

Sơ yếu về Thiền

[2023]

A Brief Introduction to Meditation



Nội dung

Phần 1

Thiền Ấn giáo Hindu Meditation

1. Phương pháp Yoga.

1.1. Hatha yoga.

1.2. Rāja yoga.

2. Thiền Ấn giáo.

- **Tổng trì** (執持; S: dhāraṇa).
- **Tĩnh虑** (靜慮; S: dhyāna)
- **Tam-ma-địa** 三摩地 = **Tam muội** 三昧 (S: samādhi → Nhập định)

Phần 2

Thiền Phật giáo Buddhist Meditation

[Xem thêm "Sơ yếu Thiền Phật giáo"]

1. Nhận thức cơ bản về thiền Phật giáo

Luật-Pháp => [Giới-Niệm → Định-Tuệ] => Giới-Niệm-Định-Tuệ

2. Chánh niệm.

- 2.1. Định tính về niệm.**
- 2.2. Định lượng về niệm.**

3. Thiền Phật giáo.

- 3.1. Thiền minh sát.**
- 3.2. Tiêu điểm chính yếu trong thiền Phật giáo.**

Phần 3

Thiền và Kitô giáo

Meditation and Christianity

1. Tổng quan về thiền Kitô giáo.

2. Sơ lược về sự tu học trong Kitô giáo:

- 2.1. Ăn tu và chiêm niệm trước thế kỷ 20.**
- 2.2. Cầu nguyện và tĩnh tâm vào thế kỷ 20.**

3. Mối tương quan của cầu nguyện và tĩnh tâm với thiền.

- 3.1. Cầu nguyện và tĩnh tâm với thiền Ấn giáo.**
- 3.2. Cầu nguyện và tĩnh tâm với thiền Phật giáo.**
- 3.3. Nội dung của cầu nguyện và tĩnh tâm với thiền.**

1) Cầu nguyện.

- Suy niệm (E: meditation) - Mặc tưởng (E: introspection)
- Chiêm niệm (E: contemplation)

2) Tĩnh tâm.

- Quan điểm của Lm W. Shannon (trường phái Thiền Ấn giáo).
- Quan điểm của Nguyễn Ước (trường phái Thiền Phật giáo).

4. Hướng đi của thiền Kitô giáo ngày nay.

4.1. Thiền theo cách chiêm niệm của các ẩn sĩ Kitô giáo trong thế kỷ III.

4.2. Thiền theo cách nhìn của Thomas Merton.

5. Thiền tập Kitô giáo.

5.1. Không gian và thời gian thiền.

5.2. Giữ tinh lặng.

Phần 4

Thiền và Khoa học **Meditation and Science**

1. Thiền qua các khảo cứu của khoa học.

1.1. Thiền và não bộ.

- 1) Thiền định và sóng não.
- 2) Thiền định và cảm giác hợp nhất với vũ trụ.

1.2. Thiền và y học.

- 1) Thiền là quá trình hạ thấp sóng não và giảm chuyển hoá.
- 2) Thiền tạo ra sự phát triển trí não và làm chậm sự lão hoá.
- 3) Thiền giúp cải thiện tình trạng rối loạn dương cương.
- 4) Thiền là liệu pháp đối trị các bệnh tâm thể.
- 5) Thiền tăng cường hệ miễn dịch.

1.3. Thiền và xã hội học.

- 1) Thiền giúp cải thiện hành vi.
- 2) Thiền giúp nâng cao chỉ số thông minh cảm xúc.

2. Thiền khí công.

3. Thiền nhân diện.

Bài đọc thêm: Thiên với các học giả.

NBS: Minh Tâm (10/2018, 01/2020, 12/23)



Phần 1

Thiền Ấn giáo

Hindu Meditation

1. Phương pháp Yoga.

Phương pháp Yoga hay còn gọi là Du-già (瑜伽; S: Yoga), được cho là hình thành ở Ấn Độ khoảng 5.000 năm tCN, nhằm thực hiện các động tác chủ yếu cho các nghi lễ tôn giáo Vệ Đà.

Thời kỳ Vệ Đà hay còn gọi là thời kỳ "Tri thức" kéo dài từ thế kỷ XV – VI tCN, là khoảng thời gian kể từ khi người Aryan làm chủ đất nước Ấn Độ. Tư tưởng chủ yếu của Vệ Đà được cho là ghi chép lại những văn bản Thiên khai (天啓; S: Śruti) và biến đổi qua ba thời kỳ, đó là:

- **Đa thần** với *Vệ Đà Thiên Thư* [梨俱吠陀; S: Ṛgveda (1500 – 1000)tCN] – tức Thần Thoại Vũ Trụ Quan.

- **Nhất thần** với *Phạm Thư* [梵书; S: Brāhmaṇam (1000 – 800)tCN] – tức Tế Đàn Vũ Trụ Quan.

- **Triết học** với *Áo Nghĩa Thư* [奥义书; S: Upaniṣad (800 – 550)tCN] – tức Kinh Điền Uyên Áo.

Trong những bộ Áo Nghĩa Thư người ta tìm thấy các miêu tả sau:

+ Áo Nghĩa Thư Śvetāśvatara (S: Śvetāśvatara-Upaniṣad, 2,8-15) ghi rõ nguyên tắc thực hành Yoga: *tư thế thân, điều tiết và chế ngự các giác quan và tâm thức, cách điều vận hơi thở v.v...*

+ Áo Nghĩa Thư Maitrī (S: Maitrī-Upaniṣad 6,18) nói về Yoga với sáu thành phần (Lục chi du-già 六支瑜伽; S: Ṣaḍaṅgayoga) như sau:

1. **Điều tức** (調息; S: prāṇāyāma), là điều chế hơi thở ra vào.
2. **Chế cảm** (制感; S: pratyāhāra), là thu tóm các giác quan lại cũng như không để ý vào những đối tượng của chúng.
3. **Tâm tư** (尋思; S: tarka), là tư duy tìm hiểu.
4. **Tổng trì** (執持; S: dhāraṇa - chấp trì), là giữ tâm thức không tán loạn vào một đối tượng. Hàm ý chọn đối tượng thích nghi để giữ tâm thức.

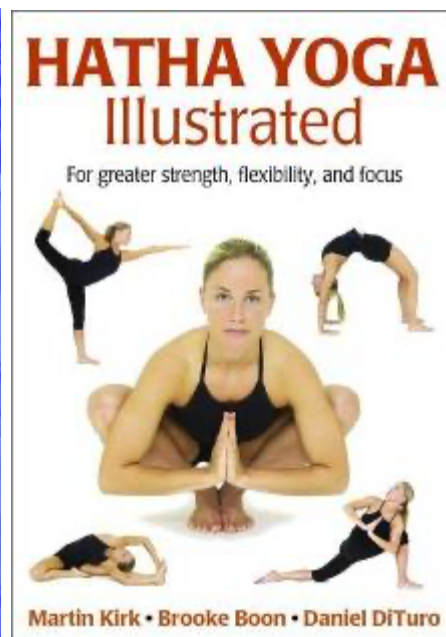
5. **Tĩnh lự** (靜慮; S: dhyāna), còn gọi là Thiền, Định, Thiền định, Định tâm là tâm thức chuyên chú vào đối tượng đã chọn.

6. **Tam-ma-địa** 三摩地 = **Tam muội** 三昧 (S: samādhi → Nhập định), là tâm thức an định.

Về sau, Yoga dần phân chia rõ rệt trở thành một trong các phương pháp luyện thân và luyện tâm.



1.1. Hatha yoga (không-chế du-già 控制瑜伽; S: haṭhayoga):
Được gọi là phương pháp yoga rèn luyện *thân*.



[Hatha yoga - Wikipedia](#)

[Hatha yoga – Wikipedia tiếng Việt](#)

Hatha yoga là nền tảng của tất cả các môn yoga. **Hatha** có nghĩa là *Mặt Trời (hat)* và *Mặt Trăng (ha)*, là cân bằng giữa căng và giãn, vận động và nghỉ ngơi.

Hatha yoga về căn bản là sự thanh tẩy thể xác thông qua các bài tập cơ thể bao gồm hàng ngàn tư thế gọi là **asana**. Thanh tẩy thể xác dẫn đến sự hài hòa và phát triển các quá trình tâm linh. Hatha yoga là hình thức phổ biến nhất ở phương Tây, nhưng không hiệu quả mấy vì chỉ dừng lại ở mức rèn luyện một cách nghiêm khắc để mang lại lợi ích cho cơ thể.

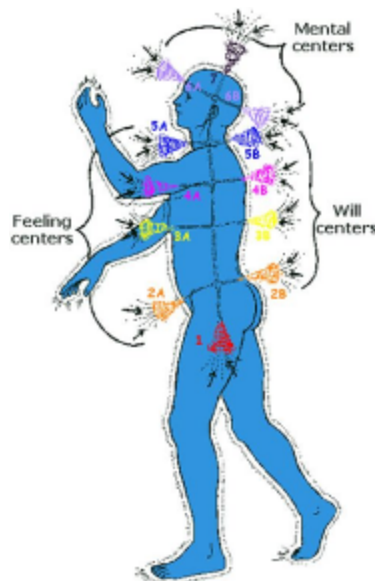
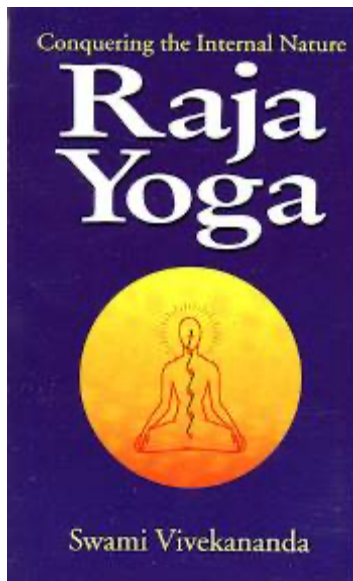
Một **yogi** (người tập luyện yoga) muốn đi đến đỉnh cao phải qua ngưỡng cửa Hatha yoga này. Ai muốn sống hoàn hảo trong cuộc đời với mọi chu toàn bốn phận thì đây là đường đi lý tưởng nhất. Gọi Hatha yoga là dưỡng sinh tức là chưa nói hết giá trị của nó, vì trong Hatha yoga có các môn khác và trong các môn khác đều có Hatha yoga.

Dù ở vào pháp môn nào, các bước căn bản mà một yogi phải theo là:

- Giới (S: Yama)
- Luật (S: Niyama)
- Điều thân (S: Āsana)
- Điều khí (S: Prāṇāyāma)
- Điều tâm (S: Pratyāhāra)

- Tập trung (S: Dhāraṇa)
- Thiền (S: Dhyāna)
- Định (S: Samādhi)

1.2. Rāja yoga (皇者瑜伽; S: Rājayoga): Được gọi là phương pháp yoga rèn luyện *tâm*.



[Rāja yoga - Wikipedia](#)

[Raja yoga – Wikipedia tiếng Việt](#)

Rāja yoga là những bài tập luyện về tâm theo Yoga Sutra (Đu-già kinh) của tổ sư Patañjali viết ra. Rāja có nghĩa là "hoàng gia", do vậy Rāja yoga còn được gọi là yoga của hoàng gia. Người tập phải hướng đến việc làm chủ bản thân và cuộc đời của mình thông qua việc rèn luyện ý chí, tình thương và ý nghĩ.

Patañjali mở đầu Yoga Sutra bằng câu "*Yogash chitta vritti nirodhah*", tạm dịch: "*Yoga là việc kiềm chế những xao động trong trường của ý nghĩ*". Cũng giống như là dòng điện tỏa ra điện trường, tập hợp các ý nghĩ tốt, xấu và trung lập tạo trường của các ý nghĩ gọi là **chitta**. Các ý nghĩ hỗn độn tạo nên các cuộn xoáy trong trường ý nghĩ, gọi là **vritti**. Cuối cùng, **nirodhah** là một từ diễn tả việc điều khiển, kiềm chế, quản lý nhưng không có tính chất ép buộc.

Patañjali sống giữa thế kỷ thứ 2 tCN (khoảng năm 150 tCN) đã viết tác phẩm Du-già kinh (瑜伽經; S: Yogasūtra) là đúc kết từ các tài liệu về Yoga trong giai đoạn từ thế kỉ thứ 5 đến thế kỉ thứ 3 tCN. Patañjali đã mô tả tám cấp của Yoga (S: aṣṭāṅgayoga) dưới đây, bao gồm *thân* và *tâm* với những điểm đặc thù sau:

1. **Ngoại chế** (制戒; S: yama), còn gọi là *ché giới* được hiểu là sự tự kiểm soát trong mọi hành động, bao gồm: *bất sát sinh* (S: ahimsā), *chân thật* (S: satya), *không trộm cắp* (S: asteya), *phạm hạnh* (S: brahmacaryā, ở đây là tuyệt dục) và *không giữ vật sở hữu* (S: aparigraha).

2. **Nội chế** (内制; S: niyama), bao hàm sự *thanh tịnh* (S: śauca) của thân, khẩu và ý. Đó là tâm thức *hoan hỉ* (S: samtoṣa), *khổ hạnh* (S: tapas), sự *tu học* (S: svādhyāya) thánh điển ‘giải thoát’, lặp đi lặp lại âm tiết OM ॐ, *quy y* đáng Tự Tại (S: Īśvarapraṇidhāna), hiến dâng tất cả cho đáng tối cao.

Hai cấp Ngoại chế và Nội chế bên trên giúp hành giả tạo sự hoà hợp ở bản thân và dung hoà mối quan hệ giữa cá nhân và xã hội, của con người và vạn vật xung quanh. Để đạt được sự an nhiên tâm thức lâu dài thì Patañjali cũng khuyên hành giả trau dồi những đức tính quan trọng khác như Từ, Bi, Hỷ và Xả (tứ vô lượng tâm).

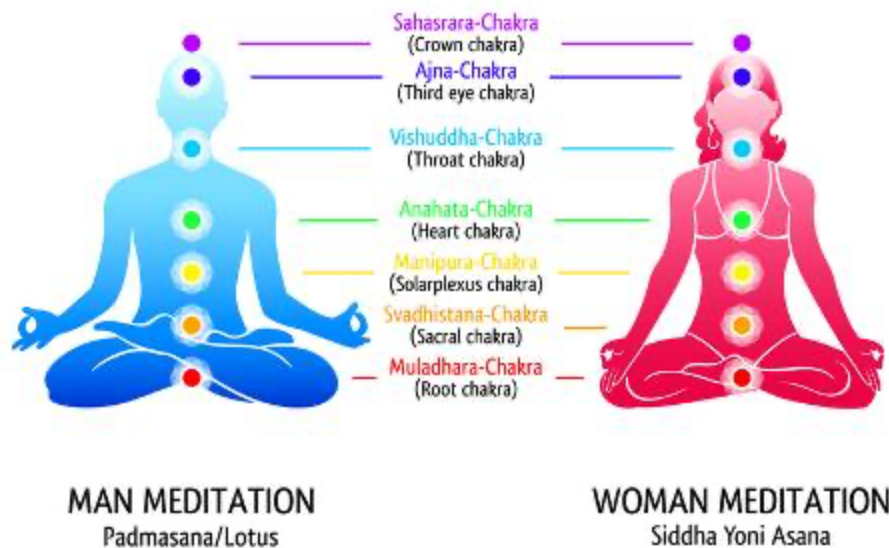
- *Từ* là tình thương bao trùm vạn vật,
- *Bi* là tâm đồng cảm với chúng sinh,
- *Hỷ* là cảm thán niềm vui cùng người khác,
- *Xả* là tâm cảm thông trước khổ nhục cùng người khác.

3. **Toạ pháp** (坐法; S: āsana) là phép ngồi vững chắc và dễ chịu. Tư thế ngồi vững chắc và dễ chịu đạt được qua *tâm thức* thư giãn tuyệt đối, qua *tâm vô thức* về các cặp đối đãi như nóng lạnh, khổ lạc v.v... và qua *sự quán chiếu cái tuyệt đối vô biên*.

