TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Vì sao chúng ta thực hành thiền định?

ISSN: 2734-9195 13:46 02/04/2025

Càng bị cuốn vào những ánh sáng chói lóa của văn minh hiện đại, chúng ta càng xa rời bản thể chân thật của chính mình. Thiền chính là chìa khóa giúp ta vượt thoát khỏi thế giới ý niệm và trở về với bản chất vô ngã, chân không, như thị.

Trích từ "Những nguyên tắc rèn luyện tâm trong đời sống hằng ngày" của Đại sư Juksanim, Trưởng pháp chủ Phật giáo Won tại Hoa Kỳ



Con người bén rễ ở đâu?

Bạn đã bao giờ tự hỏi con người bén rễ cuộc sống của mình ở đâu? Bạn chắc hẳn biết rằng thực vật bén rễ trong đất. Khi gieo một hạt giống xuống đất, nó sẽ nảy mầm và phát triển. Tổ sư Sotaesan, người sáng lập Phật giáo Won (Won Buddhism), dạy rằng con người bén rễ trong không gian rộng lớn. Vậy điều này có ý nghĩa gì?

Bản chất của con người không nằm ở thân thể mà ở tâm thức và tâm thức ấy kết nối với vũ trụ bao la. Bản chất của không gian là tính không, trong khi bản chất của đất là sự đầy đủ. Đất càng màu mỡ, cây cối càng sinh trưởng tốt. Ngược lại, vì tính không là bản chất của không gian, nên càng trống rỗng, càng sản sinh ra năng lượng. Chẳng phải thật tuyệt vời khi bầu không khí trở nên trong lành, thuần khiết sao? Nhưng nếu tiến bộ khoa học lại tạo ra các chất ô nhiễm như bụi mịn làm vẩn đục bầu không khí, nguồn năng lượng ấy sẽ bị che lấp.

Đó chính là lý do chúng ta thực hành thiền định. Khi tâm trống rỗng, năng lượng và sinh khí sẽ khởi sinh. Càng buông bỏ, trí tuệ càng phát triển; càng buông bỏ, những hành động chân chính càng nảy nở.

Thiền định - con đường thanh lọc và nuôi dưỡng tâm hồn



Hình ảnh được tạo bởi AI.

Bằng cách thanh lọc và làm sáng tâm trí, chúng ta nuôi dưỡng một trái tim an lạc, từ bi và một khát vọng giúp đỡ người khác. Do đó, điều cốt yếu là phải biết cách định kỳ thanh lọc và làm sạch tâm hồn mình.

Một trong những phương pháp hiệu quả nhất chính là thiền định. Nếu không thực hành thiền, tâm trí chúng ta có thể trở nên chật hẹp. Khi tâm hẹp hòi, sẽ phản ứng một cách vội vã, hấp tấp ngay cả với những kích thích nhỏ nhất. Nhưng nếu tâm được mở rộng, sẽ vững chãi, không bị lay động bởi ngoại cảnh.

+ Khi thực hành thiền, tâm trở nên tĩnh lặng.

+ Khi tâm tĩnh lặng, trở nên trong sáng.

+ Khi tâm trong sáng, trở nên minh triết.

+ Khi tâm minh triết, kết nối với toàn thể vũ trụ.

Nguồn sinh lực này không chỉ duy trì sự sống của chúng ta mà còn là sinh khí của muôn loài.

Bí mật của sự an lặng - sức mạnh vĩ đại nhất

Tâm của một cơn bão hay một cơn cuồng phong lớn được gọi là ***mắt bão*** (eye of the storm). Khu vực đó hoàn toàn tĩnh lặng. Càng tĩnh lặng, càng mạnh mẽ. Nếu trung tâm ấy bị rối loạn, cơn bão sẽ mất đi sức mạnh.

Nguyên lý của thiền định cũng tương tự như vậy. Trong suốt lịch sử, các bậc thánh nhân đã chọn thiền tọa làm con đường nhanh nhất để đạt được sự tĩnh lặng nội tâm. Tuy nhiên, thiền định không chỉ giới hạn trong tư thế ngồi.

Thiền có thể thực hành trong bất kỳ tư thế nào. đứng, đi, làm việc hoặc ngay cả khi nằm. Chỉ cần có sự tập trung, thiền có thể diễn ra ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào.

