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

Nhận thức về "thân thể" trong Thiền tông Trung Quốc

ISSN: 2734-9195 11:10 11/05/2026

Trong bối cảnh xã hội số, khi con người thường xuyên đối diện với sự phân tán chú ý, áp lực công nghệ và cảm giác xa rời chính mình, giá trị hiện đại của Thiền càng trở nên rõ nét.

Tác giả: **Hồ Nguyễn Tuấn Kiệt**
Đại kọc Khoa học Xã hội Và Nhân văn – ĐHQG TP.HCM, Khoa Đông Phương Học – Nhật Bản Học

Tóm tắt

Trong hệ thống tư tưởng Thiền tông Trung Hoa, hành trình giác ngộ vốn không phải là những suy tư trừu tượng, mà khởi đi từ chính sự hiện diện của thân thể. Bằng cách soi chiếu qua lăng kính nhận thức nhập thể, bài viết muốn nhấn mạnh một điều: trí tuệ vốn không xa rời thực tại, nó nảy sinh và bén rễ ngay trong sự tương tác không ngừng giữa cảm giác, cơ thể và môi trường sống xung quanh. Nếu các xu hướng nhị nguyên luận thường rơi vào cái bẫy tách bạch giữa thân và tâm, thì Thiền tông lại mở ra một lối tiếp cận khác biệt. Tại đây, thân thể thoát khỏi định kiến về một "chiếc túi da" hôi hám hay vật cản của sự tu tập, để trở thành thực địa sống động nhất nơi duy nhất mà chân lý có thể được kiểm chứng và thể nghiệm một cách trọn vẹn.

Qua việc quan sát rất đời thường như cách điều hơi thở khi tọa thiền, sự chú tâm lúc lao động (phổ thỉnh), hay hành trình dặm dài của việc hành cước, bài viết muốn chỉ ra rằng: tỉnh thức không phải là một ý niệm, mà là một trạng thái "nhập thân". Ngay cả những biểu đạt có vẻ cực đoan như tiếng hét (bổng quát) hay công án cũng thực chất là cách để kéo con người trở về với hiện tại bằng những cú sốc tri giác trực tiếp. Sau cùng, nghiên cứu không chỉ nhằm khôi phục vị thế của thân thể trong triết học Thiền, mà còn hy vọng mở ra một lối mở mới: nơi tri thức cổ xưa và khoa học nhận thức hiện đại có thể cùng ngồi lại để định nghĩa lại thế nào là trí tuệ con người.

Từ khóa: Thiền tông Trung Quốc, thân thể, giác ngộ, nhận thức nhập thể, thân tâm nhất như.

Abstract

Within the intellectual framework of Chinese Chan Buddhism, the journey toward enlightenment is not a matter of abstract cogitation but originates from the very presence of the body itself. By examining the world through the lens of embodied cognition, this article emphasizes that wisdom is not divorced from reality; rather, it emerges and takes root precisely within the constant interaction between sensation, the physical form, and the surrounding environment. While dualistic tendencies often fall into the trap of separating mind and body, Chan Buddhism offers a divergent approach. Here, the body is liberated from the prejudice of being a 'stinking skin bag' or an impediment to spiritual practice; instead, it becomes the most vibrant theater—the singular place where truth can be fully verified and experienced. By observing everyday occurrences, such as the regulation of breath during zazen, the focused attention applied to manual labor (puqing), or the long journey of pilgrimage, this article aims to demonstrate that awakening is not an abstraction, but an 'embodied' state. Even seemingly radical expressions, such as the shout (bang-he) or the koan, are fundamentally methods for drawing the practitioner back to the present through direct sensory shocks. Ultimately, this research does not merely seek to restore the significance of the body within Chan philosophy; it also hopes to provide a new pathway where ancient wisdom and modern cognitive science may converge to redefine the nature of human intelligence.

Keywords: Chinese Chan Buddhism, body, enlightenment, embodied cognition, non-duality of mind and body.

1. Mở đầu

Trong xã hội số, con người ngày càng đối diện với tình trạng phân tán chú ý và xa rời kinh nghiệm thân thể. Sự chú ý bị xé nhỏ, tâm lý căng thẳng kéo dài dẫn đến sự đứt gãy giữa thân thể và đời sống nội tâm. Trong bối cảnh ấy, Thiền tông có thể được tiếp cận như một truyền thống thực hành tái lập quân bình thân tâm, giúp con người tái lập sự quân bình thông qua sự tỉnh thức ngay nơi thân xác và kinh nghiệm hiện tiền.

Khác với những truyền thống thiên về cứu cánh siêu hình, Thiền tông Trung Quốc đặt trọn niềm tin vào trải nghiệm trực tiếp trong đời sống thường nhật. Từ việc ngồi thiền, điều phục hơi thở cho đến những sinh hoạt bình dị nhất như lao động, đi đứng, ăn uống... tất cả đều là hiện thân của tỉnh giác. Trái lại, đó chính

là thực địa để con người chạm vào thực tại và chuyển hóa tâm thức (Suzuki, 1959). Tinh thần này nảy sinh sự tương đồng đầy thú vị khi soi chiếu qua lăng kính của khoa học nhận thức hiện tại, cụ thể là lý thuyết nhận thức nhập thể. Thay vì xem não bộ như một bộ xử lý thông tin tách biệt, các nhà khoa học như Varela, Thompson và Rosch (1991) khẳng định rằng nhận thức vốn nảy sinh từ sự tương tác hữu cơ giữa cơ thể sống động và môi trường.

Ở góc độ này, mọi tư duy hay ý thức đều mang tính "nhập thể", gắn chặt với những vận động và kinh nghiệm hiện sinh (Wilson, 2002).

Dù trong vài thập kỷ qua, các học giả quốc tế đã có những nỗ lực kết nối Thiền học với hiện tượng học hay khoa học nhận thức, nhưng riêng mảng Thiền tông Trung Quốc với vấn đề "thân thể giác ngộ" vẫn còn là một khoảng trống khá lớn trong giới học thuật Việt Nam. Cần nhận ra rằng, mạch nguồn này vốn có ảnh hưởng sâu sắc đến Phật giáo Việt Nam thời Trần; chẳng hạn như Trần Thái Tông trong Khóa Hư Lục hay bài Phổ thuyết sắc thân đã từng bàn thảo rất kỹ về tọa thiền và điều thân như một lối về bản tính (Hà Thúc Minh, 2014; Thích Pháp Như, 2021). Điều này minh chứng rằng tư tưởng về thân thể giác ngộ vốn là một dòng chảy xuyên suốt, đầy tiềm năng đối thoại giữa trí tuệ truyền thống và khoa học hiện đại.

Từ những gợi mở đó, bài viết tập trung khai thác đề tài “Thân thể giác ngộ trong Thiền tông Trung Quốc dưới góc nhìn nhận thức nhập thể”. Nghiên cứu không chỉ dừng lại ở việc bóc tách quan niệm “thân tâm nhất như”, mà xa hơn, muốn trả lời câu hỏi: Làm thế nào thân thể có thể giúp con người vượt qua bức tường nhị nguyên chủ – khách, và bằng cách nào những hoạt động thường nhật lại có thể trở thành một hình thức “thực thi nhận thức” dẫn đến tỉnh thức toàn diện? Qua đó, chúng tôi hy vọng chỉ ra những giá trị thực tiễn của Thiền tông trong việc "chữa lành" những phân mảnh tinh thần của con người trong thời đại số.

2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này sử dụng thiết kế định tính với định hướng liên ngành, kết hợp Phật học, triết học và khoa học nhận thức nhằm khảo sát quan niệm về thân thể trong Thiền tông Trung Quốc và khả năng đối thoại với lý thuyết nhận thức nhập thể. Cách tiếp cận này phù hợp với đối tượng nghiên cứu là những tư tưởng, thực hành tu tập và kinh nghiệm giác ngộ khó lượng hóa bằng phương pháp thực nghiệm.

