

# THIỀN ĐÔNG THIỀN TÂY



## **Từ Chơn**

## **Giới thiệu**

Hôm nọ, có một đọc giả trẻ tuổi email cho tôi, hỏi Thiền và mindfulness khác nhau như thế nào? Lúc đó tôi đang bận một việc

khác, nên chỉ trả lời đơn giản, vừa đủ để hiểu vấn đề. Tôi biết rằng câu trả lời ngắn gọn này không làm cho độc giả đó hài lòng. Giới trẻ bây giờ khi tìm hiểu điều gì thì luôn có yêu cầu cao hơn mấy thập niên trước. Hơn nữa, nhiều thanh niên rất biết “critical thinking”, nghĩa là phải phán đoán một vấn đề thông qua phân tích khách quan. Đã hết rồi cái thời “hễ người đi trước nói là đúng”. Mà như vậy mới là đáng mừng chứ! Thế hệ sau phải biết đứng trên vai thế hệ trước như lời Newton vậy. Vì vậy tôi tự hứa với mình, sẽ nghiên cứu, viết một bài về câu hỏi nói trên.

Trong thời đại ngày nay, muốn nghiên cứu có thể nhờ đến Internet. Đó là mạng lưới điện toán toàn cầu, thường trực cung cấp một lượng thông tin khổng lồ. Nhưng cũng chính vì quá nhiều thông tin mà chúng ta cần phải có kinh nghiệm cộng với một lượng kiến thức cơ bản tạm gọi là vững nếu muốn tìm hiểu một vấn đề. Đó là chưa kể những loại tin giả gây nhiều vốn là tai họa trên Internet hiện nay. Bây giờ mà vào Google gõ “Thiền” thì có đến hơn 10 triệu kết quả. Chỉ riêng việc chọn bài nào để đọc cũng đã khó khăn rồi. Còn trên YouTube thì số thiền sư thuyết giảng về đủ mọi chủ đề còn nhiều hơn là cát sông Hằng nữa. Có lẽ suốt cuộc đời chúng ta chắc gì đã nghe hết tất cả những bài nói đó, nói chi tới thực hành. Vậy chìa khoá là phải biết chọn, ít thôi nhưng phải là tin thật, tránh tin giả.

Thế nên, khi viết bài này tôi định rút gọn thông tin của những Websites có uy tín nhất thế giới, như VOA, BBC, CNN, Reuters Encyclopedia Britannica, Webster, Stanford Encyclopedia, hoặc các Đại Học ở Mỹ. Đó là những nơi người ta thu thập thông tin nghiêm túc và có hệ thống. Các vấn đề tôn giáo được đề cập ở những trang này rất khách quan và dựa trên những lập luận khoa học hiện đại. Rồi tôi sẽ viết lại, bỏ bớt những từ Hán Việt truyền thống vẫn dùng khi nói về Thiền cho dễ hiểu. Hy vọng những thông tin ngắn gọn, dễ hiểu này sẽ giúp tin đồ Cao Đài, ít nhất, thấy được những nét chính của Thiền Học mà không bị lạc trong

rừng kiến thức. Xa hơn nữa, tôi cầu nguyện cho có nhiều vị, tu học lên cao, “đắc đạo”, đạt được sự sáng suốt tột đỉnh, để dìu dắt mọi người tiến vào Thời Thượng Ngươn Thánh Đức.

### **Cách tiếp cận**

Gần đây ở Sài Gòn nghe nói có những lớp dạy Thiền do các thầy người nước ngoài, nhất là người Anh, Mỹ hướng dẫn. Rất nhiều người đã tìm đến đó để học tập. Có lẽ đây là nguồn của thắc mắc về từ mindfulness trong phần giới thiệu. Tôi cũng biết có một số tín đồ Cao Đài, thường là trẻ tuổi và có trình độ học vấn cao, là học viên rất siêng năng ở đó. Điều tréo ngoe là, mác “Thầy Tây” đã xoá mờ cái nghịch lý: người phương Tây dạy người phương Đông một pháp môn có nguồn gốc từ phương Đông!