4. **Điều chế** (調息; S: prāṇāyāma) còn gọi là *điều tức*, đó là sự điều hòa và chế ngự hơi thở ra vào, là sự tách li hơi thở vào và thở ra. Việc điều chế hơi thở này mang ý nghĩa là điều hòa năng lượng sống (S: prana - *sinh lực*) và chính là nguyên nhân làm cho tâm thức được thuần phục.

5. **Chế cảm** (制感; S: pratyāhāra) không để ý cảm giác do các giác quan đưa lại. Nói cách khác, đó là rút những giác quan ra khỏi

những đối tượng của chúng. Sự kiểm soát toàn hảo này chỉ có thể được thực hiện khi tâm thức đã được điều phục.



6. **Tổng trì** (執持; S: dhāraṇa) còn gọi là *chấp trì*, đó là sự tập trung tâm thức (tư tưởng) vào một chỗ nhất định, rất cần thiết cho việc điều hòa và chế ngự tâm thức vốn có bản chất tán loạn, hồi hộp không

yên. Những điểm tập trung được nhắc đến là luân xa (S: chakra) ở khu vực tim, chóp mũi, đầu lưỡi ... Một đối tượng bên ngoài, ví như một bức tượng của một Thần thể cũng có thể được dùng làm điểm tập trung.

7. **Tĩnh lực** (靜慮; S: dhyāna): còn gọi là *Thiền, Định, Thiền định, Định tâm*, đó là dòng tâm thức tương tục được gán vào đối tượng một cách tự nhiên, không bị một hoạt động tâm thức nào khác quấy nhiễu.

8. **Tam-ma-địa** 三摩地 = **Tam muội** 三昧 (S: samādhi → *Nhập định*) là đỉnh điểm của quá trình thiền định. Nơi đây, sự hiện bày chân thật đối tượng mà hành giả đang quán chiếu. Đối tượng này là Thần linh của Ấn giáo.

Tám cấp của Yoga được xếp như sau:

- Hai cấp đầu tương quan đến việc tu trì *giới luật*.
- Ba cấp kế đến tương quan đến việc tu tập *thân thể*.
- Ba cấp cuối hướng dẫn trau dồi *tâm thức*. Đây chính là nội dung của *Raja Yoga*.

Trong lúc tu luyện ba cấp 6-7-8 thì hành giả có thể chứng nghiệm một vài năng lực siêu nhiên (S: vibhūti), ví như biết được quá khứ vị lai, biết kiếp sống trước của mình, hiểu tiếng nói của chúng sinh ... Tuy nhiên, Patañjali cũng nói thêm là những năng lực siêu nhiên này có thể là chướng ngại trên con đường tu tập. Nếu hành giả tiến bước mà không

để những năng lực này chi phối thì sẽ đạt đỉnh điểm của quá trình tu học, là viên mãn Tam-ma-địa.

2. Thiền Ấn giáo.



Trong 3 cấp 6,7,8 của Rāja yoga liên hệ tới tâm thức được giới tôn giáo và triết học quan tâm nhất, được gọi là *thiền Ấn giáo*. Cấp 7 - *Tĩnh lự* (靜慮; S: Dhyāna) được xem là tiêu biểu cho thiền Ấn giáo.

Từ nguyên Bắc Phạn (Sanskrit) là “**dhyāna**”, được chuyển qua Nam Phạn (Pali) là “**jhana**”, qua Tạng ngữ là “**dzogchen**”, qua Hoa ngữ là “**ch’an 禪**” (dịch đủ là *ch’an-na*), qua Nhật ngữ là “**zen**” (dịch đủ là *zen-na*), qua Hàn ngữ là “**son**” và qua Việt ngữ là “**thiền**” (dịch đủ là *thiền-na*).

Có thể thấy rằng từ *thiền* trong ngôn ngữ Việt đầu tiên có nguồn gốc không ngoài giới Phật giáo Việt Nam. Nhưng do bước đầu thiền truyền qua phương Tây bởi các thiền sư người Nhật, nên phương Tây thích giữ nguyên chữ **zen** hoặc dịch là “**meditation**” cho từ ‘thiền’.

Về chữ *meditation* của tiếng Anh được dịch trong ngôn ngữ Việt thông thường là “**sư suy ngẫm; sư trầm tư**”, trong Ấn giáo là “**định**”, trong Phật giáo là “**thiền**”, còn trong Kitô giáo là “**suy niệm**”. Sở dĩ được dịch như vậy có lẽ vì phần lớn nội dung của từng môi trường sinh hoạt có nhiều khác nhau.

Phương pháp thực hành Rāja yoga đã phát sinh rất nhiều kỹ thuật Yoga khác như: Kundalini yoga, Transcendental yoga, Kriya yoga v.v... Tất cả những phương pháp này thường được gọi là **Thiền Yoga** (E: Yoga Meditation) hay **Thiền Ấn giáo** (E: Hindu Meditation).

Yoga không mang tính tôn giáo, vì thế nó có mặt ở Ấn giáo, Kỳ-na giáo, Phật giáo Một trong các trường phái lớn của Phật giáo Bắc tông là Duy Thức tông còn có tên gọi khác là Du-già hành phái (瑜伽行派; S: Yogācāra), chính vì các đại biểu trường phái này đặc biệt chú tâm đến việc thực hành Yoga.

Chú thích: Một số các hình thức tập luyện Yoga có tính cá biệt khác do các tổ sư khác sáng lập như:

- **Bhakti yoga**: Là con đường mộ đạo và tình yêu, tập trung vào thần thánh, hoặc tập trung vào một nhiệm vụ trong đời sống. Thông qua bhakti người phục vụ tâm linh.

- **Jnana yoga**: Là con đường hiểu biết. Hiểu biết thu nhập được từ quan sát, nghiên cứu và thí nghiệm được hồi tưởng và suy ngẫm.

- **Karma yoga** (nhân quả): Là con đường phục vụ không vị kỷ. Người thực hiện dharma (nhiệm vụ) của mình trong công việc và hoạt động hằng ngày, không có sự gắn bó với hoạt động hay kết quả hoạt động.

- **Mantra yoga**: Là con đường cầu nguyện và âm thanh linh thiêng thông qua việc sử dụng mantra. Mantra linh thiêng nhất là Om hay Aum.

- **Kundalini yoga**: Là con đường sử dụng tư thế và mantra để tăng gia năng lượng kundalini cơ bản.

- **Laya yoga**: Là con đường sử dụng thiền định, vận khí, mantra để thanh tẩy hệ thống chakra và gia tăng kundalini.

- **Tantra yoga**: Là con đường tập trung vào sự đánh thức sức mạnh giới tính, được chuyển thành kundalini. Nghi lễ giả kim thuật bao gồm sự chuyển hóa kundalini để đạt đến sự trường thọ.

Xem thêm:

- [Yoga – Wikipedia](#)

- [Hatha yoga – Wikipedia](#)

- [Raja yoga – Wikipedia](#)

- [Dhyāna - Wikipedia](#)

- [Thiền – Wikipedia tiếng Việt](#)

- [Meditation - Wikipedia](#)

- [Thiền \(thực hành\) – Wikipedia tiếng Việt](#)

- [Nguồn gốc của Yoga - Nghiên cứu tôn giáo](#)

- [Peace Yoga - Lịch sử yoga và các hệ phái yoga... | Facebook](#)

- [LƯỢC SỬ TRIẾT HỌC ẤN ĐỘ](#)

VIDEO

- [Hatha Yoga: Sinh ra dành cho người Việt | VTC1](#)
- [HATHA Yoga \(60ph, All levels\) | YogaBySophie.com](#)
- [Hatha Yoga for Beginners | 20 Min Gentle Beginners Yoga Class | ChriskaYoga](#)
- [What is Raja Yoga? Leela Mata answers](#)
- [Raja Yoga Guided Meditation](#)

Phần 2

Thiền Phật giáo

Buddhist Meditation

Sau khi thành đạo, đức Phật đã luôn thể hiện tinh thần khoa học trong việc giáo dục đệ sinh, đó là tinh thần kế thừa và phát huy những gì có khả năng thay đổi đời sống xã hội và con người được tốt đẹp, đúng đắn.

Chính vì thế mà học thuyết Luân hồi (輪迴; P;S: Saṃsāra; E: Wheel of existence) chẳng hạn, trước đức Phật được hiểu như là luân hồi căn cứ trên những ý niệm về *Linh hồn bất tử* của Ấn giáo, nay luân hồi phải được hiểu theo giáo lý *Duyên khởi* (Duyên sinh-Vô ngã), có thể hiểu là *Linh hồn biến đổi*. Cho nên cùng là một từ Luân hồi, nhưng trong đạo Phật nó có nghĩa khác với nghĩa dùng ngoài đạo Phật; từ Thiền cũng không ngoài sự việc này.

Vào thế kỷ III thiền được phổ biến qua Siria và Jordan. Thế kỷ XII thiền truyền qua Nhật bản, Âu Châu và Nga. Đến thế kỷ XVIII hầu hết

các nước trên thế giới đều biết đến thiền. Qua những giao thoa văn hóa, thiền mang nhiều màu sắc dưới hình thức của các tông phái.



1. Nhận thức cơ bản về thiền Phật giáo - Luật-Pháp và Giới-Niệm-Định-Tuệ.

Trong kinh Trường Bộ, đức Phật đã căn dặn : “**Luật** và **Pháp** mà Như Lai đã giảng dạy cho các con, sau khi Như Lai diệt độ, chính Luật và Pháp này sẽ là Đạo sư của các con ”.

Luật và Pháp có nội dung cụ thể sau:

- **Luật** (P;S: Vinaya; E: Discipline): Là phương tiện tu tập *ché ngự thân và khẩu*. Luật biểu hiện tính đạo đức nơi những hành động của thân và khẩu, thường được gọi là **Giới** (戒 ; P;S: Sila; E: Morality)

- **Pháp** (P: Dhamma; S: Dharma; E: Way to change): Là phương tiện tu tập tuệ, đó là **thiền** 禪, thể hiện sự phát triển **Tuệ** (慧; P: Paññā; S: Prajñā; E: Wisdom) và **Định** (定; P;S: Samadhi; E: Concentration) đồng lúc phát sinh.

Theo đó, **Luật + Pháp = Giới + Định + Tuệ** biểu hiện cho phẩm cách của hành giả qua việc *tu thân với Giới (đạo đức)* và *tu tâm với Tuệ (chân lý)* làm cho tâm sáng suốt và *Định* là hệ quả của Tuệ làm cho tâm không loạn động. Tu tâm tức tu Thiền, bao gồm tu tuệ và định. Để thực hành tu Thiền, hành giả phải dựa vào Chánh niệm. Như thế nội dung đầy đủ thực hành tu tập của hành giả là: **Giới-Niệm-Định-Tuệ**, với quan hệ Nhân – Quả:

[Giới-Niệm] → [Định-Tuệ]



2. Chánh niệm.

Niệm (念; P: Sati; S: Smrti; E: Mindfulness, Recollection, memory) là nhớ nghĩ. Niệm hình thành từ Văn tuệ và Tư tuệ và bao giờ cũng phải có đối tượng. Niệm bao gồm định tính và định lượng.

2.1. Định tính về niệm: Niệm có thể là *Chánh niệm*, mà cũng có thể là *Tà niệm*. Từ việc thực hành niệm sẽ dẫn tới định và tuệ, có thể đó là *Chánh định* hay *Tà định* và *Chánh tuệ* (Chánh kiến) hay *Tà tuệ* (= Tà kiến).

Chánh niệm (正念; P: Samma-sati; S: Samyak-smrti; E: Right mindfulness) để nói về hành động *niệm chân chính*, tức niệm theo đạo đức Duyên khởi và chân lý Duyên khởi.

Ví dụ:

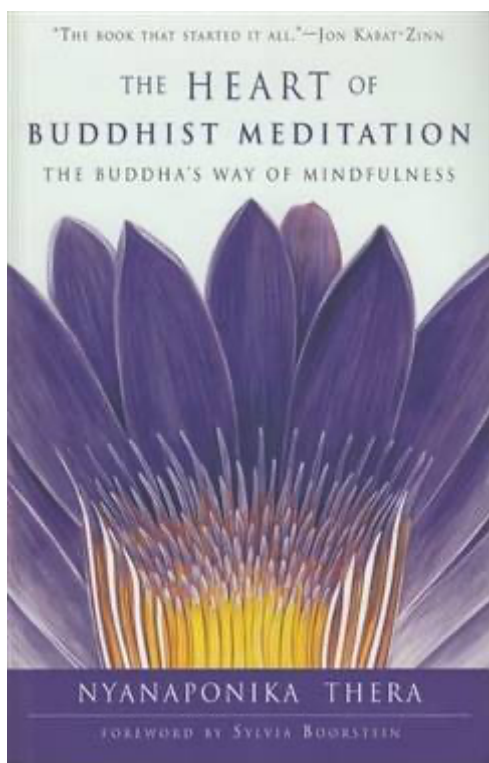
+ Khi ta đang làm một việc gì mà tâm không tập trung vào sự việc ấy thì có thể gây bất lợi cho hành động, thì bấy giờ ta đang rơi vào Tà niệm (có thể là *Tạp niệm*, *Thất niệm*, *Hoài niệm*, *Vọng niệm*) khiến thiếu chú ý trong lúc lái xe; nếu có sự chú ý trong khi lái xe, ta đã thực hiện Chánh niệm rồi vậy.

+ Có quan niệm cho rằng “Vật dưỡng nhân” để nguy hiểm cho việc sát hại bừa bãi các sinh vật hay thỏa mãn cho sự ăn uống vô độ của chính bản thân ... Nếu cứ mãi giữ quan niệm này, thì dần sẽ biến thành Tà kiến rồi vậy.

2.2. Định lượng về niệm: Niệm có thể là *Niệm nhanh* hay *chậm*, điều này phụ thuộc vào căn tính và công phu tu tập nơi từng người. Lúc mới thực tập Chánh niệm, trong khi đi-đứng-nằm-ngồi, thì người có căn tính tốt sẽ dễ dàng đạt niệm nhanh, và niệm ngày càng nhanh hơn khi người này luôn bền bỉ trong thiền tập.

Sự diễn biến trong thiền tập của đạo Phật luôn *linh hoạt* và *ổn định* (E: stability) chứ không *cứng nhắc* và *cố định* (E: rigidity). Và trong thiền tập, Chánh niệm luôn là Pháp hành trên một đối tượng (bất kỳ), đang diễn ra sự tiếp xúc với:

- Sự *chú tâm* trên đối tượng đang hiện hữu, là diễn biến của *định*.
- Sự *quán sát thực tính Duyên khởi* trên đối tượng đang hiện hữu, là diễn biến của *tuệ*.



[Nyanaponika Thera \(1901-1994\) - Wikipedia](#)

Chánh niệm là hạt nhân đóng vai trò rất quan trọng trong tu tập thiền của Phật giáo. Trong văn học Phật giáo, từ Chánh niệm được dùng nhiều gấp hàng trăm lần từ thiền. Thiền sư Nyanaponika là một học giả người Đức, tác giả cuốn *The Heart of Buddhist Meditation*, đã luôn nói rằng *“Chánh niệm là trái tim của thiền tập Phật giáo, Chánh niệm không phải là một cái gì mà ta đi tìm kiếm ở bên ngoài. Chánh niệm có hạt giống ngay trong tâm thức của chúng ta”*.



3. Thiền Phật giáo.

Theo trên, không khó để thấy rằng:

- Thiền trong Ấn giáo có nội dung là **định** (*tập trung*) trên một đối tượng. Việc **đắc định** (*tam muôi, nhập định*; P;S: samādhi; E: completely absorbed in one object of meditation → được an trú tâm) là mục tiêu cuối cùng của Thiền Ấn giáo.