Phương pháp phân tích văn bản được sử dụng làm trọng tâm. Nguồn tư liệu chính bao gồm các trước tác Thiền học Trung Quốc như Lục Tổ Đàn Kinh, Bích Nham Lục, Vô Môn Quan, ngữ lục của các thiền sư đời Đường – Tống, cùng một

số văn bản Phật giáo Việt Nam có liên hệ như Khóa Hư Lục của Trần Thái Tông và Thượng Sĩ Ngữ Lục của Tuệ Trung Thượng Sĩ. Việc đọc văn bản tập trung vào những đoạn bàn về thân tâm, tọa thiền, lao động thường nhật, giác ngộ trong sinh hoạt đời sống và các biểu đạt phi ngôn ngữ.

Bên cạnh đó, phương pháp diễn giải triết học được vận dụng để làm rõ các khái niệm như "thân tâm nhất như", "kiến tính", "vô niệm", "vô tâm" và mối quan hệ giữa thân thể với nhận thức trong Thiền tông. Các khái niệm này được đặt trong hệ quy chiếu của nhận thức nhập thể nhằm xác định những điểm tương đồng và khác biệt về cách hiểu tâm trí, tri giác và kinh nghiệm sống.

Phương pháp so sánh liên ngành cũng được sử dụng để đối chiếu tư tưởng Thiền tông với các công trình tiêu biểu của khoa học nhận thức đương đại, đặc biệt là các nghiên cứu của Varela, Thompson, Lakoff, Johnson và Gallagher. Việc đối chiếu không nhằm đồng nhất hai hệ tư tưởng, mà để nhận diện những khả năng gặp gỡ học thuật trong vấn đề vai trò của cơ thể đối với nhận thức.

Ngoài ra, nghiên cứu áp dụng phương pháp lịch sử tư tưởng khi xem xét sự hình thành và phát triển của Thiền tông Trung Quốc từ thời Đường đến Tống, giai đoạn nhiều tư tưởng về thực hành thân thể được định hình rõ nét. Điều này giúp lý giải vì sao Thiền tông chuyển trọng tâm từ tư biện giáo lý sang kinh nghiệm trực tiếp nơi đời sống thường nhật.

Giới hạn của nghiên cứu nằm ở phạm vi tư liệu văn bản và phân tích lý thuyết, bài viết không tiến hành khảo sát thực nghiệm đối với người thực hành thiền hiện nay. Tuy vậy, cách tiếp cận này vẫn cho phép làm sáng tỏ chiều sâu triết học và giá trị nhận thức luận của truyền thống Thiền tông trong tương quan với học thuật.

3. Kết quả nghiên cứu và thảo luận

3.1. Quan niệm thân thể trong Thiền tông Trung Quốc

3.1.1. Thân tâm nhất như (身心 một 如)

Một trong những đóng góp đặc sắc nhất của Thiền học Đông Á vào dòng chảy tư tưởng nhân loại chính là quan niệm "thân tâm nhất như". Ở đây, Thiền tông xem thân và tâm như hai phương diện của cùng một kinh nghiệm sống. Tư tưởng này có thể truy nguyên rõ nét nơi Mã Tổ Đạo Nhất (馬祖道一) với mệnh đề nổi tiếng "Tức tâm tức Phật", nhấn mạnh rằng chân lý không ở ngoài đời sống tâm thức thường nhật. Khác hẳn với truyền thống nhị nguyên luận vốn hằn sâu trong tư tưởng phương Tây nơi thân thể thường bị hạ thấp thành vật chất thụ

động còn tâm trí được tôn vinh như trung tâm của tư duy Thiền tông quyết liệt phủ nhận sự phân ly này. Trong thế giới quan của Thiền, thân thể chính là nơi tâm hiển lộ, và ngược lại, tâm không thể hiện hữu bên ngoài những hoạt động sinh động của hình hài xương thịt.

Tư tưởng này đạt đến đỉnh cao trong triết học của Thiền sư Đạo Nguyên (Dōgen, 1200–1253). Với Đạo Nguyên, tu hành và giác ngộ không phải là hai chặng kế thừa mà là một tiến trình đồng thời: chính cái thân đang thực hành là cái thân đã giác ngộ. Khái niệm shushō ittō (修證一等 - Tu chứng nhất đẳng) của ông xác lập một nhãn quan táo bạo: tu tập đã hàm chứa chứng ngộ và chứng ngộ chỉ thực sự hiện diện trong chính hành vi tu tập. Vì lẽ đó, ngồi thiền (zazen) không phải là phương tiện để truy cầu một trạng thái nào khác, mà là biểu hiện trực tiếp, ngay lập tức của Phật tính trong thực tại.

Trong kiệt tác Shōbōgenzō, Đạo Nguyên đã đẩy luận điểm này đi xa hơn với kinh nghiệm “thân tâm buông rơi” (shinjin datsuraku). Đây không phải sự chối bỏ thể xác, mà là trạng thái vượt thoát khỏi sự chấp trước vào cái tôi như một chủ thể biệt lập. Khi ấy, thân thể không còn là sở hữu của bản ngã mà hòa nhập vào dòng vận động chung của thế giới. Cách hiểu này tương đồng một cách kinh ngạc với quan điểm của khoa học nhận thức ngày nay, khi khẳng định ý thức không nằm gọn trong não bộ mà nảy sinh từ mạng lưới tương tác phức tạp giữa cơ thể sống động và môi trường.

Khi đối chiếu Đạo Nguyên với Heidegger, học giả Hisaki Hashi (2015) đã chỉ ra một điểm giao thoa quan trọng: cả hai đều tôn vinh tính hiện tiền của đời sống cụ thể thay vì những chủ thể trừu tượng đứng ngoài thế giới. Tuy nhiên, Thiền tông có xu hướng thực tiễn hơn khi đặt toàn bộ trọng tâm vào công phu thân thể như con đường duy nhất để nhận chân thực tại. Giác ngộ, vì thế, không đơn thuần là sự thay đổi trong tư duy khái niệm mà là một cuộc chuyển hóa toàn diện trong cách con người hiện hữu bằng chính sự sống của mình.

Xét từ góc độ thực chứng, thân tâm nhất như không còn là một mệnh đề siêu hình xa lạ mà trở thành nguyên tắc sống. Qua việc tái khẳng định sự hợp nhất giữa tư duy và vận động, Thiền học không chỉ gặp gỡ lý thuyết nhận thức nhập thể mà còn gợi mở một lối thoát cho sự phân mảnh tinh thần của con người trong thế giới số.

3.1.2. Thân thể như nơi hiển lộ phật tính

Trong nhiều hệ thống tư tưởng, hình hài con người thường bị định kiến là phần hữu hạn, đầy biến động và dễ kéo chúng ta vào những mê lầm của dục vọng. Tuy nhiên, Thiền tông lại mở ra một nhãn quan khác biệt: chính trong cái thân

vô thường ấy, khả năng giác ngộ vẫn luôn hiện diện và có thể được trực nhận ngay tức khắc. Nói cách khác, thân thể không hề đối lập với Phật tính, mà là môi trường sống động để Phật tính biểu hiện giữa cuộc đời cụ thể.

Tinh thần này được thể hiện rõ trong tư tưởng Trần Thái Tông qua bài Phổ thuyết sắc thân. Khi vận dụng hình ảnh "Vô vị chân nhân" cư ngụ trong "khối thịt đỏ", nhà vua – thiền gia muốn chỉ ra rằng chân tính không ở đâu xa, mà đang hiện diện ngay trong thân xác con người. "Vô vị chân nhân" vốn là hình tượng xuất phát từ Thiền tông Trung Hoa, đặc biệt gắn với ngữ lục của Lâm Tế Nghĩa Huyền, dùng để chỉ con người chân thật vượt ngoài mọi danh vị, khái niệm và phân biệt. Khi Trần Thái Tông đặt hình tượng ấy vào trong khối thịt đỏ, ông nhấn mạnh rằng tính giác không tồn tại trong một thế giới siêu hình tách biệt, mà đang hiển lộ qua thân thể sống động với mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm và ý thức thường nhật (Thích Pháp Như, 2021).