Không ai có thể bác bỏ việc các xã hội Âu Mỹ (Phương Tây) tiến bộ hơn các quốc gia Châu Á (Phương Đông) về mặt khoa học và kỹ thuật. Khác với người Phương Đông, người Phương Tây tiến bộ như vũ bão nhờ dùng phương pháp khoa học khi tiếp cận với bất cứ vấn đề gì. Nếu rảnh và đọc được tiếng Anh, kính mời xem thêm về Phương Pháp Khoa Học ở đây:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Scientific\\_method](https://en.wikipedia.org/wiki/Scientific_method)

Người Phương Tây không ngại tìm kiếm những con đường đi mới miễn là đạt được mục đích. Nếu không thành công, thì đồng bào của họ chỉ đơn giản là quên đi, không nghe theo nữa, chứ không có ai gay gắt lên án họ là “mất gốc”, “điên” hay “sái chơn truyền” gì cả. Đó là nói tiến bộ về mặt vật chất, còn tinh thần thì sao? Họ tiếp cận các vấn đề tôn giáo, tâm linh của phương Đông như thế nào? Liệu tốc độ tiến bộ trong lĩnh vực này có nhanh như là trong khoa học kỹ thuật hay không? Liệu câu “Đạo xuất ư Đông” có sẽ được kết bằng câu “Quả kết ư Tây” không?

Rõ ràng, người phương Tây tiến bộ vượt bực là do cách tiếp cận vấn đề. Trong xã hội trước đây của chúng ta, người ta chỉ “đi tu”

khi muốn...“cắt đứt dây chuông”, trốn lánh cuộc đời đen bạc. Người phương Tây lại khác. Họ nghĩ rằng Thiền, một phương pháp có tuổi đời đến mấy ngàn năm như vậy, ắt phải có điều gì đó có ích, nên nghiêm túc nghiên cứu để áp dụng trong cuộc sống. Vậy thì quan trọng là chúng ta hãy tìm hiểu xem họ tiếp cận và thực hành Thiền như thế nào. Từ đó chúng ta có thể học được điều gì để áp dụng vào những pháp môn của chúng ta. Nhất là đối với tín đồ Cao Đài, một tôn giáo chưa quá 100 tuổi và cũng có pháp môn Tịnh Luyện, khá giống với Thiền.

### **Phát triển**

Giới nghiên cứu vẫn cho rằng Giáo Sư người Nhật Daisetsu Teitaro Suzuki là người có công rất lớn trong việc đem Thiền Học vào thế giới Tây Phương qua bộ sách Thiền Luận (Essays in Zen Buddhism). Và trong nửa thế kỷ qua, nhiều học giả đã đến những quốc gia Phương Đông để nghiên cứu Thiền. Trước hết, họ đã choáng ngợp trước một rừng tông phái Thiền với đủ loại tên gọi và phương pháp. Từ Thiền của Ấn Giáo, Thiền của Phật Giáo Ấn Độ, Thiền của Phật Giáo Tây Tạng (Mật Tông), Thiền của Phật Giáo Trung Hoa (Chan), Thiền của Phật Giáo Nhật Bản (Zen), Thiền của Đạo Lão (T'ai Chi) v.v...Đó là chưa kể, cùng một nước thôi mà có thể có nhiều dòng Thiền, có khi đối chọi nhau chan chát. Từ ngồi theo tư thế Kiết Già, Bán Già, xếp bằng đến nằm dài. Từ nhắm mắt, mở mắt đến tập trung nhìn vào một biểu tượng nào đó. Từ thở theo cách này đến thở theo cách khác, nghe nói là đã tổng hợp được đến 8 cách, có thể hơn nữa. Từ suy nghĩ để trả lời một công án (koan) đến không suy nghĩ gì cả. Từ hình dung ra một hình tượng gì đó đến niệm những câu chú linh thiêng (mantras). Từ khai mở các “luân xa” đến đả thông các huyết đạo, kinh mạch.