- Thiền trong Phật giáo có nội dung là **định & tuệ** (*chú tâm quan sát*) trên bất kỳ đối tượng nào đang diễn ra sự tiếp xúc, đó là soi sáng thực tại để thấy ra sự thật. Việc **chứng ngộ thực tính pháp** (P: dhamma-sabhāva; S: dharma-svabhāva; E: nature of all things → thấy biết ra lẽ thật của sự vật), tức thấy ra Bản ngã giả ảo là công việc của Thiền Phật giáo.

Nội dung của Thiền Phật giáo chỉ rõ qua kinh Đại Niệm Xứ với đặc trưng là soi sáng trên 4 lĩnh vực Thân Thọ Tâm Pháp để thấy ra thực tính của chúng. Nội dung của Thiền Phật giáo được tóm tắt như dưới đây (Xin xem thêm nội dung đầy đủ hơn ở bài “Sơ yếu Thiền Phật giáo”).

3.1. Thiền minh sát.

Thiền minh sát (禪明察; P: Satipaṭṭhana vipassanā; S: Smṛtyupasthāna vipaśyanā; E: Insight through mindfulness): Đó là quan sát để thấy rõ bản tính của 4 lĩnh vực Thân Thọ Tâm Pháp, theo đó Thiền minh sát còn gọi là *Thiền tứ niệm xứ* (禪四念處).

Thiền minh sát còn có tên gọi sau:

Thiền tuệ 禪慧 = Tuệ 慧 = Thiền quán 禪觀 = Quán 觀 (P: Vipassanā bhāvanā; S: Vipāśyanā bhāvanā; E: Vipassana meditation, Insight meditation).

Trong đó:

- (P: Satipaṭṭhāna; S: Smṛtyupasthāna) là "thiết lập và duy trì Chánh niệm" hoặc "sự hiện diện của Chánh niệm", "nền tảng của Chánh niệm", nhằm hỗ trợ sự phát triển một trạng thái tâm hồn lành mạnh.

- (P: Vipassanā; S: Vipāśyanā) là chuyển hóa thông qua việc tự quan sát.

- (P;S: Bhāvanā; E: Development) là sự phát triển.

Theo đó, Thiền minh sát là thực hành phát triển sự Quan sát bất kỳ đối tượng nào được tiếp xúc trên nền tảng Chánh niệm. Thiền minh sát có mục đích làm cho tuệ phát triển thông qua quá trình quán sát các đối tượng đang hiện hữu, diễn biến trong thân và tâm với mục đích là thấy ra **thực tính Duyên khởi**, tức *Vô thường* và *Vô ngã* nơi chúng. Đó là tâm thức *nhận chân bản chất đối tượng*.

Thiền minh sát là khám phá trọng đại của đức Phật Thích Ca, vượt lên hẳn đối với Thiền định truyền thống của Ấn giáo.

Kết quả sau cùng là chứng ngộ lẽ thật của vạn sự vạn vật trong vũ trụ, là mục tiêu tối hậu và là đặc thù của Phật giáo. Tuệ giác tối hậu lúc đầu được xem như Tuệ suy lý “*biện tài vô ngại*” với sự thấu hiểu nhanh

chóng – là **đốn ngộ**; tuy nhiên sau đó, hành giả phải **tiệm tu** bằng con đường thiền tập nhằm giải trừ các tập khí để đi đến giác ngộ viên mãn.

Kệ rằng:

<i>Đốn ngộ tuy đồng Phật</i>	頓悟雖同佛
<i>Đa sanh tập khí thâm</i>	多生習氣深
<i>Phong đình ba thượng dũng</i>	風停波尚涌
<i>Lý hiện niệm du xâm.</i>	理現念猶侵

Dịch:

Đốn ngộ tuy đồng Phật
Nhiều đời tập khí sâu
Gió dừng sóng vẫn vỗ
Lý hiện niệm còn xâm.



3.2. Tiêu điểm chính yếu trong thiền Phật giáo.

Với tuệ giác Duyên khởi từ thiên minh sát, hành giả soi sáng được bản chất của mọi sự mọi vật, từ đó dẫn đến chuyển hóa, tháo gỡ các trói mắc nơi nội tâm.

Mọi sự vật tuy hiện hữu nhưng không thực hữu (có mà không thực có), tất cả đều “*Sinh diệt Vô thường, Duyên sinh Vô ngã*” ([đoạn trừ Si](#)). Điều này lại cho hành giả nhận chân về chính mình là:

- Không thực có *cái ngã* (= *cái ta* = thân + tâm = vật chất + tinh thần).
- Không thực có *cái tự ngã* (*cái bất biến tự có* như linh hồn tự hữu và hằng hữu).
- Không thực có *cái ngã sở* (*cái của mình*); nhờ đó, hành giả dần giảm đi *ý muốn chiếm đoạt* ([đoạn trừ Tham](#)) và *ý muốn loại trừ* ([đoạn trừ Sân](#)).

Trong kinh Mãn Nguyệt thuộc Trung Bộ kinh ([Trung Bộ giảng giai - Kinh so 101-110](#)) đã trình bày ý tưởng cơ cấu 5 duyên tương tự như trong kinh Vô Ngã Tướng:

Thế Tôn dạy: Thấy Sắc ... Thọ ... Tưởng ... Hành ... Thức như thật với Chánh trí rằng:

- + *Cái này không phải Ngã sở* (我所: *cái của Ta*; E: Mine),
- + *Cái này không phải là Ngã* (我: *cái Ta*; E: I / Ego),
- + *Cái này không phải là Tự ngã* (似我: *cái Ta tự có*; E: Myself)".

Trong kinh Tương Ưng Bộ IV. Trang 404 có nêu rõ:

“*Đoạn tận Tham, đoạn tận Sân, đoạn tận Si, đây gọi là Niết-bàn*”.

Trong kinh Tạp A Hàm viết:

“*Niết Bàn có nghĩa là dập tắt hoàn toàn ngọn lửa phiền não, là đoạn trừ nghiệp gây ra từ ba bất thiện là Tham, Sân và Si.*”

Niết-bàn (涅槃; P: Nibbāna; S: Nirvāṇa) chính là tuệ giác Duyên khởi về thực tại, đó là chấm dứt sự bám víu vào tri kiến sai lầm (Si), là chấm dứt bám víu vào dòng lưu chuyển gây khổ đau từ hai đối cực (Tham-Sân). Niết-bàn luôn là một hiện thực thanh tịnh-đầy sinh động trong thế giới biến dịch này.

Một khi đã nhận ra *thực tính của mọi sự mọi vật (thực tính pháp)*, hành giả sẽ không dễ bị mê lầm trong thế gian ý niệm và ngôn ngữ chế định. Và khi không còn bị lừa nữa thì hành giả cũng không ngại gì đi vào cái dụng của của thế gian chế định ấy một cách坦然 nhiên. Đây chính là nền tảng sức mạnh của bậc giác ngộ trực diện trước các hỗn loạn khổ đau nơi thế gian này.

Thiền sư Ngô Ấn (1020–1088) thời nhà Lý có bài kệ “Thị tịch 示寂” sau:

玉焚山上色常潤

Ngọc phần sơn thượng sắc thường nhuận,

蓮發爐中濕未桿

Liên phát lô trung thấp vị can.

Dịch nghĩa:

*Giống như ngọc đốt trên núi cao màu vẫn tươi nhuận mãi
Hay như hoa sen nở trong lò lửa mà sắc vẫn ướt, chưa hề khô.*

Dịch thơ của Ngô Tất Tố:

*Trên núi ngọc thiêu, màu vẫn nhuận,
Trong lò sen nở, sắc thường tươi.*

- Trong kinh Hoa Nghiêm đã nói đến ý này qua sự chứng ngộ **Tứ pháp giới** (四法界) như sau:

1. **Sự (事) pháp giới:** Thế giới hiện tượng.
2. **Lý (理) pháp giới:** Thế giới bản thể.
3. **Lý Sự vô ngại pháp giới.** Hai thế giới hiện tượng và bản thể không khác và biến hóa hòa điệu nhau (**tương tức tương nhập** - 相即相入) như sóng và nước. Đó là “**Tất cả là một, một là tất cả**”.
4. **Sự Sự vô ngại pháp giới:** Thế giới hiện tượng luôn vận động và ảnh hưởng hòa điệu nhau (**tương tác tương thuộc** - 相作相屬 hay **tương quan tương duyên** - 相關相缘) trùng trùng vô tận, như nước và sữa hay vật chất và tinh thần. Đó là “**Pháp giới trùng trùng Duyên khởi**”.

Nói tóm lại:

Với pháp hành Thiên minh sát trên 4 lãnh vực Thân, Thọ, Tâm, Pháp (Tứ Niệm Xứ), sẽ giúp hành giả thấy ra Bản ngã giả ảo luôn đeo

bám trong tâm, thành tựu *Chánh tri kiến* bằng cách chú tâm quan sát, trực nhận sự vật đúng như thực tính ‘Duyên khởi’ của nó, từ đó mà đoạn trừ tận gốc rễ Bản ngã vô minh, đưa đến giải thoát (tự do nội tâm).

Có thể nói rằng tuệ chứng Duyên khởi là **tuệ nghiệp** của bậc giác ngộ - chủ động Nhân Quả và sinh tử luân hồi, là mãi mãi vượt thoát khỏi **mê nghiệp** nơi chúng sinh bởi *Tham-Sân-Si* trong cuộc sống vô tận.

Thánh Đạo nào đã chứng.

Thánh Quả nào đã chứng.

Niết Bàn đã chứng qua Thánh Đạo-Quả nào.

Những phiền não hay kết sử nào đã diệt tận.

Những phiền não hay kiết sử nào chưa diệt.

Chú thích:

Có nhiều kiến giải về Định như là trạng thái nội tâm tập trung và hướng nội tâm trở thành gỗ đá, tức rơi vào các cực đoan, ví dụ như nội tâm quán về **Thiện-Ác** hoặc **Không Thiện-Không Ác**. Đây là dạng thiền ngoài Phật giáo, mà trong Phật giáo gọi đó là hội chứng “Phật đá”.

Kỳ thật trong Phật giáo, Định là nói cho trạng thái của một nội tâm sinh động và ổn định, do được soi sáng bởi lẽ thật Duyên khởi, vượt lên các đối đãi nhị nguyên (**đinh tính**). Tùy Duyên là đầu mối của một bộ não tinh xảo và nhạy bén, ứng xử thích nghi trong mọi hoàn cảnh nơi một bậc giác ngộ.

Định trong Phật giáo là vi tế về mặt thời gian với quan điểm sát-na (**đinh lượng**) và không hạn định về thời gian (tức **phi thời**), nên gọi là **Sát-na định** (刹那定; P: Khaṇika-samādhī; S: Kṣaṇika-samādhī; E: Momentary concentration). Sát-na định nơi đây gọi là **Chánh định** (正定; P: Sammā-samādhī; S: Samyak-

samāhi; E: Right concentration) hay **Đại định** 大定, **Kim Cương định** 金剛定, **Vô lậu định** 無漏定.



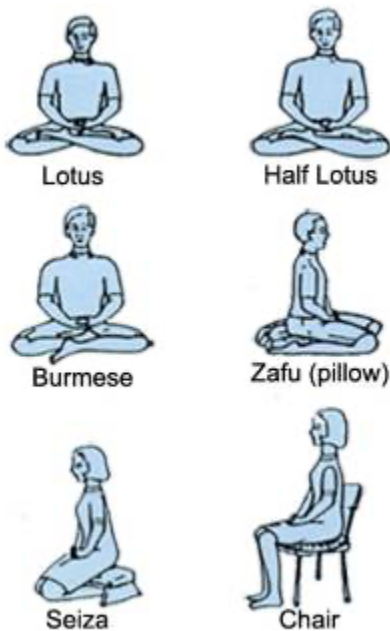
Xem thêm:

- [Dhyāna in Buddhism](#) - Wikipedia
- [Thiền trong Phật giáo](#) – Wikipedia tiếng Việt
- [Zen](#) - Wikipedia
- [Thiền tông](#) – Wikipedia tiếng Việt
- [Trúc Lâm](#) - Wikipedia
- [Thiền phái Trúc Lâm](#) – Wikipedia tiếng Việt

VIDEO

- [Hướng Dẫn Ngồi Thiền](#) - HT Viên Minh
- [Nguyên Lý Hành Thiền Vipassanā](#) - HT. Viên Minh
- [Thiền Tứ Niệm Xứ - Phần 1: Quán Thân](#) - TT. Thích Nhật Từ

- [Thiền Tứ Niệm Xứ - Phần 2: Quán cảm xúc](#)
- [Thiền Tứ Niệm Xứ - Phần 3: Quán tâm trên tâm](#)
- [Thiền Tứ Niệm Xứ - Phần 4: Quán Pháp 1: Quán Pháp như pháp](#)
- [Thiền Tứ Niệm Xứ - Phần 4: Quán Pháp 2: Năm uẩn, sáu giác quan và sáu đối tượng](#)
- [Thiền Tứ Niệm Xứ - Phần 4: Quán Pháp 3: Bảy yếu tố giác ngộ \(Thất giác chi\)](#)
- [Thiền Tứ Niệm Xứ - Phần 4: Quán Pháp 4: Tứ Thánh Đế](#)
- [Vấn đáp thiền Tứ Niệm Xứ - Sư Tăng Định](#)
- [Thực tập thiền Tứ Niệm Xứ - Sư Tăng Định](#)
- [Thiền Tứ Niệm Xứ - TS. Thích Nữ Diệu Hiểu](#)
- Ni Sư Hằng Liên thuyết giảng trong khóa tu [Thiền Tứ Niệm Xứ lần 10](#)
- Sư Thích Pháp Đăng thuyết giảng trong khóa tu [Thiền Tứ Niệm Xứ lần 11](#)
- Ni Sư Liễu Pháp thuyết giảng trong khóa tu [Thiền Tứ Niệm Xứ lần 12](#)
- ĐĐ.Thích Ngộ Phương trả lời vấn đáp khóa tu [Thiền Tứ Niệm Xứ lần 15](#)
- [THIỀN MINH SÁT - VIPASSANA MEDITATION -\[HD-720P\]](#)
- [Zen Meditation Instruction \(How to Meditate\)](#)
- [Orientation to Zen 02 - Home Practice](#)



Phần 3

Thiền và Kitô giáo

Meditation and Christianity

1. Tổng quan về thiền và Kitô giáo.

Có thể nói rằng hiện tại chưa có phương pháp chính thức nào được Giáo hội Kitô giáo công nhận và gọi là “**Thiền Kitô giáo**” cả! Có thể do một số nhóm người nào đó – tu sĩ hay tín hữu, và thường là những nhà nghiên cứu, cố gắng hội nhập phương pháp thiền của phương Đông vào lãnh vực cầu nguyện-tĩnh tâm của Kitô giáo.

Nhiều giới nghiên cứu trong Kitô giáo Việt Nam qua đó đã có những luận biện dùng từ *thiền* thay cho từ *suy niệm* với nhiều mục đích cần thiết nào đó. Theo đó, từ *Thiền Kitô giáo* (E: Christian meditation) nên được hiểu là *Thiền và Kitô giáo* (E: Meditation and Christianity). Điều này càng thấy rõ hơn về nội dung thiền Kitô giáo qua các học giả của tôn giáo này đã tiếp nhận phương pháp, gồm 2 xu hướng là *hữu thân của Ấn giáo* và *vô thân của Phật giáo*.

- Nếu học giả hấp thu **định** của Ấn giáo, thì thiền Kitô giáo là *thiền hữu thân*.

- Nếu học giả hấp thu **định** và **tuệ** của Phật giáo, thì thiền Kitô giáo là *thiền vô thân*.

Dưới đây là một số các ý tưởng của giới Kitô giáo nghiên cứu về thiền.