Cách diễn đạt này chứa đựng một nghịch lý triết học đầy thú vị. Một mặt, sắc thân vốn mong manh, chịu sự chi phối của sinh diệt và bệnh hoạn. Mặt khác, cũng chính nhờ sự hiện diện của hình hài này mà con người mới có khả năng tu tập, tỉnh thức và thể nghiệm chân lý. Nếu thiếu vắng thân thể, sẽ chẳng có tọa thiền, chẳng có hơi thở chính niệm, cũng chẳng có cơ hội để cảm nhận khổ đau và chuyển hóa nó thành lòng từ bi. Vì thế, thân thể tuy là giả tạm nhưng không hề vô nghĩa; nó là điều kiện hiện sinh tất yếu để con đường giải thoát trở thành khả thể.

Quan điểm này có sự kết nối chặt chẽ với giáo lý Đại thừa về mối quan hệ giữa sắc thân và Pháp thân. Thay vì xem Pháp thân như một thực tại xa vời nằm ngoài thế giới hiện tượng, Thiền tông nhận ra Pháp thân ngay trong sắc thân khi con người sống với sự tỉnh thức trọn vẹn. Điều này lý giải vì sao những sinh hoạt bình thường nhất như "gánh nước, chẻ củi" lại được xem là thần thông, bởi mọi ngóc ngách của đời sống đều có thể là nơi đạo hiển lộ.

Khi soi chiếu qua lý thuyết nhận thức nhập thể, ta thấy một điểm giao thoa đáng kinh ngạc: thân thể chính là nền tảng của mọi tri giác và ý thức. Con người nhận biết thế giới thông qua cấu trúc cảm giác – vận động của chính mình, chứ không phải bằng một tinh thần tách rời vật chất. Đặt cạnh tư tưởng Trần Thái Tông, có thể thấy thân thể không phải là lớp vỏ che khuất chân lý, mà là môi trường để chân lý được kinh nghiệm. Các giác quan, nếu thoát khỏi sự chi phối của vọng tưởng, sẽ trở thành những cửa ngõ mở ra sự tỉnh thức.

Xa hơn nữa, nhãn quan "thân thể như nơi hiển lộ Phật tính" còn mang giá trị nhân văn sâu sắc. Nó khẳng định rằng mỗi cá nhân, dù đang ở trong hoàn cảnh nào, đều mang sẵn mầm mống giác ngộ ngay nơi đời sống hiện tại.



3.1.3. Vượt qua nhị nguyên thân – tâm

Một trong những nỗ lực bền bỉ nhất của Thiền tông chính là việc xóa bỏ lối tư duy nhị nguyên – hệ thống vốn chia tách con người thành hai thành tố độc lập: hình hài vật chất và tâm trí ý thức. Quan niệm phân cực này từng được củng cố mạnh mẽ trong triết học cận đại phương Tây, điển hình là tư tưởng của Descartes, khi tinh thần được tôn vinh như bản thể tư duy tách biệt hoàn toàn với cơ thể vật lý. Hệ quả tất yếu của nhãn quan đó là thân thể bị hạ thấp xuống thành một "cỗ máy vận hành", trong khi nhận thức bị quy giảm thành những hoạt động nội tại của tâm trí.

Thực hành tỉnh thức trong Thiền tông đặt ra một thách thức căn bản đối với mô hình tách biệt ấy. Hoàng Bá Hy Vận (黃檗希運) từng nhấn mạnh rằng mọi phân biệt giữa phàm và thánh, mê và ngộ, chủ thể và khách thể đều do vọng niệm dựng lập. Khi những ranh giới khái niệm này lắng xuống, con người trực nhận tính nhất thể của kinh nghiệm sống. Trong kinh nghiệm thiền quán, thân và tâm không vận hành như hai phạm trù riêng rẽ; chúng là một tiến trình thống nhất giữa chú tâm, hơi thở, cảm giác và sự hiện diện. Khi hành giả ngồi thiền, việc điều thân hay điều phục hơi thở không phải là công việc phụ trợ cho tâm, mà chính là con đường trực tiếp để ổn định và khai mở tâm thức. Thân có lắng thì tâm mới an, tâm có sáng thì thân mới tự tại. Mối quan hệ tương tức này cho thấy thân và tâm vốn là một dòng chảy không thể tách rời.

Nghiên cứu về Thiền và hiện tượng học, Jared Featherstone (2019) đã chỉ ra rằng trải nghiệm thiền định làm lung lay mô hình chủ thể nhận thức đứng ngoài thế giới để quan sát khách thể. Trong trạng thái chú tâm sâu, cảm giác về một "cái tôi trung tâm" điều khiển kinh nghiệm dần suy yếu, nhường chỗ cho sự hiện diện trực tiếp với thực tại. Lúc này, chủ thể và đối tượng không còn đứng ở hai cực đối lập, mà cùng hòa quyện trong một trường trải nghiệm thống nhất.

Tinh thần này được diễn đạt sâu sắc qua khái niệm hishiryō (非思量 - Phi tư lương) của Đạo Nguyên, thường được hiểu là trạng thái vượt ngoài suy nghĩ. Đây không phải là sự trống rỗng vô thức, mà là cách hiện hữu không còn bị chi phối bởi sự phân biệt rạch ròi của tư duy khái niệm. Theo Hori (2000), trạng thái này chuyển dịch nhận thức từ bình diện phân tích sang kinh nghiệm trực tiếp, nơi hình hài và ý thức cùng hiện diện trong sự tỉnh thức trọn vẹn.

Ở nhãn quan này, giác ngộ không phải là việc tích lũy thêm tri thức mới, mà là sự tan rã của những cấu trúc nhị nguyên vốn che phủ thực tại. Khi không còn bám chấp vào ranh giới cứng nhắc giữa ta và thế giới, giữa thân và tâm, hành giả trở về với trạng thái sống động của hiện tiền. Đây là lý do các công án Thiền không nhằm cung cấp câu trả lời lý luận, mà hướng tới việc phá vỡ thói quen tư duy đối đãi để mở ra một cách thấy hoàn toàn khác.

Từ phương diện triết học, quan niệm này mang giá trị phê phán mạnh mẽ đối với lối sống hiện nay – nơi con người thường xuyên bị phân mảnh giữa lao động cơ học của cơ thể và áp lực tinh thần của tâm trí. Thiền tông cho thấy việc chữa lành sự chia cắt ấy không đến từ việc ưu tiên một phía nào, mà từ sự trở về với trải nghiệm hợp nhất. Khi bước đi mà biết mình đang bước đi, khi thở mà biết mình đang thở, ranh giới giữa hành động và ý thức dần được hóa giải.

Vì thế, vượt qua nhị nguyên thân – tâm không chỉ là một luận điểm triết học xa xôi, mà là một thực hành hiện sinh đầy thực tế. Nó mở ra khả năng sống trọn vẹn hơn, nơi con người không còn bị chia đôi giữa "nghĩ" và "sống", giữa "biết" và "làm", mà tìm lại được sự toàn vẹn của kinh nghiệm đang diễn ra trong từng khoảnh khắc hiện hữu.