Trước sự cực kỳ phong phú về thể loại như vậy, trước hết, người phương Tây dùng từ meditation, nghĩa là trầm tư mặc tưởng, để

gọi tất cả những phương pháp này, vì cơ bản thì tất cả đều đặt cơ sở trên tư tưởng hay “tâm”, nếu nói theo kiểu truyền thống. Từ meditation dịch ra từ tiếng Phạn là Dhyana (tập trung suy nghĩ), người Nhật đọc Dhyana thành Zen, người Hàn đọc thành Seon, người Hoa đọc thành Chan. Người Việt trước đây dùng chữ viết của người Hoa và đọc Chan thành Thiền và hễ ai ngồi kiết già, nhắm mắt lim dim, đếm hơi thở, thì gọi là “ngồi Thiền”. Ở Việt Nam chưa nghe giới khoa học có công trình gì liên quan tới Thiền. Chỉ có các học viện Phật Giáo là có thu nhận thiền sinh và phát hành những chuyên san về Thiền Học.

Khoa học Phương Tây bắt đầu nghiên cứu Thiền vào khoảng thập niên 70 và đã công nhận các thiền giả có thể kiểm soát mạch và nhịp thở, tự làm giảm nhớt máu và áp huyết cao. Ở Mỹ từ đầu thập niên 80 người ta bắt đầu ưa chuộng một loại Thiền gọi là mindfulness. Đến thập niên 90 thì nhiều viện nghiên cứu đã dùng Thiền hỗ trợ điều trị các bệnh về tâm lý. Hiện nay càng lúc càng có nhiều người hành Thiền để nâng cao sức khỏe và tăng cường hệ miễn dịch.

Qua nghiên cứu, thực hành, so sánh các kết quả, người Phương Tây đưa ra những kết luận quan trọng như sau:

### **Định nghĩa**

Thiền (meditation) là điều khiển cơ thể và tâm trí tập trung vào những sự việc đang tức thì xảy ra nhằm có được nhận thức toàn vẹn. Thí dụ như khi tôi lái xe, thì tôi để ý sang số, đạp ga, bẻ tay lái v.v... chứ không vừa lái vừa nghe nhạc, vừa lái vừa nói chuyện, vừa lái vừa nghĩ tới lon bia lát nữa sẽ uống.

Không nhất thiết phải là tu sĩ mới thực hành Thiền vì đó là một phần của cuộc sống con người. *(Ý kiến này có thể khó nghe đối với những tu sĩ truyền thống ở xứ ta, nhưng ở Phương Tây thì họ nghĩ như vậy đấy).*

Khi xem xét một điều hay vật gì đó mà không có suy nghĩ khác xen vào, không phê bình, không chỉnh sửa, không nhận xét, nghĩa là bình tĩnh chấp nhận vật đó hay điều đó, thì đó gọi là mindfulness. Thí dụ khi mình đọc trên Facebook có ai đó công kích mình, thì mình hiểu rõ đó là công kích, nhưng không trả lời, không phản ứng, không chê hoặc khen v.v...

*(Như vậy mindfulness là một cách Thiền mà người Phương Tây, nhất là Mỹ rất chuộng hiện nay. Xin lưu ý, tôi không dịch chữ mindfulness ra tiếng Việt bởi vì từ trước tới giờ tất cả những cách thức này người Việt chỉ dùng một tên gọi là Thiền. Cũng có người cố gắng dịch ra một danh từ tiếng Việt mới, như “giác sát” hay “thiền chính niệm”, chẳng hạn. Nhưng tôi nghĩ rằng những danh từ đó chỉ làm phức tạp, khó hiểu thêm, nên tôi tạm gọi là Thiền mindfulness. Giác Sát, Thiền Chính Niệm hay Thiền mindfulness thì đều phải mở tự điển Hán Nôm và Anh mới hiểu được mà).*

### **Phân loại**

Người Phương Tây tạm phân Thiền ra làm 4 loại cho dễ tìm hiểu.