2. Sơ lược về sự tu học trong Kitô giáo:

2.1. Ân tu và chiêm niệm trước thế kỷ 20:

Theo truyền thuyết, Kitô giáo được xem như đã có nhiều vị có những tổ chất thiên, như Moses, Poemen, Joseph ... Câu nói của Moses là: “*Hãy về tĩnh tọa trong phòng. Căn phòng sẽ dạy ta mọi sự*” là một điển hình về thiên tính. Tuy nhiên, những vị này được cho biết là đều sống ân tu, và người đời sau không biết những nội dung hay phương pháp thực hành của họ là gì cả.



[Pantaenus \(...-200\) - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

Vị được lịch sử nhắc tới là thánh Pantaenus với một cuộc đời nhiều huyền thoại. Sử cho biết ngài đã sống ở Ấn Độ và được truyền thụ

dhyana (thiền). Thánh Pantaenus sau đó truyền dhyana cho đệ tử là thánh Clement, Clement truyền lại cho Origen.

Sử cũng có ghi vào thế kỷ III nhiều tu sĩ vào sa mạc để sống đời ẩn tu với pháp **chiêm niệm** (默觀: mặc quán; E: contemplation – quan sát, xem xét) đó là cách cầu nguyện với tâm trí quan sát, xem xét một cách yêu mến-thích thú về Thiên Chúa, còn gọi là **nguyện ngắm** (默禱: mặc đảo; E: meditation) đó là cầu nguyện và ngắm nhìn các sự thương khó của Thiên Chúa. Danh xưng monk (tu sĩ) và monastery (tu viện) cũng có gốc Hy Lạp “monos” nghĩa là đơn độc, chỉ cho sự sống đời ẩn tu.



[Desert Fathers - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

Năm 310 thánh Anthony (250-356) thành lập tu viện trên núi Cairô qui tụ nhiều tu sĩ sống đời chiêm niệm. Atanasius, Giám Mục Alexandria, viết về thánh Anthony như sau: “*Ngài đơn độc vào sa mạc ẩn trú trong hốc đá. Cứ 6 tháng ngài đi lấy lương thực một lần. Ngài ở đơn độc như vậy trong nhiều năm để tu luyện cách từ bỏ mình.*”.

Theo tác giả Pierre Dôkan Crépon (1953-...) trong tác phẩm L'Art du zazen, nxb Sully, 2012, cho biết rằng các tu sĩ này được gọi là "tu sĩ sa mạc" (E: monks of the desert; F: moines du désert), họ tu tập đời sống khổ hạnh như di chuyển bằng cách bò bốn chân.



Ngoài ra, cũng khoảng thời kỳ này còn một giáo phái khác với các tu sĩ stylite (E: stylite monks) chủ trương ẩn cư sống đời chiêm niệm bằng cách sống hành xác trên đầu một cây cột, như thánh Simeon Stylites the Elder (388 – 459) được xem là người đầu tiên sống trên một cây cột ở Syria vào năm 422 và qua đời nơi đó sau 37 năm.

2.2. Cầu nguyện và tĩnh tâm vào thế kỷ 20:

Cho đến thế kỷ 20, phương pháp **cầu nguyện** (祈禱: kỳ đảo; E: prayer → xin và mong ước điều gì đó) và **tĩnh tâm** (退省: thoái tỉnh; E: spiritual retreat → tâm hồn tĩnh lặng) là cách nói mới của ẩn tu và chiêm niệm được xác lập từ Kitô giáo hãy còn là những gì đơn giản và ít sinh động, chỉ dành riêng cho các tu sĩ và không được phổ biến rộng rãi trong tín đồ hay xã hội. Ngày nay việc cầu nguyện-tĩnh tâm được phổ biến và có những chỉ dẫn sau:

+ Giáo luật điều 277 số 4, và điều 663 khoản 5 có qui định bắt buộc tĩnh tâm đối với hàng giáo sĩ và tu sĩ, ít nhất 1 lần trong năm. Dĩ nhiên tùy theo các dòng tu, tùy trường hợp mà có thể hàng tháng, hàng quý... Mục đích của việc bắt buộc này là để các vị giáo sĩ, tu sĩ có thời gian để kiểm điểm, cảm nghiệm nhằm thăng tiến hơn trong “ơn gọi”...

+ Giáo luật điều 1039 có qui định các ứng sinh sắp lãnh chức thánh cũng bắt buộc phải tĩnh tâm ít nhất 5 ngày nhằm xác quyết lại con đường

tận hiến ... Nhiều dòng tu cũng đòi hỏi việc tĩnh tâm trước khi "tu tập" hay khẩn dòng...

+ Đối với giáo dân thì tĩnh tâm là chuyện nhiệm ý. Tuy nhiên đa số giáo xứ kêu gọi giáo dân xứ mình tham gia tĩnh tâm vào một số dịp như Mùa Chay (đặc biệt trong Tam Nhật Thánh), Phục Sinh, Mùa Vọng ...

Nội dung của cầu nguyện và tĩnh tâm theo Từ điển Công giáo Phổ thông (2008) và Từ điển Công giáo (2016) có giải thích như sau:

1) Cầu nguyện (求願; E: to pray) – với *cầu* 求: xin; *nguyện* 願: mong ước: Theo đó, *cầu nguyện* là xin và mong ước được điều gì.

Người cầu nguyện thực hành quán tưởng Chúa hiện diện trước mặt mình và tự đáp lại bằng những ý tưởng sau:

- **Thờ lạy**: Nhận biết sự cao cả của Thiên Chúa và mình hoàn toàn lệ thuộc vào đây.

- **Cảm tạ**: Tỏ lòng biết ơn Thiên Chúa những ân huệ đã ban cho mình.

- **Đền tội**: Đau buồn về tội lỗi đã phạm và xin Thiên Chúa rủ lòng thương xót.

- **Xin ơn**: Xin những ơn cần thiết.

- **Cảm mến**: Bày tỏ tình yêu đối với Thiên Chúa.

2) Tĩnh tâm (靜心; E: to retreat) – với *tĩnh* 靜: thanh lặng; *tâm* 心: lòng dạ: Theo đó, *tĩnh tâm* là làm cho tinh thần được yên lặng

Người tĩnh tâm thực hành bằng việc dành một thời gian và một không gian đặc biệt *để cầu nguyện, để sống mật thiết, để tìm thánh ý Chúa*, nhằm điều chỉnh đời sống tinh thần của mình.

Tĩnh tâm thường được tổ chức theo hai cách:

- **Theo cách phổ thông** dành cho các tín hữu bằng cách tạm thời thu xếp các công việc thường nhật *để đi nghe giảng, xưng tội, rước lễ vào các dịp lễ lớn “Tuần Đại Phúc”*.

- **Theo cách chuyên sâu** hơn, người tĩnh tâm chọn một khoảng thời gian riêng (dài ngắn tùy hoàn cảnh), tìm đến một không gian yên tĩnh *để cầu nguyện, để sống mật thiết, để tìm thánh ý Chúa* với các phương pháp cầu nguyện chuyên biệt và những hình thức ăn chay, hãm mình kèm theo.

3. Mối tương quan của cầu nguyện và tĩnh tâm với thiền.

Trong thế kỷ 20, phương pháp thiền phương Đông, đặc biệt là Phật giáo đã được nhiều tu sĩ Kitô giáo tiếp cận nghiên cứu và đề xuất áp dụng để sự tu tập trong Kitô giáo, nhằm đạt được sinh động và phong phú hơn.

3.1. Cầu nguyện và tĩnh tâm với thiền Ấn giáo.

Hiện nay, thiền Kitô giáo được phổ biến rộng rãi nhờ công của các linh mục dòng Bê-nê-đíc, đó là Thomas Merton (1915-1968) và John Main (1926-1982) với đặc điểm *định tâm* của Ấn giáo – thiền Ấn giáo.



[Thomas Merton \(1915-1968\) - Wikipedia, the free encyclopedia](#)



[John Main \(1926-1982\) - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

+ Lm. Merton, nhà thần học của Công Giáo, có công đào sâu ý niệm về thiền.

+ Lm. Main có công dạy về luyện thiền. Trước khi đi tu, Lm.Main đã học thiền với một **đạo sư Ấn giáo**. Sau khi thụ phong linh mục, Main lập ra 2 thiền viện một ở Luân Đôn và một ở Gia Nã Đại. Hiện tại vị kế nghiệp Lm Main là Lm Laurence Freeman (1951-?).

3.2. Cầu nguyện và tinh tâm với thiền Phật giáo.



[Kyozan Joshu Sasaki \(1907-2014\) - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

Gần đây Kitô hữu Việt hải ngoại cũng biết tới thiền qua sự giới thiệu của Linh mục Chu Công (1918-2004), Tu Viện Trưởng dòng Trapít. Linh mục Chu Công đã thụ huấn thiền với thiền sư Phật giáo Nhật Bản là Joshu Sasaki - hiệu Roshi. Vì thế thiền Kitô giáo có đặc điểm của thiền Phật giáo. Để tránh sự nhạy cảm trong giới Kitô giáo, các danh xưng “thiền sư” hay “guru” được thay thế là “minh sư” trong những đoạn văn vấn đáp thiền được phổ biến.

3.3. Nội dung của cầu nguyện và tinh tâm với thiền.

Hiện nay, với sự đón nhận thiên của các linh mục, đã phần nào đánh tan mối dè dặt của Kitô hữu về một kỹ thuật tĩnh tâm rất sống động này.

1) Cầu nguyện:



Một số các nhà tư tưởng Kitô giáo đã giải thích và cho rằng thiên là dạng cầu nguyện tập trung (E: centering prayer). Cầu nguyện tập trung là đặt tất cả ý thức sự hiện hữu của mình an trú trong thời điểm hiện tại với Chúa.

- Lm Merton cho rằng: cầu nguyện không phải chỉ là đứng trước Thiên Chúa để nói một điều gì, mà là để “*Kinh nghiệm niềm vui cuộc sống trong sự hiện diện của Ngài*” (**Ấn giáo**).

- Lm Chu Công nói: “*Ta không tìm bình an, không tìm giấc ngủ, không tìm gì cho mình... Chúa là tất cả của giờ cầu nguyện*” (**Phật giáo**)

Sau đây là một số ý tưởng liên quan đến việc cầu nguyện trong quan điểm thiên Kitô giáo.

Khi ngồi “cầu nguyện”, ta không có ý cầu nguyện bất cứ điều gì, dù là cầu nguyện với Thiên Chúa. Ta cũng không hy vọng bất cứ điều gì xảy ra, dù là hy vọng vào Thiên Chúa. Ta đóng lại mọi giác quan, mọi xúc cảm, mọi suy nghĩ, mọi lo lắng, mọi ràng buộc, để chìm vào cõi im lặng của hư vô. Trong thiên, mọi tìm cầu đều dứt bật.

Nhiều nghiên cứu đã cho rằng phương pháp cầu nguyện của Kitô giáo có thể được thể hiện qua 3 hình thức: *suy niệm*, *mặc tưởng* và *chiêm nghiệm*.

- **Suy niệm** (E: meditation): Ngồi yên để nghĩ tưởng về một đối tượng, như nhớ nghĩ về lời thánh kinh, một mẫu chuyện trong đời sống Chúa Jesus hay một vị Thánh rồi cầu xin ơn trên soi sáng, hoặc thăm hỏi và rút ra bài học, đây là phương pháp cầu nguyện có sự tham gia của *lý trí*.

- **Mặc tưởng** (E: introspection - sự tự xem xét nội tâm; sự nội quan): Trái với suy niệm, mặc tưởng dựa vào *trực giác*, đón nhận sự soi sáng bằng một tâm hồn thành thật không cần lý luận.

Tuy nhiên, cả hai hình thức tĩnh tâm này đều hướng về một đối tượng được cho là thực tại, đó là một Thiên Chúa gần gũi có quyền năng, nghĩa là có sự phân biệt giữa chủ thể và khách thể.

- Chiêm niệm (E: contemplation):

+ Về nghĩa truyền thống, chiêm niệm chỉ cho tâm trí quan sát, xem xét một cách yêu mến-thích thú về Thiên Chúa, còn gọi là *nguyện ngắm* (= cầu nguyện bằng một sự ngắm nhìn yêu thích Thiên Chúa). Thánh nữ Têrêsa Cả cho biết : "*Theo tôi, nguyện ngắm chính là một cuộc trao đổi thân tình giữa hai người bạn, thường chỉ là một mình đến với Thiên Chúa mà ta biết là Đáng yêu thương ta*" (Vida 8)

+ Ngày nay hình thức này thường được các nhà thần học trình bày trong cầu nguyện, mà theo đó Thiên Chúa không còn là một đấng "Siêu Thần", mà là "Bản thể đơn sơ ban đầu" hay còn gọi là "Tánh linh", là "Tình yêu" vốn tự hữu trong vạn vật mọi loài.

Các nhà tâm linh Thiên Chúa kêu gọi người thực hành phép chiêm niệm phải đặt mình trong trạng thái "Vô niệm", để tâm trống không. Bởi muốn đạt được tới chiêm niệm hoàn hảo, lý trí con người cần được giải thoát hoàn toàn... được thông dong mọi lý luận. Như vậy, muốn đạt tới thế giới tuyệt đối, phải thoát ly tất cả mọi ý niệm, mọi tri giác (thấy biết từ các giác quan).

Ý tưởng này được các nhà nghiên cứu xem là tiếp cận với lời của Thiền sư Thanh Nguyên Duy Tín đời Tống thuộc pháp hệ của Vân Môn tông (雲門宗) [Truyền Đăng Lục, quyển 22] khi nói về hành trình tu tập của mình, từ lúc đầu cho tới khi ngộ đạo, với ba câu ngắn như sau:

“Trước khi gặp thiện tri thức, tôi thấy núi sông là núi sông.

Sau khi gặp thiện tri thức chỉ dạy, tôi thấy núi sông không phải là núi sông.

Sau ba mươi năm, tôi thấy núi sông là núi sông”.

Thiền sư đã chia quá trình tu tập làm ba giai đoạn theo trình độ nhận thức của mình:

- Giai đoạn (1) Cảm nhận về núi sông (hay mọi hiện tượng khác) khi còn là một phàm phu, trước khi tu.

- Giai đoạn (2) Cách nhìn núi sông, vạn vật, theo chân lý Duyên khởi “Vô thường-Vô ngã”, trong khi tu.

- Giai đoạn (3) Cảm nhận về núi sông (hay mọi hiện tượng khác) sau khi đã ngộ đạo giải thoát.



[Meister Eckhart \(1260-1327\) - Wikipedia, the free encyclopedia](#)

Thầy cả Meister Eckhart, tu sĩ dòng Đa Minh đã từng nói rằng:

"Ở đây tâm khảm của Thiên Chúa là tâm khảm của tôi và tâm khảm của tôi là tâm khảm của Thiên Chúa".

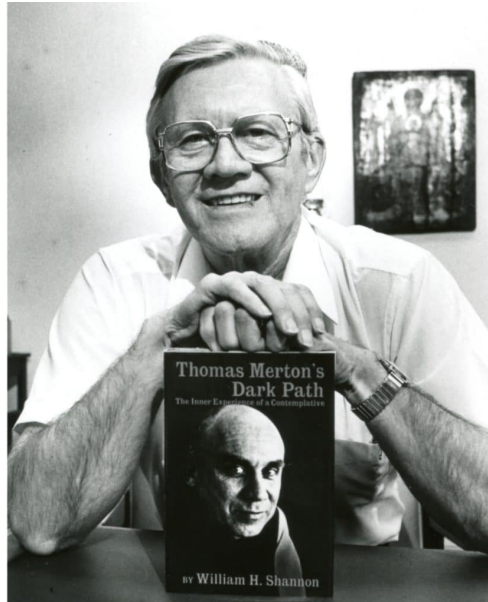
" Phải từ bỏ Thiên Chúa để đi đến Thiên tánh" ...

Các ý tưởng này cũng làm cho các nhà nghiên cứu liên tưởng tới một lời dạy nhiều thâm ý của Thiền sư Lâm Tế (?-866/867) đời nhà Đường, đó là: "**Phùng Phật sát Phật, phùng Tổ sát Tổ** * 逢佛殺佛逢祖殺祖 * *Gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ*".