3.2. Thân thể trong thực hành giác ngộ

3.2.1. Tọa thiền, điều thân và điều tức

Trong dòng chảy của Thiền học, tọa thiền không đơn thuần là một kỹ thuật tu tập mà hiện thân như một hình thức biểu đạt trực tiếp của đời sống giác ngộ. Tư thế ngồi yên, sự điều hòa nhịp nhàng giữa hình hài và hơi thở được xem là nền tảng để hành giả quay về với trạng thái tỉnh thức nguyên sơ nơi thân và tâm

cùng an trú trong thực tại hiện tiền. Vì lẽ đó, tọa thiền không nhắm đến sự thư giãn nhất thời mà hướng tới một cuộc chuyển hóa toàn diện và sâu sắc của toàn bộ sinh thể.

Khi khảo cứu Tọa Thiền luận của Trần Thái Tông, giới nghiên cứu nhận thấy tư tưởng thiền định thời Trần đặc biệt chú trọng đến sự tương tác hữu cơ giữa Định và Tuệ. Tâm muốn sáng suốt tất yếu phải nhờ vào định tĩnh; định càng sâu thì tuệ giác càng hiển lộ. Tuy nhiên, trạng thái định ở đây không đồng nghĩa với sự u mê hay rơi vào tình trạng vô ký một kiểu trống rỗng thiếu vắng sự tỉnh giác. Dẫn lời Thiền sư Vĩnh Gia Huyền Giác, Hà Thúc Minh (2014) nhấn mạnh phẩm chất tĩnh lặng nhưng vẫn chiếu sáng, nghĩa là sự lặng yên chân chính luôn song hành cùng khả năng nhận biết sáng suốt. Đây chính là điểm cốt tử phân biệt thiền định với những trạng thái thụ động hay vô cảm đơn thuần.

Hình ảnh hình như cây khô, tâm như tro nguội vốn quen thuộc trong văn mạch Thiền học cần được soi chiếu dưới một nhãn quan tích cực hơn. Cây khô biểu trưng cho một thân thể bất động, không còn bị những dao động ngoại cảnh lôi kéo, còn tro nguội mô tả một tâm thức đã lắng dịu khỏi những tán loạn và tham dục. Tuy nhiên, nếu chỉ dừng lại ở sự trống rỗng vô tri thì đó chưa phải là Thiền. Thiền tông luôn phê phán trạng thái vô ký vì đó là sự yên lặng thiếu vắng tuệ giác. Mục đích cuối cùng mà tọa thiền hướng đến là tinh tinh một sự tỉnh táo tuyệt đối trong tĩnh lặng và sáng suốt ngay giữa lòng an định.

Từ phương diện thực hành, điều thân là bước khởi đầu thiết yếu. Một thân thể ngay thẳng, ổn định và thư thái không chỉ giúp giảm thiểu các nhiễu loạn tri giác mà còn tạo ra không gian tối ưu cho tâm lắng dịu. Tiếp nối là điều tức, làm cho hơi thở trở nên đều đặn, tự nhiên và vi tế. Trong nhãn quan này, hơi thở không chỉ là một chức năng sinh lý mà đóng vai trò nhịp cầu nối kết giữa hình hài và ý thức. Khi hơi thở rối loạn, tâm trí dễ dàng tán loạn; trái lại, khi hơi thở điều hòa, tâm sẽ dần quy nhất.

Heinrich Dumoulin (2005) khi nghiên cứu lịch sử Thiền tông đã nhận định rằng tọa thiền giữ vị trí trung tâm trong các dòng Thiền Đông Á bởi nó không chỉ là một kỹ thuật tâm lý mà còn là biểu tượng sống động cho lộ trình giải thoát. Trong tư thế ngồi yên, con người không còn truy đuổi quá khứ hay vọng tưởng tương lai mà trực diện với chính mình. Tư thế ấy, tự thân nó đã là một tuyên ngôn triết học: chân lý không nằm ở một cõi xa xôi, mà hiện diện ngay trong sự hợp nhất giữa thân và tâm.

Sự phát triển của quan niệm shikantaza (chỉ ngồi) bởi Đạo Nguyên sau này càng làm sáng tỏ thêm tinh thần ấy: tọa thiền không phải là phương tiện để đạt giác ngộ ở tương lai, mà chính là hành vi giác ngộ đang diễn ra trong hiện tại. Soi

sáng vào truyền thống Thiền thời Trần, ta thấy ngồi thiền không chỉ để tìm Phật tính, mà là sự hiển lộ trực tiếp của tính giác qua từng nhịp thở và tư thế ngay lúc này.

Nhìn rộng hơn, bộ ba tọa thiền, điều thân và điều tức mang lại những giá trị hiện sinh mạnh mẽ cho con người trong thế giới số. Giữa một đời sống đầy rẫy sự phân mảnh, việc trở về với tư thế ngồi yên và hơi thở có ý thức giúp tái lập sự toàn vẹn của thân tâm. Điều Thiền tông gợi mở không phải là một sự trốn chạy thực tại, mà là khả năng hiện hữu giữa thế giới bằng một nội tâm sáng suốt và một thân thể an định.

3.2.2. Lao động thường nhật như một hình thức tu tập

Một trong những nét đặc trưng nhất của Thiền tông chính là nỗ lực đưa lộ trình tu tập ra khỏi phạm vi nghi lễ khép kín để đặt ngay vào dòng chảy của đời thường. Trong khi nhiều quan niệm truyền thống thường đồng nhất tu hành với việc tách biệt thế gian, Thiền tông lại chủ trương rằng chính những sinh hoạt bình nhật như ăn uống, mặc áo, quét dọn hay lao động hằng ngày đều có thể trở thành nơi thể nghiệm đạo lý sâu sắc. Điều này khẳng định một nhãn quan quan trọng: giác ngộ không bị giới hạn trong không gian tĩnh lặng của thiền đường mà hiện diện ngay giữa nhịp sống huyên náo của con người.

Tinh thần này được khắc họa rõ nét qua những lời dạy của Thiền sư Lâm Tế Nghĩa Huyền. Theo các tư liệu về Thiền học, Lâm Tế cho rằng người học đạo không nhất thiết phải tìm kiếm một trạng thái đặc biệt hay gắng sức kiến tạo một hình thức tu tập phi thường; điều cốt yếu nằm ở việc sống tự nhiên và tỉnh thức trong từng hành vi đang diễn ra: mặc áo biết mình mặc áo, ăn cơm biết mình ăn cơm, mệt thì nghỉ ngơi. Đạo, vì thế, không nằm ngoài đời sống, mà chính là cách con người hiện diện trọn vẹn và chân thực nhất với thực tại.

Lập trường này chứa đựng những ý nghĩa triết học sâu sắc, trước hết là việc phủ nhận sự phân cực giữa thời gian tu và thời gian sống. Thiền tông nhấn mạnh rằng mọi khoảnh khắc đều là cơ hội cho sự tỉnh thức; chất lượng của sự hiện diện mới là yếu tố quyết định giá trị tu tập của hành động. Một cử chỉ quét sân với tâm an trú hoàn toàn khác biệt với việc thực hiện nó trong trạng thái vô thức hay bực bội.

Simon Child (2013) gọi đây là hình thức thực hành tiếp diễn suốt hai mươi bốn giờ, nơi mọi tương tác với công việc và hoàn cảnh đều trở thành phép thử cho sự tỉnh thức. Theo cách hiểu này, thiền không kết thúc khi hành giả rời tọa cụ, mà tiếp nối sinh động trong cách bước đi, nói năng và ứng xử. Mỗi va chạm trong đời sống vừa là nơi phơi bày thói quen chấp ngã, vừa là cơ hội để nuôi

dưỡng sự sáng suốt và quân bình nội tâm.