- Người ngồi Thiền tập trung vào một vật hay sự việc gì đó.
- Người ngồi Thiền suy nghĩ theo hướng mở rộng tình thương đến tất cả mọi người, kể cả kẻ thù.
- Người ngồi Thiền tiếp nhận các cảm giác, suy nghĩ mà không phán đoán.
- Người ngồi Thiền suy tưởng theo một chủ đề, thường là do một đạo sư yêu cầu.

Trên thực tế, người thực hành có thể áp dụng nhiều loại Thiền một lúc trong khi tu tập, hoặc xen kẽ với nhau, tùy theo thầy hướng dẫn.

### **Tư thế**

Tư thế truyền thống là ngồi kiết già (hoa sen), nhưng người tu tập cũng có thể ngồi bán già (nửa hoa sen), ngồi xếp bằng, quỳ, ngồi trên ghế dựa, nằm dài miễn sao giữ cột sống thẳng và cảm giác thoải mái là được.

### **Thành quả**

Có rất nhiều bài viết của giới khoa học công nhận thành quả của Thiền. Để cho dễ đọc, tôi xin tạm rút gọn bài của tác giả Jen Rose Smith của đài CNN (3/6/2021) như sau.

Thiền có 5 lợi ích lớn:

1. Tập trung tốt hơn, do đó làm việc gì cũng sẽ hiệu quả hơn. (Theo Amishi Jha, Giáo Sư Tâm Lý Học thuộc Đại Học Miami).
2. Giảm những cơn đau mãn tính. Điều này sẽ giúp người bệnh tránh được việc lệ thuộc vào thuốc giảm đau. Chúng ta biết rằng tác dụng phụ của thuốc giảm đau (thường là chế phẩm của thuốc phiện) là gây nghiện. (Theo Eric Garland, Giáo Sư, Phó Trưởng Khoa Đại Học Utah College of Social Work).
3. Trị mất ngủ. Do đó sẽ được ít nhất là 35% người trưởng thành, vốn bị chứng mất ngủ hành hạ, ủng hộ. (Theo nghiên cứu của Mindful Awareness Research Center, Đại Học Los Angeles).
4. Giảm căng thẳng, một căn bệnh thời đại. Nếu bị căng thẳng lâu ngày con người sẽ rơi vào những tình trạng tâm lý tệ hại hơn. (Theo Giáo Sư Diana Winston thuộc Mindful Awareness Research Center, Đại Học Los Angeles)
5. Giảm lo âu, nhất là trong tình hình dịch bệnh Corona hiện nay, khi mà con người hầu như bó tay, không biết đối phó ra sao. (Theo Susan Johnson, Giáo Sư Tâm Lý Học, Đại Học North Carolina).

### **Hãy thận trọng**

Theo Giáo Sư Susan Johnson, dù cho càng ngày càng có thêm nhiều nghiên cứu công nhận lợi ích của Thiền, nhưng đừng xem Thiền là thuốc “trị-bá-bệnh”. Đôi khi, vẫn còn vài nghiên cứu về Thiền mindfulness không đáp ứng được những qui định khắt khe của giới khoa học. Một phân tích năm 2021 ở Anh nói cần có thêm nghiên cứu trên nhiều đối tượng hơn và cần thực hiện lâu dài hơn. Tuy nhiên, dù khá nghi ngờ những nghiên cứu về Thiền, Giáo Sư Susan Johnson vẫn cho rằng Thiền có ích và chính bà cũng thực hành thường xuyên. Còn Giáo Sư Diana Winston thì nói không phải ai cũng Thiền mindfulness có hiệu quả. Có người được, có

người không. Bà nói rằng những nghiên cứu về Thiên vẫn còn rất sơ đẳng dù có nhiều kết quả cho thấy là rất hấp dẫn.