2) Tĩnh tâm (= thanh lặng):

Sau đây là một số ý tưởng liên quan tới thanh lặng trong quan điểm thiền Kitô giáo.

1. Quan điểm của Linh mục W.H. Shannon (trường phái Linh mục Thomas Merton – Thiền Ấn giáo).



Linh mục William H. Shannon (1917-2012)

1. Bất cứ đời sống tâm linh nào cũng phải đi đến giai đoạn tĩnh tâm, làm cho tâm được thanh lặng. Đó là nhu cầu để tâm hồn của ta

(Tiểu ngã) hòa nhập vào Thiên Chúa (Đại ngã). Lm William H. Shannon gọi là trở về sống trong vườn địa đàng, nơi ta không còn cái tiểu ngã là gốc phát sinh những phân chia nhị nguyên giả tạo. Đây là hiệp thông với đại ngã Thiên Chúa bằng sự *‘hưởng nhan Thánh Chúa’*.

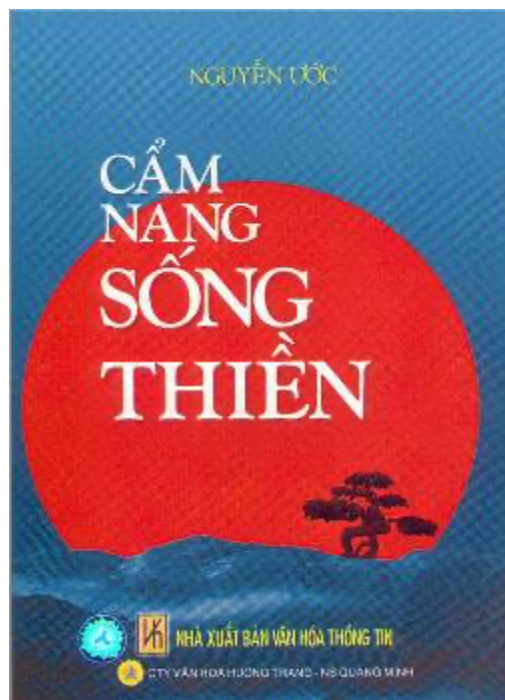
2. Tĩnh tâm nằm bên ngoài thế giới vật lý và những định luật của vũ trụ. Nó hoàn toàn chỉ là sự trống vắng rất đơn sơ giản dị. Giản dị đến mức không có gì để nói. Tín lý “tinh thần nghèo khó” chỉ cho chúng ta không bám víu vào bất cứ giá trị nào của trần thế.

3. Trong tĩnh tâm, lời nói mất hiệu lực, ý niệm không còn ý nghĩa. Ta không còn sợ hãi. Ta không còn khả năng “động”. Ta hoàn toàn an tĩnh. Trạng thái tuyệt đối thanh lặng vượt khỏi biên giới ngôn ngữ, tư tưởng, và ý niệm sẽ giúp ta hoàn toàn lãnh nhận tình yêu của Thiên Chúa trong sự phó mặc. Rồi “bản thể đích thực” của ta sẽ tự sống dậy. Ta sẽ thấy bản thể thật của mình cũng là bản thể của Thiên Chúa. Lúc ấy tâm linh ta sống trong sự hiện hữu vĩnh hằng của Thiên Chúa. Đó cũng chính là sự cầu nguyện tuyệt hảo vì khi đó ta ở trong Chúa và Chúa ở trong ta. Ta thức tỉnh để kinh nghiệm sự hiện hữu của Thiên Chúa, và ta hòa nhập trong Người.

4. Khi Thiên Chúa sinh ra con người, Thiên Chúa thở hơi vào xác phàm của con người. Xác phàm trở thành mạng sống vì hơi thở của Thiên Chúa là Thần Khí ban sự sống. Trong thiên, ta chỉ ngồi im lặng mà hít thở, đó là cách để ta hòa tan hữu thể với Thần Khí ban sự sống.

5. Khi ta tập trung hoàn toàn trong ý thức “đang im lặng trong niềm tin”. Các thần học gia gọi đó là phương thế giữ mình trong im lặng, là sự an trú trong tình yêu của Thiên Chúa. Vì thế, việc làm của trí thông minh là không cần thiết.

2. Quan điểm của Nguyễn Ước (trường phái Linh mục Chu Công – Thiên Phật giáo).



[Cẩm Nang Sống Thiên - Trang nhà Quảng Đức](#)

SG: **[Nguyễn Ước \(1947-...\)](#)** – Wikipedia

(ông xuất thân từ một gia đình Công giáo đạo dòng)

1. Khi ta lệ thuộc vào cái “tôi suy tưởng để tôi hiện hữu” ta bắt buộc phải đẩy Chúa ra ngoài thành một đối tượng. Nhưng bản thể của Chúa là “Ta Là” (I Am) trong trạng thái “đang là” ở mọi nơi và trong

hiện tại. Trong thiền, ta càng suy tưởng bao nhiêu, ta càng xa chân lý bấy nhiêu.

2. Khi ta phải nương vào khái niệm để biết, ta sẽ luẩn quẩn lạc lối trong khái niệm mà không bao giờ có kinh nghiệm về thực tại. Ta bỏ lại đằng sau tất cả những gì liên quan đến đời sống trần thế, kể cả thân xác chính ta. Có như vậy ta mới tái sinh vào một thế giới cao đẳng hơn. Khi đó ta đạt thức tỉnh sự hiện hữu “đang là” của Thiên Chúa. Trong thiền ta ngồi im lặng coi như thân xác đã chết dù tâm trí vẫn tỉnh.

3. Khi Thiên Chúa mời gọi thì ta phải vượt qua mọi ràng buộc, mọi vướng mắc trong một khuôn mẫu chật hẹp nào đó – vì chúng chỉ là những sản phẩm kiểm soát của lý trí – để đáp lại lời mời gọi này một cách trọn vẹn. Hãy hoàn toàn tĩnh lặng mọi tư tưởng để tâm hồn chìm sâu vào hư vô, nơi Thiên Chúa hiện diện. Trong thiền, mọi kiến giải đều được buông xả.

4. Hướng đi của thiền Kitô giáo ngày nay.

Cũng theo các phân tích trên, thiền Kitô giáo có những hướng đi của Thiền định Ấn giáo như sau:

4.1. Thiền theo cách chiêm niệm của các ẩn sĩ Kitô giáo trong thế kỷ III.

Các nghiên cứu cho rằng thiền Kitô giáo chính là dạng thiền của Đông Phương phối hợp với lối Chiêm niệm của các ẩn sĩ Kitô giáo trong thế kỷ III. Nội dung của các chiêm niệm này như sau:

- Linh hồn Kitô hữu phải gặp Chúa của mình. Nhưng *“Ai là người sẽ đứng trước mặt Chúa. Ấy là người tay không nhúng tội và trái tim trong sạch”* (TV 24:3-4). Thiền là cách giữ tâm thanh tịnh và trong sạch (TV: Thánh Vịnh).

- Chính Chúa đã phán: *“Hãy im lặng để biết Ta là Thiên Chúa”* (TV 46:10). Thiền là chiêm niệm trong im lặng, là cách cầu nguyện với kinh vô thanh.

4.2. Thiền theo cách nhìn của Thomas Merton.

Merton đã đưa ra khái niệm về thiền như sau:

- Vì Thiên Chúa là ánh sáng quá chói chang khiến trí óc và mắt con người chỉ thấy tối tăm. Vì vậy để gặp Người ta phải đi vào bóng tối.

- Vì Thiên Chúa không thể hiểu qua âm thanh, nên để gặp Người, ta phải đi vào cõi im lặng.

- Vì Thiên Chúa không thể mừng tượng trong trí óc, nên muốn gặp Người chúng ta phải đi vào cõi trống không. Tuy nhiên ta vẫn thức tỉnh để trực giác “biết” rằng ta đang hòa vào Thiên Chúa trong hiện tại vĩnh hằng.

Tất cả các điều đó là bí quyết thiền. Thiền dừng lại mọi điều mong muốn hay cầu nguyện. Sức mạnh của thiền không phải ở lý luận trí thức mà ở sự hoàn toàn qui thuận Thiên Chúa. Thomas Merton nhấn nhủ ta rằng: *“Không phải chúng ta là người lựa chọn sự thức tỉnh cho mình, mà chính Thiên Chúa là Đấng lựa chọn đánh thức chúng ta.”*

5. Thiền tập Kitô giáo.



Như trên đã nói thiền có rất nhiều dạng, nên không thể lấy một dạng nào làm tiêu chuẩn mẫu. Ở đây, kỹ thuật thiền của Lm. John Main được trình bày theo hướng định tâm Ấn giáo như sau.

5.1. Không gian và thời gian thiền.

Không phải lúc nào thiền cũng được. Thiền chỉ nên có mỗi ngày hai lần, buổi sáng và buổi tối vào những giờ giấc nhất định, mỗi lần khoảng từ 20 đến 30 phút. Ta hãy tìm một chỗ thanh vắng để thiền.

Hãy ngồi với tư thế thanh thản, điều quan trọng là phải giữ sống lưng thẳng đứng. Có rất nhiều cách ngồi. Ngồi theo thể hoa sen (kiết già) hai bàn chân bắt chéo đặt lên đùi. Ngồi theo thể bán kiết già, xếp chân nhưng không bắt chéo đặt trên đùi. Ngồi trên ghế. Nếu ngồi trên ghế, tốt hơn đừng dựa lưng vào thành ghế. Tóm lại ngồi cách nào cũng được miễn ta thấy thoải mái. Thế ngồi thẳng lưng đứng tạo sinh lực giúp ta vượt giới hạn của thân và trí để có trạng thái buông xả.

5.2. Giữ tinh lặng.

Bí quyết của thiền là ngồi im lặng, nhưng người ta nghiệm ra, không dễ gì mà giữ im lặng trong trạng thái hoàn toàn có ý thức. Trí óc con người rất giao động. Nó luôn luôn tuôn ra những hình ảnh và tư tưởng lộn xộn. Đàng khác nó cũng rất bén nhạy với tư tưởng và hình ảnh quyến dụ từ bên ngoài. Nó như chiếc lông chim nhẹ, chỉ cần một làn gió thoảng đủ khiến nó bay đi.

Vì vậy, cái cốt yếu phải biết trong thiền là kỹ thuật giữ tinh lặng. Để giữ tinh lặng, chúng ta phải ngồi giữ lưng thẳng, hơi thở điều hòa, mắt nhắm lim dim, miệng tụng *mantra* (một câu kinh ngắn), rồi chìm vào hư vô.

Lm. Main nói rằng *mantra* không phải là lời cầu nguyện. Nó chỉ là câu niệm âm thanh để giúp trí óc không chạy vẩn vơ. Lm. Main đã dùng nhóm từ “**maranathan**” làm câu niệm cho phép thiền. Bốn âm thanh “Ma-ra-na-tha” này phát ra đều đặn trong suốt buổi thiền. Ma-ra-na-tha

có ý nghĩa là “**lạy Chúa xin hãy đến**”. Đây là tiếng Aramiac, ngôn ngữ của Chúa Giêsu dùng khi xưa. Lm. Main luôn luôn nhắc nhở “*Hãy chỉ tụng lời, đừng nghĩ đến nghĩa*”. Tụng đơn sơ và thanh khiết như con trẻ.

Lm. Main cho rằng đã tìm ra phương pháp này qua phương pháp tĩnh tâm của thánh John Cassian (360-435) ở thế kỷ IV. Thánh Cassian đã đi vào sa mạc Ai Cập học đạo với tổ phụ Isaac. Ngài Isaac tiết lộ rằng tất cả những gì ông biết đều bắt nguồn từ tụng một câu kinh ngắn. Sau đó Isaac dạy cho Cassian lời nguyện với bí quyết: khi tụng kinh hãy buông mình theo hướng Chúa dẫn mình đi. Đừng trói buộc Chúa vào bất cứ một tư tưởng nào.

Lm. Main nói rằng: “*Câu mantra của tôi là maranatha. Câu này là lời kinh tối cổ của giáo hội Kitô. Maranatha đầy đủ ý nghĩa lại không phải là ngôn ngữ của chúng ta. Vì vậy khi đọc, câu này không gợi ra một hình ảnh hay một tư tưởng nào khiến trí ta suy nghĩ. Tất cả chỉ có âm thanh đều đặn theo nhịp điệu hòa hợp với hơi thở.*”

Sau một thời gian công phu luyện tập, người tu tập đạt tới trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng, đặc ngữ thiền gọi là nhập định, khi ấy ta không cần tới mantra nữa. Tuy nhiên không ai biết khi nào ta đạt trình độ này. Nó tự nhiên đến mà không báo trước. Nếu ta mong nó đến, ta đã đi sai đường. Tất cả những gì ta cần phải làm là “*Ngồi xuống, giữ thẳng lưng, tụng mantra.*” Ngoài ra không kỳ vọng bất cứ một điều gì.

Vì vấn đề kỹ thuật được nhấn mạnh, nên người ta có khuynh hướng tục hóa nghi thức này. Cuối cùng nó có thể trở thành một loại công phu “Yoga” luyện tập thể chất. Điều này không phải là sai, vì lối “ngồi im lặng” hóa giải được sự căng thẳng của thể xác và làm thư giãn tinh thần. *Nhưng nếu ta không ý thức đó là dạng cầu nguyện, nó chẳng mang lại một tiến bộ tâm linh nào cho ta cả.*

Mục đích của thiền là giúp ta vén tấm màn che dấu, để năng lực sống của Thiên Chúa truyền vào ta. Hữu thể của ta đã nối kết với Thiên Chúa ở một nơi ngoài tầm của ngôn ngữ, của lý trí và của những thực thể. Thiền không phải là làm một việc gì, không phải là tu luyện để trở thành một nhân vật khác. Thiền là trở thành chính mình: *‘sinh ra bởi Chúa Cha, được cứu chuộc bởi Chúa Giêsu, là đền thờ của Chúa Thánh Thần’.*

Sau một thời gian “tu thân” ta mới hiểu ích lợi của thiền. Như kho tàng dấu trong ruộng, bản tính đạo đức ẩn khuất từ từ khai triển và mở ra. Chẳng hạn ta tự nhiên có lòng bác ái, điều mà ta đã cố gắng lập đức từ lâu mà không sao thể hiện được. Sự diễn biến xảy ra rất tự nhiên trong khi ta không biết tại sao. *Chính Thiên Chúa đã thanh lọc tâm hồn ta trong những lần ta đến an trú trong Người.* Vào mỗi buổi sáng, sau khi chìm trong thiền định, sự thanh tịnh tồn tại bao phủ tâm hồn ta suốt cả ngày. Mọi việc tầm thường ta làm trong ngày đều có ý nghĩa hơn, vì ta có cảm nhận Thiên Chúa đứng đằng sau mọi việc.

Xem thêm:

- [Cầu nguyện – Wikipedia](#)
- [Cầu Nguyện Là Gì ?](#)
- [Suy Niệm](#)
- [CHIÊM NIỆM | Dòng Cát Minh](#)
- [Thiền Kitô Giáo - Tỉnh Dòng Đa Minh](#)
- [Vấn đề chiêm niệm](#)
- [Thiền trong Đạo Thiên Chúa ? - Dẫn Đàng Quan Điểm - Tu Viên ...](#)



Phần 4

Thiền và Khoa học

Meditation and Science

1. Thiền qua các khảo cứu của khoa học.

Có thể nói rằng ngoài thiền minh sát của Phật giáo có cơ cấu luyện tâm ổn định và làm trí sáng để đoạn trừ phiền não, còn thì thiền ngoài Phật giáo được khoa học nghiên cứu ứng dụng trong đời sống, được xem như thuộc lĩnh vực của thiền định.

1.1. Thiền và não bộ.

1) Thiên định và sóng não.