Tại các thiền viện Đông Á, nguyên tắc này được cụ thể hóa thông qua lao động tập thể (tác vụ). Tinh thần ấy được Bách Trượng Hoài Hải (百丈懷海) hệ thống hóa thành quy phạm sinh hoạt thiền viện với câu nói nổi tiếng: “Nhất nhật bất tác, nhất nhật bất thực” (một ngày không làm, một ngày không ăn). Tinh thần này về sau được thể chế hóa trong Baizhang Pure Rules, nơi lao động được xem là thành tố thiết yếu của đời sống thiền viện và của quá trình tu tập tập thể (Baizhang, 2006). Lao động vì thế không chỉ mang giá trị kinh tế, mà là phương thức rèn luyện tỉnh thức và phá bỏ tâm phân biệt. Các công việc bếp núc hay làm vườn không chỉ nhằm duy trì sinh hoạt tự viện mà còn là phương tiện tu hành cốt yếu. Hành giả học cách chú tâm vào từng động tác, hòa hợp với đại chúng và buông bỏ tâm phân biệt giữa những công việc được coi là cao hay thấp. Tinh thần nhất nhật bất tác, nhất nhật bất thực (một ngày không làm, một ngày không ăn) chính là sự gắn kết chặt chẽ giữa lao động vật chất với phẩm giá tinh thần và sự tỉnh thức.

Xét từ bình diện từ nhận thức nhập thể, lao động thường nhật chính là môi trường nơi trí tuệ được hình thành thông qua hành động thực tế. Con người không chỉ suy nghĩ rồi mới hành động. Thực tế, nhiều hiểu biết sâu sắc nảy sinh ngay trong quá trình vận động và tương tác với thế giới vật chất. Điều này tương hợp một cách kỳ lạ với tinh thần Thiền tông: chân lý không đạt được qua những suy tưởng trừu tượng đơn thuần, mà được khám phá ngay trong tiến trình sống và làm việc.

Đối với xã hội hiện đại, tư tưởng này mang lại giá trị phục hồi chiều sâu tinh thần cho công việc – vốn thường bị xem là chuỗi thao tác cơ giới và áp lực. Khi thực thi với tâm sáng suốt, lao động không chỉ tạo ra giá trị vật chất mà còn trở thành phương thức nuôi dưỡng nội tâm. Vì thế, lao động thường nhật trong nhãn quan Thiền học không phải gánh nặng đối lập với tu tập, mà chính là con đường tỉnh thức đang diễn ra giữa lòng đời sống.

3.2.3. Hành cước và chuyển động tỉnh thức

Nếu tọa thiền nhấn mạnh sự an định trong tĩnh lặng, thì hành cước lại biểu hiện chiều kích giác ngộ ngay trong sự vận động. Thiền tông chưa bao giờ giới hạn công phu tu tập ở tư thế ngồi yên, mà mở rộng sự tỉnh thức sang toàn bộ các hoạt động của hình hài xương thịt. Mọi cử chỉ từ đi, đứng, quay người đến từng bước chân chạm đất đều có thể trở thành không gian của nhận biết sâu sắc. Vì vậy, hành cước không chỉ là sự di chuyển vật lý giữa các không gian, mà là nghệ thuật hiện diện trọn vẹn trong từng rung động của thân thể.

Trong đời sống thiền môn, hành cước thường được thực hành dưới hình thức kinhin (thiền hành) đan xen giữa các thời tọa thiền. Ở đây, nhịp bước chậm rãi, hơi thở điều hòa và sự chú tâm vào cảm giác tiếp xúc giữa bàn chân với mặt đất trở thành một chỉnh thể thống nhất. Thực hành này giúp duy trì dòng chảy tỉnh thức khi thân xác đang vận động, đồng thời phá vỡ định kiến cho rằng chỉ có "tĩnh" mới có thể định tâm. Thiền tông vì thế cho thấy tĩnh và động vốn không đối lập; trong động vẫn có thể an định, và ngay trong bước đi vẫn khởi phát sự sáng suốt.

Khi bàn về mối giao thoa giữa thiền hành và các hình thức vận động tỉnh thức như Thái Cực Quyền, Jos Hadfield (2020) cho rằng cả hai đều sử dụng thân thể như một “điểm neo” để ngăn chặn sự tán loạn của trí năng. Thay vì để tâm trí trôi dạt trong dòng thác suy nghĩ miên man, hành giả quay về với trọng tâm cơ thể, nhịp thở và cảm giác thực tại. Cơ thể lúc này không còn là vật ngáng đường của định lực, mà là nơi quy tụ tâm thức để trở về với thực tại sống động. Hadfield nhận thấy giữa kinhin và Thái Cực Quyền có điểm chung cốt lõi ở tính uyển chuyển, nhịp nhàng và sự hợp nhất tuyệt đối giữa động tác với ý thức.

Nhận định này mang ý nghĩa quan trọng trong việc thấu hiểu nhãn quan của Thiền tông. Giữa đời sống thường nhật, con người dễ rơi vào trạng thái "sống bằng đầu óc" – tức liên tục suy tính, hồi tưởng hay lo âu mà đánh mất cảm nhận trực tiếp về hiện tại. Hành cước đưa nhận thức trở về với hình hài. Khi mỗi bước chân được cảm nhận rõ ràng, khi trọng lượng cơ thể được ý thức đầy đủ, dòng tư duy phân tán sẽ tự động lắng xuống. Đây không phải sự phủ nhận trí tuệ, mà là đưa trí năng về vị trí quân bình trong toàn thể trải nghiệm sống.

Ở một bình diện sâu hơn, hành cước còn thể hiện sự tương thông giữa con người và tự nhiên. Bước chân tiếp xúc với mặt đất, nhịp thở hòa cùng không gian, chuyển động của hình hài đồng điệu với vạn vật chung quanh. Con người không còn cảm thấy mình là một chủ thể biệt lập đứng đối diện với thế giới, mà là một phần của dòng sinh động rộng lớn hơn. Chính vì vậy, hành cước trong sân chùa hay giữa núi rừng không chỉ là vận động thân xác, mà là cách sống cùng trời đất trong sự tỉnh giác trọn vẹn.

Dưới nhãn quan nhận thức nhập thể, hành cước minh chứng rằng nhận thức không nằm yên trong đầu óc mà nảy sinh qua chính sự vận động định hướng của cơ thể. Cảm giác thăng bằng, định vị không gian và nhịp bước đều tham gia cấu thành trạng thái ý thức. Thiền tông từ lâu đã thực hành điều mà các lý thuyết hiện nay mới bắt đầu diễn giải: chính cái cơ thể chuyển động là nền tảng tất yếu của nhiều hình thái nhận biết sâu sắc.

Đối với xã hội thời đại mới, hành cước mang giá trị chữa lành rõ rệt. Giữa nhịp sống gấp gáp và sự phân tán thường trực, việc bước đi trong tỉnh thức giúp phục hồi khả năng hiện diện bản nguyên. Một bước chân chậm rãi nhưng trọn vẹn có thể đưa con người trở về với chính mình hiệu quả hơn hàng giờ suy nghĩ căng thẳng. Vì thế, hành cước trong Thiền không đơn thuần là đi bộ, mà là thực thi sự giác ngộ ngay trong chuyển động của dòng đời.

3.2.4. Công án và sự thức tỉnh toàn thân tâm

Trong lịch sử Thiền học, công án thường bị ngộ nhận là những câu hỏi nghịch lý hay bài toán trí tuệ dùng để thử thách khả năng suy luận logic. Tuy nhiên, cách tiếp cận này chỉ phản ánh bề mặt hình thức mà chưa chạm đến chức năng cốt lõi của công án trong truyền thống Thiền. Công án không được kiến tạo để tìm kiếm đáp án bằng tư duy phân tích, mà nhằm đưa hành giả đến chỗ tự mình vượt qua thói quen lệ thuộc vào khái niệm. Trong truyền thống Lâm Tế Nghĩa Huyền (臨濟義玄), những tiếng hét, cú đánh hay phản ứng bất ngờ cũng mang cùng chức năng ấy: cắt đứt dòng suy nghĩ khái niệm và kéo hành giả trở về với kinh nghiệm trực tiếp của thân tâm. Theo Record of Linji, những tiếng hét, cú đánh hay phản ứng bất ngờ không nhằm gây sốc đơn thuần, mà là phương tiện cắt đứt thói quen bám chấp vào tư duy khái niệm (Sasaki, 2009). Đây là hình thức "cú sốc nhận thức" nhằm đánh thức sự tỉnh giác toàn diện. Vì vậy, giá trị của công án không nằm ở một lời giải định sẵn, mà ở sự chuyển hóa toàn diện của chủ thể đang dấn thân vào nó.