Thiền - Từ trải nghiệm đến giác ngộ

Thiền không chỉ là lý thuyết mà là hành trình trải nghiệm. Trong suốt lịch sử, các tôn giáo truyền dạy giáo lý thông qua lời nói. Nhưng kỷ nguyên phía trước là thời đại của tôn giáo trải nghiệm, nơi mỗi cá nhân phải tự mình chứng ngộ chân lý.

Sau khi đạt giác ngộ, Tổ sư Sotaesan đã thành lập một nhà thực hành chung, nơi đặt biểu tượng Il-Won-Sang (圓相). Trước cổng, Ngài khắc dòng chữ “Đại Giác Ngộ Đường”, ý nghĩa rằng mỗi người cần có trải nghiệm giác ngộ ngay tại đó.

Một học giả từng mô tả tôn giáo là “một chuỗi trải nghiệm giác ngộ liên tục”. Tổ sư Sotaesan đã gọi Phật giáo Won bằng một cái tên dài 17 chữ: “Nhà linh tính của Quốc gia đại giác ngộ: Nơi của linh tính, cân bằng, trí tuệ toàn cầu, sáng tạo và tu dưỡng”.

Về sau, Đệ nhị Pháp chủ Jeongsan rút ngắn thành “Phật giáo Won, nhưng ý nghĩa cốt lõi vẫn không thay đổi: đây là nơi nuôi dưỡng linh tính con người.

Thời đại tâm linh - Kỷ nguyên của thiền định

Trong quá khứ, con người tìm kiếm tâm linh bên ngoài. Nhưng trong thế kỷ 21, trọng tâm này đang dần chuyển vào bên trong.



Hình ảnh được tạo bởi AI.

Nhiều học giả gọi thế kỷ 21 là Kỷ nguyên của Tâm linh. Một số thậm chí còn dự đoán rằng giá trị của thiền định và tâm linh sẽ vượt qua cả ngành công nghệ thông tin (IT).

Điều này hoàn toàn hợp lý. Ngành IT hướng đến sự tiện nghi của cuộc sống, nhưng thiền định nâng cao giá trị của cuộc sống. Khi văn minh vật chất phát triển rực rỡ và đời sống trở nên thuận tiện hơn, tư tưởng của con người có xu hướng hướng ra bên ngoài, làm suy yếu nguồn năng lượng tâm linh thuần khiết vốn có.

Đây chính là lý do vì sao thiền định ngày càng trở nên quan trọng, bởi thiền định giúp phục hồi năng lượng tâm linh nguyên sơ của chúng ta và nâng cao ý nghĩa cuộc sống.

Trong một thế giới mà khoa học và chủ nghĩa vật chất phát triển đến mức cực đoan, con người sẽ tìm cách tái tạo nguồn sinh lực nội tại, khai sáng trí tuệ và quay trở lại đời sống thường nhật với nguồn năng lượng mới.

Thiền định - Cánh cửa dẫn đến Trí tuệ toàn thể

Khi số lượng người thực hành thiền định tăng lên, giá trị của thiền sẽ ngày càng được khẳng định.

Suy xét trên nền tảng căn bản, lý do chúng ta thực hành thiền, luyện tâm chính là để nhận ra bản thể Nhất Như.

Ở cấp độ ý thức thông thường, ta không thể nắm bắt được bản thể ấy. Ta phải đi từ ý thức đến tiềm thức, rồi sâu hơn nữa vào vô thức. Điều này không thể hiểu được bằng lời nói mà chỉ có thể trải nghiệm qua thiền định sâu sắc.

Dù kinh điển đã trình bày chân lý này theo vô số cách, nhưng chúng không thể trực tiếp trao truyền sự giác ngộ. Chúng chỉ có thể đóng vai trò như một tấm bản đồ dẫn đường.

Thiền - Con đường vượt qua tư duy khái niệm

Chúng ta đang sống trong một thế giới đầy rẫy kích thích giác quan. Càng bị cuốn vào những ánh sáng chói lóa của văn minh hiện đại, chúng ta càng xa rời bản thể chân thật của chính mình.

Thiền chính là chìa khóa giúp ta vượt thoát khỏi thế giới ý niệm và trở về với bản chất vô ngã, chân không, như thị.

Dù được gọi bằng nhiều cái tên khác nhau, nhưng bản chất của thiền chỉ có một: Từ cái “tôi” cá nhân, chuyển hóa thành cái “ta” vũ trụ.

Và đó chính là cốt lõi của Phật giáo.

Tác giả: **Grace Song/**Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên/**Nguồn: buddhistdoor.net