Khoa học ngày nay cho thấy não là trung khu điều khiển sự sống của con người. Não hoạt động phát ra năm loại sóng não phản ánh tình trạng sức khỏe về thể chất và tinh thần nơi con người, đó là: Gamma, Alpha, Beta, Theta và Delta có các đặc điểm sau:

1. **Sóng não Gamma, tần số từ 38hz đến hơn 100hz:** Đó thường là sóng não không được nhắc tới. Người có loại sóng não này đang ở trong tình trạng vận động cực nhanh (E: peak performance), hoặc đang ở trong trạng thái tinh thần cực kì hoảng loạn, không kiểm soát được bản thân mình.

2. **Sóng não Beta, tần số từ 14hz đến 38hz:** Đó là sóng não đang ở trạng thái thức, tâm trí tỉnh thức, suy nghĩ.

+ Ở mức sóng Beta cao, chúng ta thường dễ dẫn đến bị stress, hoặc bị căng thẳng, mệt mỏi, giận giữ.

+ Ở mức sóng Beta thấp hơn, thì chúng ta ở trạng thái thư thái hơn, và nó dễ dàng học hỏi điều mới.

Nếu sóng não Beta có đi cùng với sóng não Alpha, thì chúng ta ở trạng thái thư giãn hơn.

3. **Sóng não Alpha, tần số từ 8hz đến 14hz:** Đó là sóng não ở trạng thái ngưỡng giữa thức và ngủ. Tuy nhiên, nếu khi tỉnh thức mà não hiện diện sóng này thì sự học hỏi hiệu quả là nhớ và thu nhận được nhiều thông tin, hiểu nhanh mà vẫn thư giãn, điều này biểu hiện như khi ta xem một bộ phim, một cuốn sách hay, một gameshow TV mà hấp thụ được hoàn toàn.

Sóng não Alpha có thể xuất hiện nơi hành giả có mức thiền thấp.



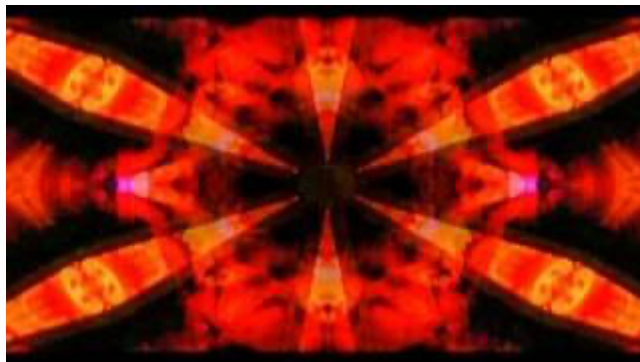
Video

[-The Most Relaxing \[Alpha Brainwave Music\]](#)

[-Secret of Secrets Alpha Brainwave Group Meditation](#)

+ **Sóng não Theta, tần số từ 4hz đến 8hz:** Đó là sóng não xuất hiện khi có sự ngủ lơ mơ, nửa tỉnh, nửa thức - ý thức rất ngắn và rời rạc, các hình ảnh xuất hiện trong tâm trí, nó có thể có nhiều màu sắc, nhưng chúng ta không hiểu được ý nghĩa của nó, vì chúng ta đang ở trong trạng thái tiềm thức. Tuy nhiên, nếu khi tỉnh thức mà não hiện diện sóng này thì rất có tác dụng cho việc giảm stress.

Sóng não Theta có thể xuất hiện nơi hành giả có mức thiền trung bình.



Video

[Deep Meditation Theta Brainwave music](#)

+ **Sóng não Delta, tần số từ 1hz đến 3hz:** Đó là sóng não xuất hiện ở trạng thái ngủ sâu, không mơ, hoàn toàn thư giãn với vô thức. Ở trạng thái này, não còn tiết ra những hormone tăng trưởng, giúp ích cho việc hồi phục cơ thể. Sóng não Delta khi kết hợp với nhiều loại sóng não khác còn có nhiều lợi ích đa dạng. Nó còn có thể coi như là một trực giác (E: intuition) về các sự vật ở môi trường bên ngoài.

Sóng não Delta có thể xuất hiện nơi hành giả có mức thiền cao.

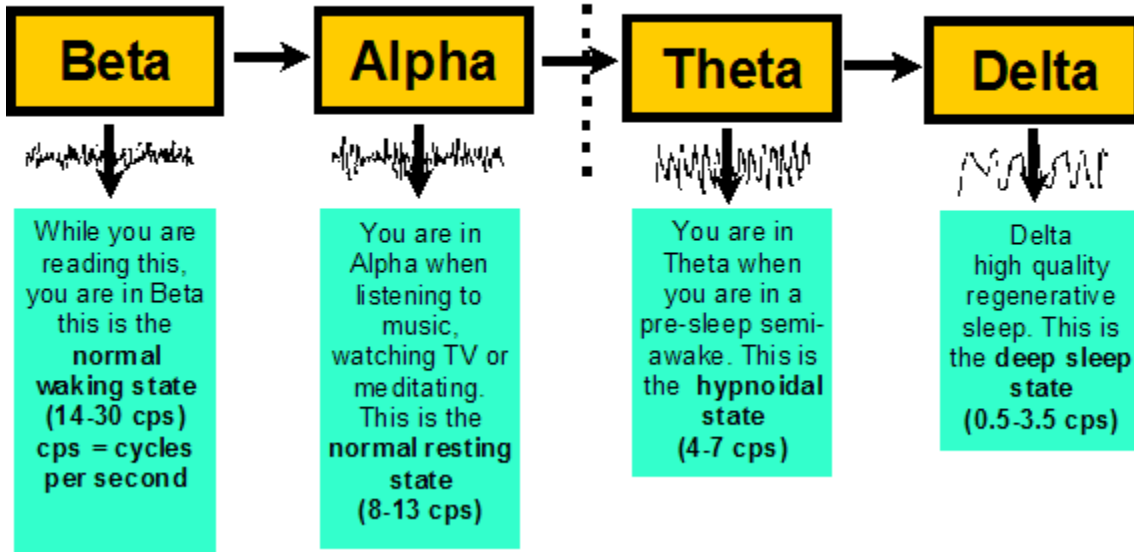


Video

[Deep Awakening Binaural Beats Delta Meditation Music](#)

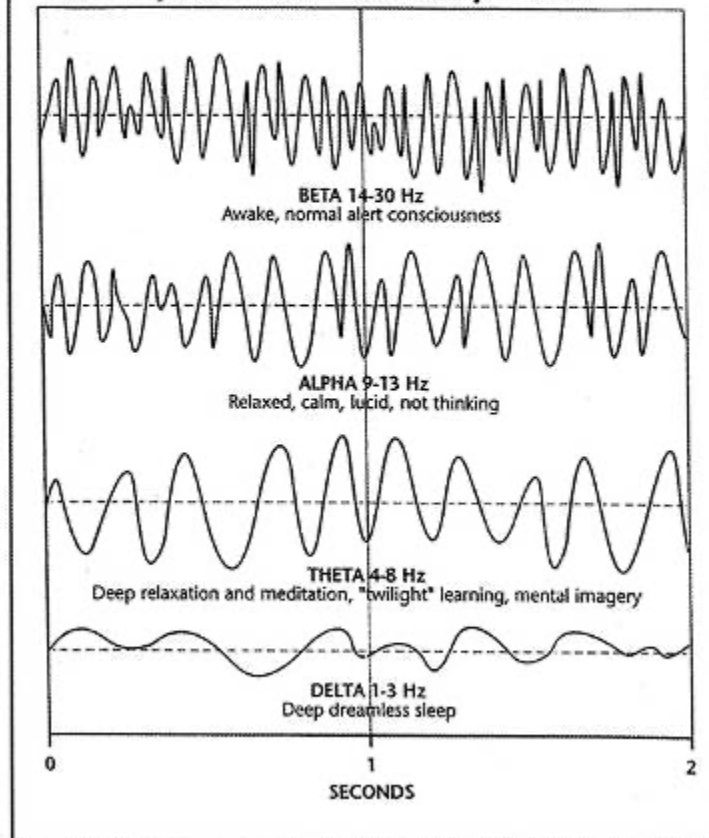
Sóng Alpha, Theta, Delta từ âm thanh được xem là có công năng tương thích và hỗ trợ cho thiền tập, tương tự như dạng âm thanh hay âm nhạc trị liệu (E: sound therapy, music therapy) trong y học bổ sung (E: alternative medicine) (*).

Brain wave frequencies relating to sleep



Bốn dạng sóng não khi đo điện não đồ

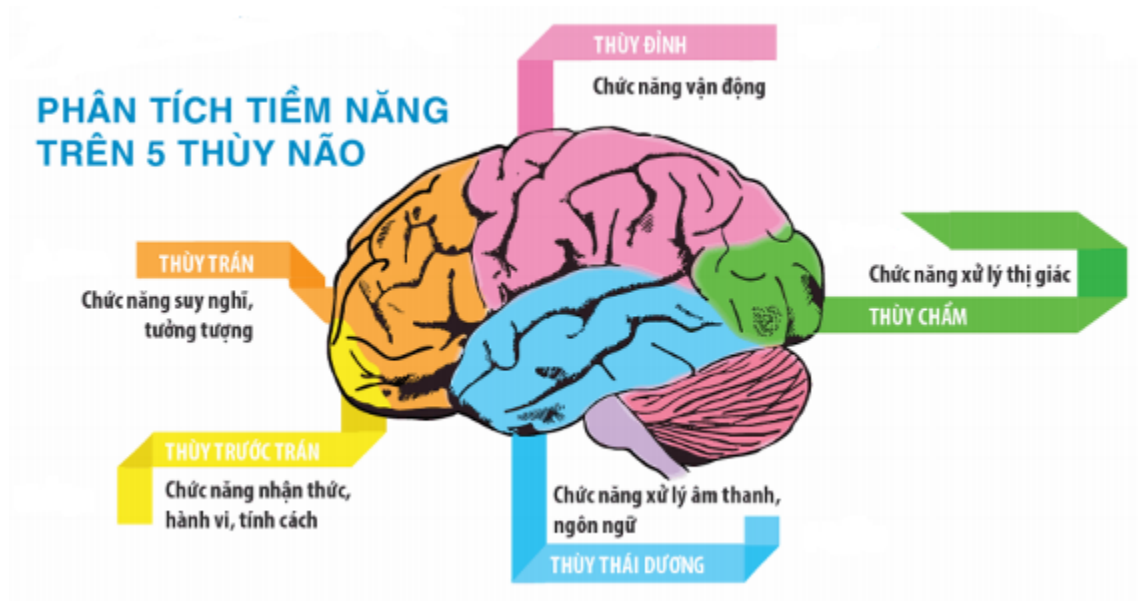
Brainwave patterns: relative oscillations per second



Thầy Thích Thông Triệt sắp được đưa vào máy fMRI để chụp hình vùng Nhận thức khi vào Định. Chương trình này do giáo sư Dr. Michael Erb (phải) và ông Ranga phụ trách. Cô thiền sinh Minh Huệ làm thông dịch tiếng Đức.



Ngày nay, với tinh thần khoa học và tính thực tiễn của người Âu Mỹ và dưới sự giúp sức của các thiết bị hiện đại, nhiều hiệu quả thực tế của thiền đã dần được sáng tỏ.



(*) **Chú thích:** Trong âm thanh liệu pháp hay âm nhạc liệu pháp (E: sound therapy, music therapy) có 2 hình thức âm liệu pháp:

1/. Chủ động: Bệnh nhân chủ động hát, di chuyển theo điệu nhạc, viết bài hát và chơi các nhạc cụ...

2/. Thụ động: Bệnh nhân (tức hành giả thiền) chủ yếu nghe, cảm nhận và tưởng tượng để tập trung.

2) Thiền định và cảm giác hợp nhất với vũ trụ.

Khi đề cập đến thiền, đến yoga, người ta thường nói đến sự hoà hợp hay hợp nhất. Hợp nhất giữa thân và tâm, giữa con người và bối cảnh chung quanh và cuối cùng là sự hợp nhất hay tính vô phân biệt giữa cái tôi hữu hạn và cái vô cùng của vũ trụ vạn hữu. Qua nghiên cứu bộ não, các nhà khoa học cho rằng cảm giác hợp nhất và vô giới hạn có liên quan đến thùy đỉnh não. Năm 1973, Tiến sĩ Gregg Jacobs, một chuyên gia Tâm thần học thuộc Đại học Harvard qua ghi nhận sóng não và ảnh chụp bộ não của những người ngồi thiền cho biết quá trình thiền làm giảm hoạt động ở thùy đỉnh não, nơi phụ trách các cảm giác về không gian và thời gian. Bằng cách “tắt” thùy đỉnh não, hành giả sẽ có khuynh hướng mất đi cảm giác giới hạn để tiến đến sự hoà hợp và *thấy mình và vũ trụ trở thành một.*

Nói chung, dù thiền ngắn hạn hay dài hạn, ảnh hưởng của thiền đối với việc cải thiện các điều kiện tâm lý hoặc thể chất là điều rất rõ ràng. Những kết quả này cũng được thể hiện trong đánh giá của Bác sĩ Stephanie Steven, một chuyên gia về tim mạch và các liệu pháp bổ sung

qua một bài viết trên báo Danvers Herald, MA, Mỹ ngày 12/1/2006: “*Thiền định làm cho cơ thể bình lặng và an định, áp suất máu giảm, nhịp tim chậm lại. Quá trình thiền khiến một số biến đổi tâm thể xảy ra giúp cải thiện sức khỏe, giảm đau đớn, giảm căng cơ, giảm tính cáu kỉnh, giúp ăn ngon và tăng cường hệ miễn dịch*”.

Như thế, khoa học đã phân nào chứng minh rằng thiền đã làm vững mạnh phần có ích và làm suy yếu những phần không có lợi ở trung tâm não. Nói cách khác, bộ não được thay đổi và trở nên tốt hơn khi tập thiền. Tuy nhiên, vì bộ não rất dễ dàng quay trở lại những cách cũ của nó nếu ta không cảnh giác, do đó, để duy trì những lợi ích này thì ta phải luôn tiếp tục thiền để đảm bảo những con đường thần kinh mới mà ta đã rất vất vả để hình thành vẫn luôn mạnh mẽ.

1.2. Thiền và y học.

1) Thiền là quá trình hạ thấp sóng não và giảm chuyên hoá.

Năm 1967, Giáo sư Herbert Benson, trường Đại học Harvard đã tiến hành nghiên cứu trên 36 người tham gia ngồi thiền. Thí nghiệm cho biết khi ngồi thiền nhu cầu oxy ít hơn bình thường 17%, nhịp tim giảm 3 nhịp mỗi phút và có sự gia tăng sóng **Theta** ở não. Nhiều nghiên cứu khác nhau đã cho thấy trong quá trình ngồi thiền, nhịp thở chậm lại, nhịp tim và huyết áp giảm xuống, sóng não hạ thấp và mức độ chuyên hoá giảm theo.

Một nghiên cứu khác do hai Giáo sư người Nhật Kasamatsu và Hirai thực hiện trong khi thiền sư Soto ngồi thiền cho thấy có sự xuất hiện tuần tự sóng Alpha, gia tăng biên độ sóng Alpha, tiếp tục là sự giảm thấp sóng Alpha và cuối cùng là sự phát triển sóng Theta. Sóng não hạ thấp tương ứng với tình trạng an tĩnh của cơ thể.

Đầu tiên sóng **Beta** nhanh và không đều (khoảng 20c/s) ứng với điều kiện tâm lý căng thẳng, nhiều tạp niệm. Sóng **Alpha** (khoảng 8 đến 13c/s) là sóng não ứng với tình trạng thư giãn cơ bắp, tâm lý thoải mái và tinh thần minh mẫn. Sự gia tăng biên độ sóng Alpha ứng với tình trạng êm dịu thần kinh. Sóng **Theta** (khoảng 4c/s) thường xuất hiện liền trước lúc ngủ. Khi ngồi thiền, sóng Theta sinh ra nhưng con người vẫn tỉnh táo, sóng Theta ứng với quá trình nhập tĩnh của hành giả.