Dưới nhãn quan của Hori (2000), công án cần được hiểu như một trải nghiệm nhập thể hơn là một bài toán nhận thức thuần túy. Người tham công án không đứng ở vị trí bên ngoài để mổ xẻ đối tượng, mà phải dấn thân bằng toàn bộ đời sống của mình vào tiến trình tham cứu. Chính vì thế, truyền thống Thiền luôn đề cao trạng thái trở thành một với công án. Điều này có nghĩa là công án không còn là một văn bản hay đề mục để suy tưởng, mà trở thành một thực tại sống động thấm đẫm vào mọi ngóc ngách của thân tâm. Công án nổi tiếng của Triệu Châu Tòng Thẩm (趙州從諗) với câu trả lời vô trước câu hỏi con chó có Phật tính hay không là ví dụ điển hình cho việc phá bỏ logic nhị nguyên đúng – sai, có – không. Giá trị của công án không nằm ở nội dung ngôn ngữ, mà ở khả năng lay chuyển cấu trúc nhận thức cố hữu của người tham cứu.

Khi người học chỉ vận dụng lý trí, công án sẽ lập tức bị đóng khung trong phạm vi ngôn ngữ quen thuộc. Ngược lại, khi công án được mang vào từng nhịp thở, bước đi, giấc ngủ và lao động, nó bắt đầu tác động trực tiếp lên toàn bộ cấu trúc kinh nghiệm của hành giả. Lúc này, người tu tập không chỉ nghĩ về công án, mà đang sống cùng công án. Mọi trạng thái từ căng thẳng, hoài nghi, bế tắc

cho đến khi bừng sáng đều được thể nghiệm trực tiếp nơi hình hài cụ thể, thay vì chỉ diễn ra trong các tầng tư duy trừu tượng.

Xét từ bình diện chức năng, công án đẩy toàn bộ hệ thống cảm giác – vận động đến giới hạn tận cùng của nó. Những phản xạ tâm lý quen thuộc muốn phân loại, giải thích và nắm bắt liên tục bị chặn đứng. Càng cố dùng lý luận, hành giả càng rơi vào ngõ cụt; càng bám vào ngôn từ, công án càng trở nên xa lạ. Sự bế tắc này không phải là một thất bại, mà là giai đoạn chuyển tiếp tất yếu để các cấu trúc nhận thức cũ mất đi hiệu lực. Khi thói quen khái niệm hóa tạm lắng xuống, khả năng thấy biết trực tiếp – tức tuệ giác – mới có cơ hội hiển lộ.

Đó là lý do vì sao sự khai ngộ trước công án thường không diễn ra trong lúc suy nghĩ căng thẳng, mà lại nảy sinh vào khoảnh khắc nghe một tiếng động, nhìn một cử chỉ hay một va chạm thân thể bình thường nhất. Sự đột phá không đến từ việc tích lũy thêm dữ kiện, mà từ sự sụp đổ hoàn toàn của khoảng cách giữa người hỏi và điều được hỏi. Khi ấy, chính thân tâm người học trở thành đạo tràng nơi công án tự khai mở ý nghĩa.

Đặt trong hệ quy chiếu triết học, công án minh chứng rằng Thiền tông không coi nhận thức là một quá trình thuần lý tính. Hiểu biết sâu xa chỉ xuất hiện khi con người vượt qua mô hình chủ thể kiểm soát đối tượng bằng các định nghĩa cứng nhắc. Công án buộc hành giả phải huy động toàn bộ các thành tố từ hơi thở, cảm xúc cho đến khả năng chịu đựng sự bất định. Vì vậy, đây không chỉ là sự thử thách trí óc mà là một cuộc tái cấu trúc toàn diện con người.

Đối với thời đại mới, công án vẫn mang lại những giá trị hiện sinh sâu sắc. Con người hiện đại thường tin rằng mọi vấn đề đều có thể được xử lý bằng thông tin và phân tích dữ liệu. Thiền tông nhắc nhở rằng có những chiều kích của tồn tại – như khổ đau, tự do hay bản ngã – không thể được giải quyết bằng lý luận đơn thuần. chúng đòi hỏi một sự tham dự toàn diện và tỉnh thức của cả thân lẫn tâm. Chính ở điểm đó, công án trở thành con đường thức tỉnh thực thụ chứ không phải một trò chơi trí tuệ vô bổ.

3.3. Thiền tông dưới góc nhìn nhận thức nhập thể

3.3.1. Kinh nghiệm thân thể như nền tảng nhận thức

Một đóng góp quan trọng của nhận thức học đương đại là sự chuyển dịch từ mô hình xem tri thức như quá trình xử lý biểu tượng thuần túy sang cách hiểu nhấn mạnh vai trò của cơ thể sống động. Theo hướng tiếp cận này, con người không nhận biết thế giới bằng một tâm trí tách rời khỏi thân xác, mà thông qua cảm giác, vận động, định hướng không gian và sự tiếp xúc liên tục với môi trường.

Nhận thức vì thế không phải hoạt động diễn ra bên trong đầu óc như một hệ thống khép kín, mà là tiến trình được hình thành trong quan hệ sống động giữa cơ thể và thế giới.

Varela, Thompson và Rosch (1991) dùng khái niệm thực thi để diễn tả đặc điểm ấy của nhận thức. Con người không đơn thuần tiếp nhận một thế giới đã có sẵn như người quan sát thụ động, mà đồng thời kiến tạo ý nghĩa của thế giới thông qua hành động thân thể. Điều ta thấy, nghe, chạm và hiểu luôn gắn với khả năng vận động, chú ý và phản ứng của cơ thể. Nói cách khác, nhận thức nảy sinh trong tiến trình sống, chứ không tồn tại như sản phẩm tách biệt khỏi kinh nghiệm cụ thể.

Margus Ott (2017), khi bàn về tri thức nhập thể trong tư tưởng Á Đông, nhấn mạnh rằng kiến thức của con người luôn bị quy định bởi loại thân thể mà con người sở hữu và cách thân thể ấy tương tác với môi trường chung quanh. Một cơ thể biết đi, đứng, cầm nắm, cảm nhận nhiệt độ, đau đớn hay quân bình sẽ tạo ra những dạng hiểu biết khác với một cỗ máy xử lý dữ liệu. Điều này cho thấy nhận thức không chỉ là chức năng của não bộ, mà là kết quả của toàn bộ cơ thể đang sống và hành động.

Quan điểm này giúp soi sáng nhiều thực hành của Thiền tông. Khi truyền thống Thiền nhấn mạnh hơi thở, tư thế ngồi, bước chân hay lao động thường nhật, điều đó không chỉ nhằm rèn luyện kỷ luật thân xác. Những thực hành ấy trực tiếp tác động đến cách con người cảm nhận thế giới và chính mình. Một tâm trí tán loạn thường gắn với hơi thở gấp gáp, thân thể căng cứng và chú ý phân mảnh; ngược lại, khi thân thể ổn định, hơi thở điều hòa và động tác có ý thức, nhận thức cũng trở nên sáng tỏ hơn.

