn bị lệ thuộc vào những được mất bên ngoài, xác định được ý nghĩa tự thân, giữ gìn sự thanh khiết, yên tĩnh, trong sự thể nghiệm bình thản của sinh mệnh. Qua Thiền định, sức mạnh của tâm hồn được bồi dưỡng, con người giữ được sự an lạc trong tâm. Thiền còn giúp con người biết cách khai phá, phát huy nguồn năng lượng có sẵn bên trong và phát triển chúng theo hướng tích cực. Khi thực sự hiểu rõ về năng lượng và bản ngã, con người sẽ sáng suốt hơn, biết cách điều khiển về nhận thức, trí tuệ và cảm hứng qua các cấp độ khác nhau để đạt được hiệu quả mong muốn. Thiền giúp thúc đẩy sản xuất serotonin trong cơ thể, khiến tâm trạng vui vẻ, tràn đầy năng lượng, đặc biệt vào buổi sáng. Các kết quả nghiên cứu gần đây còn cho thấy, quá trình tập luyện kỹ thuật Thiền sẽ phát triển tính độc lập của tư duy. Tính độc lập này tương quan với khả năng tiếp thu tri thức, giúp trí nhớ được cải thiện, tăng khả năng sáng tạo của tư duy.

Thiền cũng làm gia tăng sử dụng các chất dự trữ não, tăng khả năng tập trung chú ý của con người. Trong suốt quá trình thiền định, các tế bào cảm giác trên vỏ não - tác nhân kích thích cảm giác cơ thể sẽ được phân bố rộng khắp vỏ não, nhờ vậy, cả bộ não sẽ tham gia tạo ra các hoạt động phản ứng trước một tác nhân kích thích. Khi tâm trí hướng vào bên trong, con người sẽ không còn bị chi phối bởi hoàn cảnh. Khả năng nhận thức thấu đáo, khả năng tập trung chỉ đến từ trạng thái tĩnh lặng. Kỹ thuật Thiền làm gia tăng sự tĩnh lặng. “Giữ tâm vắng lặng là chìa khóa của mọi thành công” (Steven Job). Toàn bộ năng lực chú ý tập trung cao nhất sẽ làm tăng hiệu quả của học tập, công việc(10).

Ngày nay, giá trị của Thiền đã được các nhà khoa học thừa nhận như: “Thiền là một sự tỉnh thức của con người trước những ảo mộng của trần gian”, “Thiền là phát minh, là sáng tạo,.... Và sự ra đời định luật Vạn vật hấp dẫn của Niu Tơn (1642-1727) là kết quả của sự dồn hết tâm lực vào một vấn đề, đến khi chín muồi bỗng bùng phát sáng”, “Thiền cốt yếu nhất là nghệ thuật kiến chiếu vào

thể tính con người, nó chỉ cho ta con đường đi đến giải thoát. Thiền cũng là phương pháp khai thác, giải phóng một khả năng tiềm ẩn trong tâm thức của con người. Thiền là triết lý hay đạo đưa con người đến chỗ triệt ngộ và in sâu vào trong tâm thức”,... Bởi vậy, Thiền đã trở thành nét văn hóa độc đáo, đặc sắc của phương Đông.

Còn nữa...

Tác giả: **PGs.Ts.Nguyễn Đức Diện** **Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 11/2020** -----

TÀI LIỆU THAM KHẢO: [1,3]. DAISETZTE ITARO Suzuki (1994), Thiền luận (Trúc Thiên dịch), quyển Thượng, Đại cương triết học Trung Quốc, Nxb TP. Hồ Chí Minh. [2]. Kim Cương Tử (1994), Từ điển Phật học Hán-Việt, Tập 2, Giáo hội Phật giáo Việt Nam, Phân viện nghiên cứu Phật học xuất bản, Hà Nội. [4]. Nguyễn Tài Thư (1988), Lịch sử Phật giáo Việt Nam, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội. [5]. Tuệ Trung Thượng Sĩ với Thiền tông Việt Nam (1993), Mạch thiền trong văn hoá - tư tưởng Việt Nam, Trung tâm nghiên cứu Hán - Nôm. [6]. Nguyễn Đăng Thục (1997), Thiền học Việt Nam, Nxb Thuận Hoá. [7]. Thích Thanh Từ (1992), Thiền Tông Việt Nam cuối thế kỷ XX, Thành hội Phật giáo TP. HCM. [8]. Nguyễn Hùng Hậu (1997), Lược khảo tư tưởng Thiền Trúc Lâm Việt Nam. Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội. [9]. Nguyễn Đức Diện (2014), Tư tưởng triết học Thiền của Tuệ Trung Thượng sĩ. Nhà xuất bản KHXH, HN. [10]. Nguyễn Đức Diện (2016), Thiền Phật giáo và vai trò đối với sức khỏe của con người trong xã hội hiện đại. Tạp chí Khoa học Trường đại học sư Phạm Hà Nội, số 3.