Ở những người nhập tĩnh sâu, điện não đồ có thể xuất hiện sóng **Delta** (từ 1 đến 2c/s).

Nói chung, sinh hoạt hàng ngày luôn làm cho thần kinh con người ở trong tình trạng căng thẳng, kích thích ở những mức độ khác nhau dễ gây rối loạn thần kinh thực vật, dẫn đến rối loạn hoạt động nội tiết và hoạt động miễn nhiễm. Ngược lại, quá trình hạ thấp sóng não, giảm chuyển hoá và giảm tiêu hao năng lượng của thiền là quá trình chủ động làm cho bộ não được nghỉ ngơi, phục hồi khả năng tự điều chỉnh, tự hoàn thiện, qua đó cải thiện các chức năng sinh lý của cơ thể và nâng cao khả năng chống lại những sự quấy nhiễu của môi trường bên ngoài.

2) Thiên tạo ra sự phát triển trí não và làm chậm sự lão hoá.

Theo thời gian, trán chúng ta sẽ có nhiều nếp nhăn và tóc sẽ bạc dần đi. Thế thì, chuyện gì đã xảy ra trong bộ não của chúng ta? Theo TS Elkhonon Goldberg, giáo sư thần kinh học thuộc Trường đại học y khoa NewYork, Hoa Kỳ, cho biết cũng giống như các cơ quan khác, não cũng chịu tác động của sự lão hoá. Tuy nhiên, theo công trình nghiên cứu gần đây thì bộ não lại biết cách thích ứng với chiến lược bù trừ. Nói cách khác, não lớn tuổi có khả năng kỳ diệu mà não còn “non” phải thèm khát!

Nhà thần kinh học Goldberg đặt cho não chín muồi cái tên là “chuyên gia hay già dặn”. Thật vậy, não trưởng thành sẽ trở thành não già dặn có khả năng giải quyết những vấn đề hóc búa một cách nhanh chóng là nhờ sự tích lũy kinh nghiệm ở bán cầu não trái. Tuy vậy, theo GS Goldberg, cần phải lưu ý là khả năng này không phải là một đặc quyền mà là một phần thưởng. Phần thưởng có được do “sự-kích-hoạt” não tạo ra các tế bào thần kinh tân tạo.

Làm sao để kích thích não bộ?

+ Trước tiên là phải tập luyện cơ thể! Từ lâu người ta đã biết hoạt động thể lực có một tác động lợi ích lên não bộ do tác dụng trực tiếp giải phóng các yếu tố tăng trưởng. Các yếu tố này có tác dụng kích

thích nơ-rôn cũng như tác dụng cải thiện tuần hoàn não do tăng lượng oxy đến não.

Trong số các công trình nghiên cứu, đáng lưu ý là công trình của GS Stanley Colombe thuộc Viện đại học Illinois, Hoa Kỳ. Công trình thực hiện trong thời gian 6 tháng, trên 59 đối tượng có độ tuổi từ 60 đến 79, được chia làm 3 nhóm : nhóm 1 luyện tập về tim mạch, nhóm 2 tập thể lực và 20 thanh niên làm đối chứng. Tất cả được chụp cộng hưởng từ hạt nhân (MRI) não bộ và dùng phần mềm để đo khối lượng chất xám và chất trắng. Kết quả cho thấy: có sự tăng đáng kể khối lượng não bộ ở nhóm tập luyện tim mạch và không tăng ở nhóm tập thể lực và nhóm thanh niên. Kết quả này cho thấy sự tập luyện tim mạch có tác dụng hỗ trợ bảo tồn đối với nhu mô não ở người.

+ **Thực hành thiền định** cũng rất lợi ích bởi vì thiền kích thích hoạt động não với diện rộng. Ngoài ra, thiền còn làm giảm stress kinh niên được biểu hiện bằng sự tiết cortisol với lượng lớn của tuyến thượng thận ngăn chặn sự sản sinh ra các nơ-rôn mới. Kết quả giải phẫu tử thi ở những người tự tử vì bị bệnh trầm uất nặng cho thấy tiến trình tân tạo tế bào thần kinh bị ức chế. Mặt khác, các nhà nghiên cứu cho biết các vị cao tăng lại có số lượng nơ-rôn tân tạo ở mức cao nhất. Ngược lại, “sát thủ” của nơ-rôn chính là sự buồn chán, các hành động máy móc. Để giữ cho bộ não được tươi trẻ, cần tránh cho bộ não phải làm việc quá lâu trong môi trường đơn điệu, tự động hoá.

Bà Sara W. Lazar, Giáo sư trường Đại học Harvard, là người đồng nghiên cứu với Tiến sĩ Herbert Benson tại Bệnh viện Massachusetts General Hospital (MGH). Bà cho biết thiền giúp gia tăng chức năng của bộ não, tăng cường khả năng tập trung tư tưởng và cải thiện lão hoá. Đặc biệt, thiền làm gia tăng độ dày của phần vỏ não phía trước trán. Điều này tương phản với quá trình thoái hoá não ở người già. Nghiên cứu này dựa trên những người từ 25 đến 50 tuổi, ngồi thiền 40 phút mỗi ngày. Bà Lazar nói “*Ảnh hưởng của thiền định có thể đảo ngược tiến trình lão hoá*”.





3) Thiền giúp cải thiện tình trạng rối loạn dương cương.

Hoạt động cương chịu sự chi phối của hệ thần kinh thực vật gồm 2 hệ hoạt động đối nghịch nhau và nằm ngoài tầm kiểm soát của ý chí con người. Hệ đối giao cảm làm cho mạch máu và các cơ trơn của thể hang nở ra thu máu đến để gây cương. Hệ giao cảm làm co mạch nên có thể làm cản trở hoạt động cương. Do đó, những người dễ bị căng thẳng, lo lắng do cuộc sống hoặc do cơ địa có thần kinh yếu, thần kinh thực vật dễ bị rối loạn thường dẫn đến xuất tinh sớm.

Đối với những trường hợp này, bên cạnh việc ăn uống hợp lý và vận động tốt, tác dụng điều hoà thần kinh giao cảm để giảm stress và gia

tăng năng lực kiểm soát cảm xúc của thiền là biện pháp bổ sung tích cực.

Về mặt lưu thông khí huyết, những *đáp ứng thư giãn* trong quá trình ngồi thiền vừa trực tiếp làm nở mạch vừa kích hoạt tiết ra thêm chất Nitric oxide nên có tác dụng rất tốt trong hoạt động cương dương. Nitric oxide là một hoá chất quan trọng có tác dụng làm giãn nở mạch máu trong cơ chế gây cương. Như vậy, thiền có thể giúp cải thiện suy nhược sinh dục thông qua 2 cơ chế thần kinh và nội tiết.

Nguyên tắc này cũng đã được vận dụng từ xưa ở phương Đông. *Hít thở sâu và điều hoà*, một hình thức tập trung tư tưởng thông qua quan sát hơi thở để điều hoà thần kinh giao cảm và kiểm soát cảm xúc có thể giúp người nam làm chậm lại sự phóng tinh. Điều này từng được ghi lại trong những tác phẩm Tố Nữ Kinh và Ngọc Phòng Bí Quyết, những sách cổ của Trung Quốc về nghệ thuật phòng trung. Đoạn đối đáp giữa Tố Nữ và Hoàng Đế về kỹ thuật này có ghi: *“Phải thở sâu và đếm từ 1 đến 30. Và cứ thế làm lại nhiều lần. Công dụng của cách này là làm cho đàn ông có được sức bền bỉ.”*

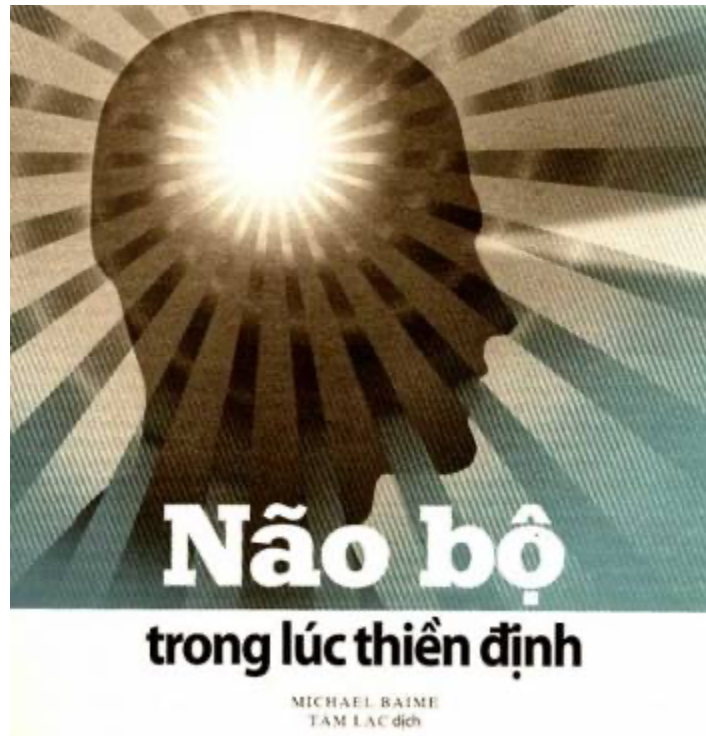
4) Thiền là liệu pháp đối trị các bệnh tâm thể.

Giáo sư Herbert Benson cho rằng phần lớn các bệnh nhân đến các phòng mạch đều có liên quan đến stress. Những ca bệnh này đáp ứng rất kém đối với thuốc và phẫu thuật nhưng lại rất tốt đối với các liệu pháp

tiếp cận tâm thể. Đối với các bệnh có nguồn gốc tâm lý, liệu pháp thiền là cách chữa tận gốc.

Những nghiên cứu về thiền đều cho thấy thiền làm giảm sự căng cơ, giúp giải toả sự lo âu, bất an, đặc biệt là làm giảm hoạt hoá các nội tiết tố stress. Hiện nay có một phương pháp thiền MBSR (*E: Mindfulness Based Stress Reduction* → giảm Stress dựa trên Chánh niệm) đã được chính thức đưa vào giảng dạy và thực hành lâm sàng tại nhiều trường Đại học và Bệnh viện ở phương Tây, kể cả một số trường lớn ở Mỹ như Umass, Stanford, Duke, Virginia, San Francisco, ... MBSR được xem là một *liệu pháp bổ sung* giúp điều chỉnh tinh thần, cảm xúc và cải thiện sức khoẻ. Đây là một kỹ thuật phát triển Chánh niệm, tức khả năng nhận biết điều gì xảy ra nơi thân và tâm, qua đó có thể làm chủ bản thân và điều hoà cảm xúc.

MBSR đã được Giáo sư Jon Kabat-Zinn khởi xướng đưa vào thực hành lâm sàng từ đầu những năm 1970. Cho đến nay, hàng chục ngàn người đã được hưởng lợi từ chương trình huấn luyện và điều trị này. Kết quả cho thấy MBSR giúp điều trị những bệnh về tim mạch, các chứng đau nhức mãn tính, rối loạn chức năng ở dạ dày, ruột, chứng đau nửa đầu, cao huyết áp, mất ngủ, lo âu, hoảng loạn Hiện nay, trên thế giới đã có hơn 200 bệnh viện hoặc cơ sở y tế có thực hành điều trị bằng MBSR.



5) Thiên tăng cường hệ miễn dịch.

Nhiều nghiên cứu cho thấy các phương thức hành thiền khác nhau như quán sát hơi thở, lần chuỗi, niệm kinh, nhắm số hoặc những cử động lặp đi lặp lại như đi bộ, đi quyền, đan len ... đều có khả năng làm gia tăng hệ miễn dịch. Có thể kể đến những cuộc nghiên cứu của Viện Nghiên Cứu Kundalini ở Boston vào năm 1976 tại Bệnh viện Cựu Chiến Binh La Jolla ở California, thí nghiệm của nhà Tâm lý học Alberto Villoldo ở trường Đại học Sanfrancisco năm 1980.

Nhiều người đặc biệt quan tâm đến công trình nghiên cứu của Bác sĩ Carl Simonton về điều trị ung thư trong những năm 1970. Trong những thí nghiệm này ông hướng dẫn cho người bệnh thư giãn và hình dung những bạch cầu của họ là những chiến sĩ tìm và diệt. Đội quân

dũng mãnh đã chiến đấu, chiến thắng và mang đi các tế bào ung thư đã chết. Kết quả thí nghiệm trên những bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối đã cho biết thời gian sống còn của những bệnh nhân tham gia ngồi thiền tăng lên gấp 2 lần rưỡi so với những người không ngồi thiền.

Vào tháng 7/1997, Tiến sĩ Richard Davidson, Giáo sư Tâm lý học trường Đại học Wisconsin đã tiến hành một cuộc nghiên cứu về tác động của thiền đối với hoạt động thần kinh và khả năng miễn nhiễm trên 48 đối tượng là nhân viên của công ty kỹ thuật sinh học Promega (phần lớn những người này là những nhà khoa học). Những người này được hướng dẫn thực hành thiền mỗi lần 3 giờ, mỗi tuần một lần, trong thời gian 8 tuần lễ. Cuối giai đoạn 8 tuần, những nhân viên ngồi thiền và những nhân viên khác không ngồi thiền đều được cho chích ngừa vaccin cúm. Ở thời điểm 4 tuần và 8 tuần *sau khi chủng ngừa*, tất cả mọi người đều được thử máu để kiểm tra số lượng kháng thể. Kết quả cho biết số kháng thể đã gia tăng thêm 50% ở những người có ngồi thiền so với những người không ngồi thiền. Như vậy, cuộc thử nghiệm đã cho thấy việc hành thiền trong một giai đoạn ngắn cũng có tác dụng gia tăng hệ miễn dịch. Quan trọng hơn, khả năng này có thể kéo dài một thời gian sau khi ngưng ngồi thiền.

1.3. Thiền và xã hội học.

1) Thiền giúp cải thiện hành vi.



[Thiền sư S. N. Goenka \(1924-2013\) - Wikipedia](#)

Các nhà tâm thần học đang cố khám phá xem liệu việc ngồi thiền có thể cải thiện những chương trình của bộ não có khuynh hướng chống xã hội hay không. Mới đây, một cuộc nghiên cứu về tác động của thiền, đối với những tù nhân tại nhà tù Tihar đã được công bố trên tờ *the Indian Express* số ra ngày 16.12.2006. Nghiên cứu được tiến hành bởi một nhóm sinh viên trường Đại học Vivekanand ở New Delhi. Họ chọn ra 42 tù nhân tình nguyện. Phân nửa số người trên được hướng dẫn thực hành thiền trong thời gian 10 ngày. Sau thời gian thí nghiệm, các tù nhân được đánh giá các tiêu chuẩn về khả năng ổn định cảm xúc và tinh thần trách nhiệm đối với xã hội. Điều ghi nhận được là tất cả những người đã trải qua khoá thiền đều có kết quả tích cực hơn nhiều so với những người không ngồi thiền. Nhà tù Tihar ở New Delhi là nhà tù đầu tiên thực hiện chương trình giáo dục tù nhân thông qua những khoá thiền 10 ngày từ năm 1975. Hiện nay chương trình này đã được thực hiện ở

nhiều nơi trên thế giới, bao gồm Ấn Độ, Israel. Mông Cổ, New Zealand, Taiwan, Thailand, Anh quốc và Hoa Kỳ.