Vì vậy, Thiền tông từ lâu đã hàm chứa trực giác triết học mà nhận thức học hiện đại diễn đạt bằng ngôn ngữ lý thuyết: muốn chuyển hóa tâm thức cần bắt đầu từ kinh nghiệm thân thể. Giác ngộ không đơn thuần là thay đổi quan niệm, mà là thay đổi cách hiện hữu của toàn bộ con người. Hành giả không chỉ hiểu vô thường bằng khái niệm, mà cảm nhận vô thường qua hơi thở sinh diệt, bước chân đổi thay và thân thể luôn biến chuyển từng sát-na.

Từ đây có thể thấy tri thức trong Thiền không đối lập với thân thể, mà nảy sinh từ thân thể. Khi bàn tay chạm vào nước lạnh, khi lưng thẳng trong tư thế ngồi, khi bước chân tiếp xúc mặt đất, con người đang sống trong những hình thức nhận biết không cần trung gian khái niệm. Đây là loại tri thức trực tiếp, tiền phản tư, nhưng có chiều sâu hiện sinh rất lớn.

Đối với đời sống hiện nay, cách nhìn này mang giá trị điều chỉnh quan trọng. Xã hội hiện đại dễ đồng nhất hiểu biết với thông tin và lý luận, trong khi xem nhẹ vai trò của cảm nhận sống động. Nhận thức nhập thể và Thiền tông cùng gợi nhắc rằng con người hiểu thế giới sâu sắc nhất không chỉ bằng suy nghĩ, mà bằng toàn bộ thân thể đang hiện diện trong thế giới ấy.

3.3.2. Giác ngộ như sự chuyển hóa tri giác sống động

Trong nhiều cách hiểu phổ biến, giác ngộ thường bị đồng nhất với việc đạt được một hệ thống tri thức cao hơn hoặc nắm giữ chân lý tối hậu dưới dạng khái niệm. Tuy nhiên, cả Thiền tông lẫn nhiều diễn giải đương đại về Phật học đều cho thấy giác ngộ không phải sự tích lũy thêm tư tưởng, mà là sự chuyển hóa tận gốc trong cách con người tri giác và hiện diện với thực tại. Điều thay đổi không chỉ là nội dung nhận thức, mà là chính phương thức nhận thức.

Evan Thompson (2025) dùng khái niệm quá trình tháo bỏ xu hướng coi ý niệm, khái niệm, cảm xúc, suy nghĩ hoặc cái tôi như những thực thể cố định, có thật tuyệt đối và độc lập. để mô tả tiến trình này. Theo ông, con người thường có xu hướng biến các tư tưởng, phạm trù và mô hình nhận thức thành những thực thể cố định. Khi gọi tên sự vật, phân loại kinh nghiệm hay gán nhãn cho bản thân, ta dễ lầm tưởng rằng những cấu trúc khái niệm ấy chính là thực tại. Trong khi đó, nhiều truyền thống Phật học chỉ ra rằng khổ đau phát sinh khi con người bám chấp vào những gì do tư duy dựng lập như thể chúng có bản chất độc lập và bất biến.

Từ góc nhìn ấy, giác ngộ là tiến trình tháo gỡ thói quen vật thể hóa của tâm trí. Điều bị giải trừ không phải tư duy nói chung, mà là khuynh hướng đóng băng dòng sống thành những phạm trù cứng nhắc. Khi không còn xem các ý niệm như thực thể tuyệt đối, con người bắt đầu tiếp xúc với thế giới trong tính sinh động, vô thường và duyên khởi của nó. Thực tại không còn bị che phủ bởi lớp khái niệm quen thuộc, mà hiện ra như những sự kiện độc nhất, tức thời và không lặp lại.

Cách hiểu này tương hợp sâu sắc với tinh thần Thiền tông. Điều này đã được Huệ Năng (慧能) trong Lục Tổ Đàn Kinh diễn đạt từ rất sớm khi nhấn mạnh rằng giác ngộ không đến từ tích lũy văn tự hay tìm cầu bên ngoài, mà từ sự trực nhận tự tính ngay trong khoảnh khắc hiện tiền. Trong Platform Sutra, Huệ Năng nhấn mạnh rằng giác ngộ không đến từ tích lũy tri thức văn tự, mà từ sự trực nhận tự tính trong khoảnh khắc hiện tiền (Yampolsky, 1967). Quan điểm này cho thấy giác ngộ là sự chuyển hóa tận gốc cách con người tri giác thực tại, chứ không đơn thuần là tiếp thu thêm tri thức khái niệm. Nhiều công án và lời dạy của các thiền sư nhằm cắt đứt thói quen bám vào ngôn từ, tri kiến hay hình ảnh

cố định về bản thân. Khi được hỏi về đạo, có thiền sư chỉ đưa ngón tay, hét lớn, im lặng hoặc thực hiện một cử chỉ bất ngờ. Những phản ứng ấy không phải phủ nhận tư duy, mà nhằm lay chuyển xu hướng tìm chân lý trong mô hình khái niệm sẵn có. Chân lý, theo Thiền, phải được thấy trong chính khoảnh khắc đang diễn ra chứ không trong sự mô tả về khoảnh khắc ấy.

Vì thế, giác ngộ có thể được hiểu như sự chuyển hóa tri giác sống động. Người chưa giác ngộ nhìn thế giới qua mạng lưới thành kiến, ký ức, tên gọi và phân biệt; người giác ngộ không nhất thiết nhìn thấy vật khác đi về mặt hình thức, nhưng thấy chúng thoát khỏi lớp phủ của chấp trước. Một chiếc lá chỉ là chiếc lá, tiếng chim chỉ là tiếng chim, hơi thở chỉ là hơi thở. Chính tính trực tiếp này làm nên sự trong sáng của kinh nghiệm.

3.3.3. Giá trị hiện tại của thực hành Thiền

Trong đời sống hiện nay, con người phải tiếp xúc liên tục với thiết bị số, mạng xã hội và dòng thông tin không ngừng nghỉ. Sự chú ý vì thế dễ bị phân tán, tâm trí thường xuyên chuyển động giữa nhiều kích thích ngắn hạn, trong khi khả năng an trú vào hiện tại suy giảm rõ rệt. Một trong những hệ quả đáng chú ý là con người dần đánh mất cảm nhận trực tiếp về thân thể: hơi thở trở nên gấp gáp, tư thế căng cứng, các phản ứng cảm xúc diễn ra tự động mà ít được nhận biết. Trong hoàn cảnh đó, thực hành Thiền mang ý nghĩa đương đại như một phương thức khôi phục sự quân bình của thân tâm.

Giá trị đầu tiên của Thiền nằm ở khả năng đưa con người trở lại với kinh nghiệm trực tiếp. Thay vì bị cuốn theo chuỗi thông báo, hình ảnh và dòng suy nghĩ liên tục, hành giả học cách quay về với hơi thở, cảm giác nơi bàn chân, sự chuyển động của thân thể và trạng thái đang diễn ra trong tâm. Sự trở về này không phải trốn tránh công nghệ, mà là tái lập quyền chủ động đối với sự chú ý. Khi biết rõ mình đang thở, đang ngồi hay đang căng thẳng, con người không còn hoàn toàn bị điều khiển bởi các kích thích bên ngoài.

Jared Featherstone (2019), khi bàn về Thiền trong xã hội công nghệ, dẫn lại tư tưởng của David Levy về nhu cầu xây dựng mối quan hệ tỉnh thức với công nghệ. Theo hướng tiếp cận này, vấn đề không nằm ở bản thân thiết bị số, mà ở cách con người sử dụng chúng trong trạng thái vô thức và phản xạ. Thiền giúp người sử dụng nhận ra xung động liên tục muốn kiểm tra điện thoại, lướt thông tin hay tìm kiếm sự thỏa mãn tức thời. Chính sự nhận biết ấy mở ra khoảng dừng cần thiết giữa kích thích và phản ứng.