### **Những khác biệt**

Từ những thông tin trên, chúng ta có thể nhận ra những khác biệt giữa Thiên Tây và Thiên Đông. Trước hết, vì khoa học Phương Tây vẫn chưa chứng minh được những phép lạ của các tôn giáo, nên họ loại yếu tố tôn giáo ra khỏi Thiên Học. Họ xem Thiên là một loại bài tập vận dụng cơ thể và tinh thần, nhưng những kết quả đạt được của họ, như đã nêu ở trên, được công nhận về mặt khoa học. Vì vậy người phương Tây nhập Thiên không bắt buộc phải ăn chay trường, không cần giữ các cấm kỵ, không mong cầu giác ngộ, không cầu nguyện để liên lạc với các đấng thiêng liêng, không vái lạy hay thực hiện các nghi thức tôn giáo v.v...

Trái lại, tư tưởng ở phương Đông đều bắt đầu bằng triết lý tôn giáo, nên đã từng có đề nghị, ở phương Tây mà gọi là triết lý thì ở phương Đông sẽ gọi là đạo học. Những kết quả của Thiên Phương Đông, mà chúng ta thường gọi là “đắc đạo”, thí dụ như đạt được mức hiểu biết sâu xa, giải thoát khỏi luân hồi, giao tiếp với Thần Thánh, trị những bệnh nan y cho người khác, biết trước những việc sắp xảy ra v.v...vẫn chưa được giới khoa học công nhận.

### **Cần làm gì hiện nay**

Trên Facebook, gần đây tôi đã gặp một việc rất đáng suy nghĩ. Có người nêu câu hỏi “*Em đã nhập môn là tín đồ Cao Đài, vậy em có thể ngồi Thiên được hay không?*” Lập tức có rất nhiều người tham gia trả lời. Nói chung có thể chia câu trả lời thành ba nhóm: một nhóm trả lời là không nên với đầy đủ lý lẽ rất thuyết phục, nhóm thứ hai thì khuyến khích thực hiện cũng với những lý luận nghe rất thuận tai, nhóm thứ ba trả lời linh tinh không đáng kể. Vấn đề sẽ không thể giải quyết được bởi vì người hỏi thì mơ hồ không xác



định ngòi Thiên để làm gì mà người trả lời cũng không quan tâm. Theo tôi nghĩ thì phải hỏi lại mục đích của người hỏi rồi mới giới thiệu loại Thiên dành cho người này. Như đã trình bày ở phần đầu, có rất nhiều loại và mỗi loại đều có mục đích riêng. Thiên không phải là một pháp môn tu tập toàn khoa.

Cũng tương tự như vậy, một bạn đạo đã gửi email cho tôi, hỏi rằng tại sao khi thì gọi là huyết đạo khi thì gọi là luân xa. Tôi đã tạm trả lời thế này: đây là hai khái niệm của hai triết lý khác nhau, do đó chúng không tương đương với nhau. Huyết đạo là khái niệm của y học cổ truyền Trung Hoa và Đạo Lão dựa trên triết lý Âm Dương Ngũ Hành, còn luân xa là khái niệm dùng trong Yoga của Ấn Độ Giáo. Cả hai thuộc về hai hệ thống hoàn toàn khác nhau. Nếu tu tập theo một hệ thống nào thì phải hoàn toàn dựa vào đó cho tới khi thành công. Nếu muốn đổi sang pháp môn khác thì phải bắt đầu lại từ đầu. Không thể tùy tiện pha trộn hai pháp môn tu tập giống như pha trộn thức ăn vậy.

Hai câu chuyện trên đây làm nổi bật một vấn đề là nhiều tín đồ Cao Đài chỉ biết về Thiên qua loa qua vài câu Thánh Ngôn hoặc qua vài bài báo phổ thông, nhưng lại rất sốt sắng bàn luận, thậm chí là tranh luận về việc đó. Theo tôi nghĩ, có lẽ tốt hơn hết nên đọc qua Essays in Zen Buddhism (Thiên Luận) của Giáo Sư Suzuki trước khi có ý kiến. Nên tìm đọc bản dịch tiếng Việt của Trúc Thiên đã xuất bản trước 1975.