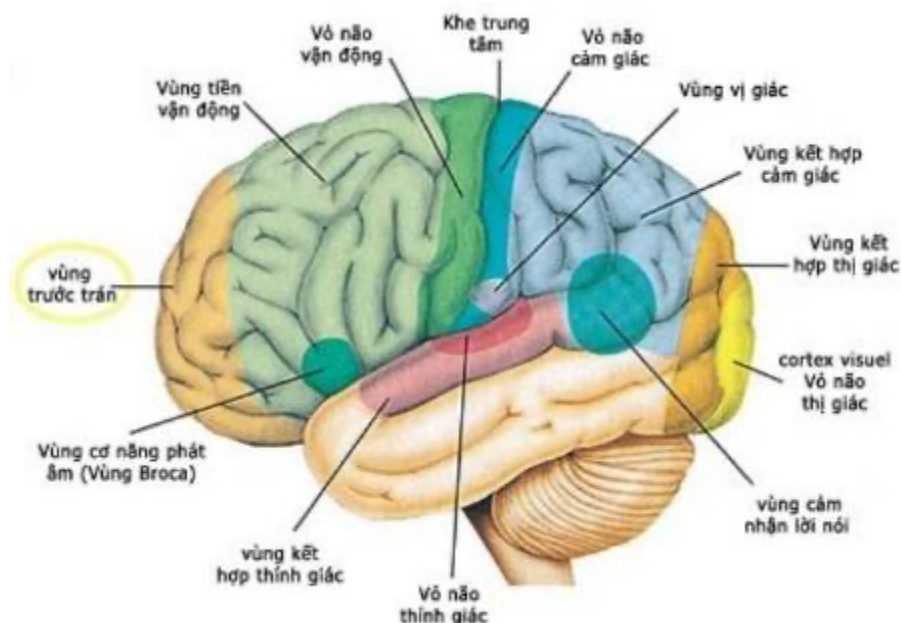
Video

[Freedom Behind Bars: **Meditation in Prison**](#)
[Changing from inside- Vipassana **Meditation in US prison**](#)

Nghiên cứu của Giáo sư David Kavanagh tại trường Đại học Queensland cho thấy đối với những người nghiện rượu, thiền có khả năng chế ngự được cảm giác thèm rượu. Đối với thói quen hay ăn vặt dễ dẫn đến béo phì và các loại bệnh về chuyển hoá khác, nhiều nhà khoa học cho rằng những người có nhiều áp lực trong cuộc sống thường có khuynh hướng hay ăn vặt để làm dịu đi những căng thẳng tâm lý. Trong những trường hợp này, thiền có tác dụng điều hoà thần kinh, giải toả stress nên có thể chữa được thói xấu này.

Đối với những trường hợp bình thường, thiền giúp tạo một tinh thần thoải mái, lạc quan, dễ hoà hợp là điều rất rõ ràng. Michael Slater, một nhà sinh học phân tử ở Promega đã tham gia vào cuộc thực nghiệm về thiền của ông Davidson đã phát biểu *“Quả thật tôi là một nhà khoa học thực nghiệm trong mọi lãnh vực của cuộc sống. Tôi nghi ngờ giáo điều. Tôi đã thử thực hành thiền và thiền đã thực sự hấp dẫn tôi. Tôi đã cảm nhận được sự giảm căng thẳng trong tôi. Tôi bớt gắt gỏng, cau có. Tôi có khả năng tiếp nhận những áp lực công việc lớn hơn. Vợ tôi cũng cảm thấy tôi dễ thân cận hơn. Như vậy, thiền đã có những tác dụng rõ rệt. Đối với những nhà khoa học thực nghiệm, như vậy là đủ.”*

Những người ngồi thiền có vùng vỏ não trước trán bên trái hoạt động nhiều hơn bên phải nên có tinh thần lạc quan, dễ chia sẻ, tha thứ. Mặt khác, họ sẽ phục hồi nhanh chóng sau khi bị tác động bởi những cảm xúc tiêu cực.



Quá trình ngồi thiền đã hoạt hoá được **vùng não trước trán bên trái**, nơi có những tế bào thần kinh cho ta cảm giác phấn khởi, an lạc. Chính điều này đã giúp cho các vị thiền sư dễ an định nội tâm, khó bị kích động bởi những cảm giác hận thù, sợ hãi, lo âu. Do đó, thiền cũng là biện pháp đối trị hữu hiệu đối với các chứng bệnh do căng thẳng tâm lý gây ra.

2) Thiền giúp nâng cao chỉ số thông minh cảm xúc.

Trước đây, khi nói về sự thành đạt, người ta nhấn mạnh đến **chỉ số thông minh IQ** (E: Intelligent Quotient). Tuy nhiên theo nghiên cứu của một số nhà khoa học, chỉ khoảng 25% số người thành đạt có chỉ số thông minh trên trung bình.

Như vậy, chỉ số IQ không giải thích được sự thành công của 75% số người còn lại. Các nhà nghiên cứu cũng loại trừ nhân tố năng lực chuyên môn. Cuối cùng, người ta khẳng định trí tuệ cảm xúc là yếu tố quyết định sự thành công của những người này. Đặc biệt trong cuộc sống hiện nay, nhịp sống nhanh và tính cạnh tranh cao, mỗi người đều dễ bị tác động bởi stress thì yếu tố thông minh này càng có ý nghĩa quyết định.

Nói chung, trí tuệ cảm xúc EI (E: Emotional Intelligence) hay **chỉ số cảm xúc EQ** (E: Emotional Quotient) là kỹ năng của một người về việc cảm nhận, đánh giá và quản lý cảm xúc của cá nhân mình, của đồng sự hay của đối tác để có được hiệu quả tối đa trong công việc cũng như

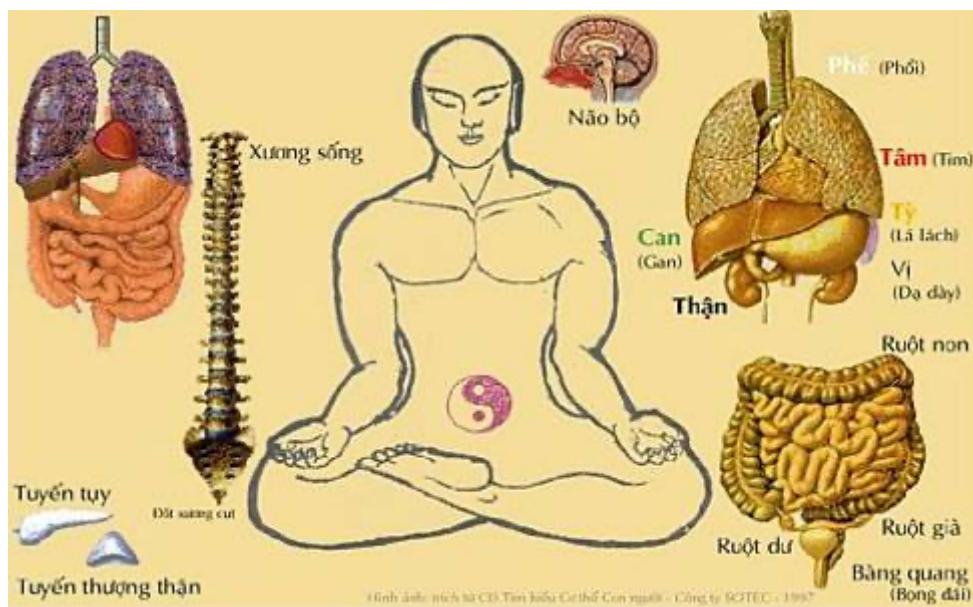
trong giao tiếp xã hội. Hành thiền có thể giúp gia tăng khả năng kiểm soát cảm xúc, lòng tự tin và niềm hứng khởi trong công việc.

Do đó, thiền là khâu quan trọng nhất để nâng cao chỉ số cảm xúc này. Tiến sĩ Daniel Goleman, một chuyên gia tâm lý thuộc trường Đại học Harvard ở Boston, Mỹ, là người tiên phong trong việc chuyên nghiệp hoá lĩnh vực đào tạo và huấn luyện về trí tuệ cảm xúc. Ông chủ trương nên giảng dạy thiền cho các học sinh, sinh viên và các nhà quản lý để giúp họ kiểm soát cảm xúc và có khả năng tương tác tốt trong mọi quan hệ qua đó sẽ giúp họ nâng cao hạnh phúc gia đình và thành công trong xã hội.

Tại Việt Nam, một cuộc hội thảo chuyên đề về “*Tập trung trí tuệ, nắm bắt tương lai*” đã được Viện Nghiên Cứu Giáo Dục thuộc trường Đại Học Sư Phạm tổ chức vào ngày 10.10.2007. Kết quả điều tra mới nhất do công ty nghiên cứu thị trường Research International thực hiện được công bố tại cuộc hội thảo đã cho thấy chỉ có 28% học sinh, sinh viên Việt Nam có thể tập trung hoàn toàn vào công việc hàng ngày! Số 72% còn lại cho biết họ thường gặp phải khó khăn khi phải tập trung trong học tập hoặc trong giao tiếp. Đây là một thực trạng đáng báo động. Nguyên nhân và giải pháp có thể có nhiều. Tuy nhiên, việc đưa *hành thiền* vào thời khoá sinh hoạt thường ngày là một biện pháp mà mỗi cá nhân và gia đình có thể thực hành được.

Còn nhớ, một năm trước đây báo chí có loan tin về em Scott Thương, một học sinh người Việt thi đậu vào Đại học năm 14 tuổi. Thương là con ông Trần văn Thương, một giáo sư Toán tại bang Missouri, Hoa Kỳ. Khi trả lời báo chí về kinh nghiệm giáo dục con cái của mình, ông Thương đã cho biết, bên cạnh việc truyền đạt cho các em ý chí và động lực của việc học tập thì việc trau dồi thể chất và tinh thần là điều rất quan trọng. Ông nói “*Mỗi ngày, các em cần phải có một giờ tập thể dục và nửa giờ ngồi thiền.*”

2. Thiền khí công.



[Qigong – Wikipedia](#)

[Khí công – Wikipedia tiếng Việt](#)

[Category:Qigong - Wikipedia](#)

[Thể loại: Khí công – Wikipedia tiếng Việt](#)

Hầu hết các trường phái đào tạo khí công đều có một số hình thức **thiền định**. Trong văn hóa truyền thống Trung Quốc, thiền định được xem như một kỹ thuật tập trung cao cấp mà ở đó các hành giả dùng để có sự tập trung và thanh tĩnh, các danh y cũng thực hành thiền định. Thiền định cũng được xem như để khai thông một số điểm tập trung năng lượng gọi là Luân-xa (E: chakra, great acupuncture point → đại huyết) và hình thành dòng nối các kinh mạch trong cơ thể. Thiền định cũng được thực hành nhằm tăng khả năng nhận nại, và sự tập trung tạo định lực.

Từ **khí** (氣) : Với khái niệm hẹp có nghĩa như “hít thở”, “không khí”, “gas” và “hơi nước”, với khái niệm rộng theo như thuyết của người Trung Quốc để mô tả mối quan hệ giữa vật chất và tinh thần. Ngày nay khí được xem như tương đương với khái niệm năng lượng (E: energy) gắn liền với y học là sự rèn luyện sức khỏe và chữa bệnh.

Từ **công** (功) có nghĩa là thành quả hoặc kết quả.

Hai từ này hợp lại **khí công** 氣功 dùng để mô tả các hệ thống và phương pháp “tu dưỡng năng lượng” và sử dụng nguồn năng lượng bên trong các cơ thể sống.

3. Thiên nhân điện.



Đây cũng là một dạng **thiên định** dùng để dưỡng sinh thân tâm với việc rèn luyện sức khỏe và chữa bệnh. Phương pháp này được xem là do tiến sĩ thiền sư Dasira Narada (1846-1924) người Tích Lan tìm ra. Ông đã cảm nhận trong không gian xung quanh sinh vật có những nguồn năng lượng cần cho sự sống mà sinh vật có thể tiếp nhận để dưỡng sinh và chữa một số bệnh. Vì thế, nguồn năng lượng này ngày nay còn được gọi là năng lượng sinh học (E: bioenergy). Qua nghiên cứu thực tế, có thể thấy nguồn năng lượng này có các đặc điểm sau:

- **Tính thông tin:** Năng lượng này có tính chất **định tính** (mục tiêu sử dụng) và **định lượng** (mức sử dụng). Đại diện cho khía cạnh này

là tiến sĩ toán lý Nguyễn Đình Phư và tiến sĩ y học bổ sung (E: alternative medicine) Lương Minh Đáng.

- **Tính đạo đức:** Năng lực này tồn tại và phát triển nơi một cá nhân có đời sống tốt vị tha. Đại diện cho khía cạnh này là lương y Huỳnh Văn Trang.

Sau đây là nhận xét của Giáo sư Viện sĩ Vật lý Đào Vọng Đức (nguyên Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Tiềm năng Con người) về nhân điện như sau:



"Phương pháp chữa bệnh bằng nhân điện là một dạng tương tác truyền năng lượng mà khoa học chưa giải thích được nhưng nó đã được áp dụng từ rất lâu. Phương pháp này không giống như dùng thuốc. Về nguyên tắc, phương pháp này có thể chữa được mọi bệnh nhưng không phải ai cũng có khả năng cũng như cơ duyên chữa được bệnh. Người có khả năng cũng phải tùy lúc, tùy từng thời điểm và khả năng đó không tồn tại mãi mãi. Người bệnh phải có lòng tin tuyệt đối. Lòng tin giữa bác sĩ và bệnh nhân chính là dây dẫn truyền năng lượng. Tất nhiên, cho đến nay, cách chữa này khoa học truyền thống chưa lý giải được. Nhưng nếu chữa trị có tác dụng thì cần tiếp cận một cách khách quan, cầu thị, tôn trọng sự thật để khám phá nhằm phục vụ lợi ích cộng đồng".

Xem thêm:

- [**Nghiên cứu mối liên quan giữa Thiên và não bộ**](#)
- [**Thiên là một phương pháp tự chữa bệnh - Ykhoanet**](#)
- [**Hành thiên dưới ánh sáng khoa học - Ykhoanet**](#)

VIDEO

- [**Tìm hiểu về Thiên**](#)

Bài đọc thêm:

Thiền với các học giả



- Thiền duy nhất bạn tìm thấy trên đỉnh núi *chính là Thiền được bạn mang lên trên đó.*

ROBERT PIRSIG

- Mục đích của Thiền là *giác ngộ: nắm bắt thực tại*, một cách lập tức và dứt khoát. Nghĩa là nhận biết mối tương quan của mình với vũ trụ; một sự nhận biết không bị ó nhiễm và không bị trí thức hóa.

ERICH FROMM

- Thiền là con đường tự nhận thức trọn vẹn; một con người sống động đi theo Thiền là để *giác ngộ, sống cuộc sống mới* như một vị Phật.

ZENKEI SHIBAYAMA

- Chúng ta nhận thấy trong những nét đặc trưng nhất phác họa nên Thiền có một số nét như: tính chất tâm linh, sự phô bày trực tiếp, sự vút bỏ hình thức hoặc không thêm nệ vào qui ước, và hầu như *thường xuyên ung dung đùa giỡn* ngoài rìa sự trang trọng tôn nghiêm.

D.T. SUZUKI

- Thiền là một trong các bộ phận căn bản phác họa nên tư tưởng phương đông. Nó ảnh hưởng cực kỳ lớn, không chỉ lên tôn giáo mà còn lên các lãnh vực muôn hình muôn vẻ của văn hoá.

Thiền triển khai ý tưởng của chúng ta và xây dựng cá tính của chúng ta. Thiền là minh triết dựa trên kết liên với chính nguồn cội cuộc sống hiện tại của chúng ta.

ZENKEI SHIBAYAMA

- Thiền là sự nhận thức *không bị cơ chế hóa bởi một hình thức cá biệt* hoặc một hệ thống cá biệt. Thiền là nhận thức vượt văn hoá, vượt tôn giáo, vượt hình thức.

THOMAS MERTON

- Thiền là một *lối giải thoát* chẳng bao giờ quan tâm tới việc khám phá cái gì tốt cái gì xấu hoặc cái gì có lợi. Thiền chỉ *quan tâm tới cái đang là*.

ALAN WATTS



Hoan nghênh các bạn góp ý trao đổi!