Ở bình diện tâm lý, Thiền còn giúp giảm sự lệ thuộc vào cơ chế thưởng phạt nhanh của môi trường số. Nhiều nền tảng trực tuyến được thiết kế để thu hút

chú ý bằng thông báo, hình ảnh mới và cảm giác chờ đợi phần thưởng. Khi tâm quen chạy theo các tín hiệu này, khả năng tập trung sâu và kiên nhẫn suy giảm. Thực hành Thiền rèn luyện chiều ngược lại: chú tâm bền vững, quan sát không phản ứng vội vàng và chấp nhận sự đơn giản của khoảnh khắc hiện tại. Đây là năng lực rất cần thiết trong xã hội nhiều xao động.

Từ góc nhìn nhận thức nhập thể, giá trị của Thiền nằm ở việc phục hồi vai trò của thân thể trong tiến trình nhận biết. Công nghệ số dễ khiến con người sống thiên về màn hình và ký hiệu, trong khi xa rời cảm giác cụ thể của cơ thể sống. Thiền mời gọi quay về với cảm giác thật: nhịp tim, hơi thở, sức nặng của thân, sự thư giãn hay căng thẳng nơi cơ bắp. Khi thân thể được lắng nghe, nhận thức cũng trở nên quân bình hơn.

Ở phương diện xã hội, Thiền còn góp phần xây dựng văn hóa sử dụng công nghệ có ý thức. Một cá nhân biết dừng lại trước khi phản ứng, biết lắng nghe thay vì đáp trả tức thời, biết nhận ra trạng thái cảm xúc của mình trước khi phát ngôn, sẽ tạo ra tương tác lành mạnh hơn trong môi trường số. Vì vậy, Thiền không chỉ là thực hành cá nhân mà còn có giá trị đạo đức và cộng đồng.

Có thể nói, trong kỷ nguyên số, Thiền không mất đi ý nghĩa truyền thống mà càng trở nên cần thiết. Nếu trước đây Thiền giúp con người vượt qua tán loạn nội tâm, thì hôm nay Thiền còn giúp vượt qua sự chi phối của các kích thích công nghệ. Bằng việc trở về với thân thể và sự chú ý trực tiếp, con người giành lại năng lực làm chủ chính mình giữa một thế giới luôn tìm cách chiếm lấy tâm trí.

Kết luận

Nghiên cứu này cho thấy Thiền tông Trung Quốc đã hình thành một quan niệm đặc sắc về con người khi không tách rời thân thể và tâm thức thành hai thực thể đối lập. Trong truyền thống ấy, thân thể không bị xem là chướng ngại của tu tập, mà là nơi trực tiếp diễn ra tiến trình chuyển hóa nhận thức và khả năng giác ngộ. Thông qua các thực hành như tọa thiền, điều tức, lao động thường nhật, hành cước và tham công án, Thiền tông khẳng định rằng tỉnh thức phải được thể hiện trong đời sống cụ thể chứ không nằm ở tri thức khái niệm hay tìm cầu bên ngoài. Từ góc nhìn nhận thức nhập thể, có thể nhận thấy nhiều điểm gặp gỡ quan trọng giữa Thiền học và học thuật đương đại khi cả hai cùng nhấn mạnh vai trò nền tảng của cơ thể trong tiến trình nhận biết.

Trong bối cảnh xã hội số, khi con người thường xuyên đối diện với sự phân tán chú ý, áp lực công nghệ và cảm giác xa rời chính mình, giá trị hiện đại của Thiền càng trở nên rõ nét. Những thực hành giản dị như trở về với hơi thở, bước

đi có ý thức hay chú tâm vào công việc thường nhật có thể góp phần phục hồi khả năng hiện diện, tái lập quân bình thân tâm và nâng cao chất lượng sống. Vì vậy, Thiền tông Trung Quốc không chỉ là di sản tư tưởng của quá khứ, mà còn là nguồn tri thức sống động có khả năng đối thoại với khoa học hiện đại và đóng góp thiết thực cho con người hôm nay.

Tác giả: **Hồ Nguyễn Tuấn Kiệt**
Đại kọc Khoa học Xã hội Và Nhân văn – ĐHQG TP.HCM, Khoa Đông Phương Học – Nhật Bản Học

***

Tài liệu tham khảo:

Addiss, S., Lombardo, S., & Roitman, J. (Eds.). (2008). Zen sourcebook: Traditional documents from China, Korea, and Japan. Hackett Publishing.
Child, S. (2013). Zen master: Poems and reflections on the path. Western Chan Fellowship. https://westernchanfellowship.org/fileadmin/user_upload/publications/new-chan-forum/new-chan-forum-issue-68.pdf
Dumoulin, H. (2005). Zen Buddhism: A history: Volume 1: India and China. World Wisdom.
Featherstone, J. (2019). Embodied mindfulness, Zen practice, and contemporary consciousness (Master's thesis, Old Dominion University). https://digitalcommons.odu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1198&context=english_e
Hadfield, J. (2020). Walking meditation, Tai Chi and embodied awareness. New Chan Forum, 68, 22–28. https://westernchanfellowship.org/fileadmin/user_upload/publications/new-chan-forum/new-chan-forum-issue-68.pdf
Hashi, H. (2015). Dōgen and Heidegger on embodied existence and authentic being. Philosophy Study, 5(9), 531–538. https://www.davidpublisher.com/Public/uploads/Contribute/5608e76014afe.pdf
Hori, G. V. S. (2000). Koan and kensho in the Rinzai Zen curriculum. In S. Heine & D. S. Wright (Eds.), The kōan: Texts and contexts in Zen Buddhism (pp. 280–315). Oxford University Press.
Hà Thúc Minh. (2014). Tọa thiền luận của Trần Thái Tông. Nghiên cứu Tôn giáo, 8, 76–87.
Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to Western thought. Basic Books.
Ott, M. (2017). Confucius' embodied knowledge: Body as basis of cognition in early Chinese thought. Asian Philosophy, 27(3), 215–229. https://doi.org/10.1080/09552367.2017.1349842

Suzuki, D. T. (1959). Zen and Japanese culture. Princeton University Press.
Thích Pháp Như. (2021). Giá trị nội dung tư tưởng và nghệ thuật bài Phổ thuyết sắc thân trong tác phẩm Khóa Hư Lục của Trần Thái Tông. Đạo Phật Ngày Nay. https://www.daophatngaynay.com/vn/pg-viet-nam/van-hoc/7629-gia-tri-noi-dung-tu-tuong-va-nghe-thuat-bai-pho-thuyet-sac-than-trong-tac
Thompson, E. (2025). What's in a concept? Conceptualizing the nonconceptual in Buddhist philosophy and cognitive science. https://evanthompson.me/wp-content/uploads/2025/09/whats-in-a-concept-conceptualizing-the-nonconceptual-in-buddhist-philosophy-and-cognitive-science.pdf
Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). The embodied mind: Cognitive science and human experience. MIT Press.
Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. Psychonomic Bulletin & Review, 9(4), 625–636. https://doi.org/10.3758/BF03196322
Sasaki, R. F. (Trans.), & Kirchner, T. Y. (Ed.). (2009). The record of Linji. University of Hawai'i Press. https://ia802906.us.archive.org/15/items/recordoflinjitranslationcommentaryofruthful
Baizhang, H. (2006). Baizhang pure rules (百丈清规). Bukkyō Dendō Kyōkai. https://www.bdk.or.jp/document/dgtl-dl/dBET_T2025_Baizhang_2006.pdf
Yampolsky, P. B. (Trans.). (1967). The platform sutra of the Sixth Patriarch. Columbia University Press. https://www.lastelladelmattino.org/wp-content/uploads/2021/08/Platform_Sutra_Yampolsky.pdf