## **Kết thúc**

Nói tóm lại, bây giờ mà muốn “ngòi Thiên” thì trước hết phải xác định mục đích rồi mới tìm được phương pháp Thiên thích hợp. Xin nhắc lại, “thích hợp” chứ không phải “dễ thành công”. Thí dụ, muốn giảm đau, giảm lo lắng, trị mất ngủ, tăng cường sức khỏe mà không dính líu tới tôn giáo thì tham gia Thiên mindfulness, tạm gọi là Thiên Phương Tây. Sẽ có thắc mắc là ai dạy và trường

nào? Nếu ở Mỹ hay các nước Châu Âu thì dễ, xin mời đến các trường Đại Học, nơi nào có Trung Tâm Thiền (Meditation Center) đều được vì chịu trách nhiệm thường là một Giáo Sư chính quy hẳn hoi và giáo viên hướng dẫn thực hành đều qua đào tạo rất chất lượng, không có tự phong hay mua bằng. Người học sẽ phải đóng học phí, nhưng bài học thì bảo đảm tốt, an toàn về mặt sức khoẻ. Tuy nhiên như đã nêu ở trên “có người chịu có người không” nên không có ai bảo đảm thành công 100% đâu. Những nơi nào khác thì tôi không dám trả lời cho tới khi nắm được thông tin cụ thể.

Nếu muốn hành Thiền theo một Tôn Giáo nào đó thì lại phải chia ra nhiều thể loại. Cần đạt mức hiểu biết sâu xa mọi vấn đề thì phải theo pháp môn Thiền của Phật Giáo; muốn liên lạc với các đấng thiêng liêng để học hỏi thì theo Tịnh Luyện của Cao Đài Giáo; muốn có sức khoẻ thì Luyện Đan theo Đạo Lão; muốn sống thọ thì luyện Thái Cực cũng của Đạo Lão; muốn có những tác động kỳ diệu của cơ thể thì tập Yoga của Ấn Độ v.v... Và xin nhớ cho, không có một pháp môn tổng hợp cho tất cả các tôn giáo. Vậy điều tiên quyết ở đây là phải trở thành tín đồ của một tôn giáo nào đó, rồi tu học theo hệ thống của họ. Có người hỏi tôi là làm sao tìm được thầy giỏi trong các tôn giáo thì tôi xin trả lời “*tùy duyên*” thôi.

Riêng cá nhân tôi, một tín đồ Đạo Cao Đài bình thường, tôi được dạy rằng những pháp môn Cao Đài dành cho giai đoạn này (gọi là Tam Kỳ) đều được trình bày ở Toà Thánh Tây Ninh và qua Thánh Ngôn. Vấn đề là chúng ta phải tự quan sát, học hỏi để tìm pháp môn cho riêng mình. Đặc biệt pháp môn Tịnh Luyện, mà có người gọi là Thiền Cao Đài, vẫn còn là vấn đề tranh cãi gay gắt trong hàng tín đồ. Có lẽ đến khi có Thập Nhị Bảo Quân (Hàn Lâm Viện Cao Đài) đầy đủ, thì mới nghiên cứu, xây dựng và định hình được pháp môn Tịnh Luyện cho toàn thể tín đồ thực hành. Nói đến đây có lẽ sẽ có người nói “*Tôi già rồi, không chờ được. Bây giờ tôi muốn thực hành Tịnh Luyện ngay*”. Tôi xin thưa là giai đoạn đầu

của Tịnh Luyện vẫn là Lập Công, Lập Đức, Lập Ngôn. Vậy hãy bắt đầu ba việc đó trước, ở đâu cũng được hết. Nếu nhiệt tình tu tập, thì nội ba việc này, không chừng cũng đã đủ để “đắc đạo” rồi vậy.

Từ Chơn

Sài Gòn, mùa Covid, 16 June 2021