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

Thiền định hoạt động như thế nào?

ISSN: 2734-9195 10:10 12/04/2026

Khi chúng ta mang thái độ thư thái và xả ly vào thiền định, chúng ta không cần phải ngăn chặn bất cứ điều gì hay níu giữ quá chặt.

Tác giả: **Phakchok Rinpoche , Erric Solomon**

Chuyển ngữ: **Bình Anh**

Nguồn: https://www.lionsroar.com/

Phakchok Rinpoche và Erric Solomon cho rằng thiền định hoạt động bằng cách giao cho tâm trí hay xao nhãng của bạn một nhiệm vụ. Với sự luyện tập mỗi ngày, bạn có thể học cách hiện diện trọn vẹn với bất cứ điều gì đang diễn ra.

Có một câu chuyện nổi tiếng kể về một vị sư tên là Shrona, người đã hỏi **đức Phật** về phương pháp thiền định tốt nhất. Đức Phật hỏi Shrona, người từng là nhạc công trước khi trở thành sư, phương pháp tốt nhất để tạo ra âm thanh từ nhạc cụ của mình là gì: “Là khi dây đàn căng hết cỡ hay khi dây đàn lỏng hết cỡ?” Shrona trả lời: “Cả hai đều không đúng, âm thanh tốt nhất đến khi dây đàn không quá lỏng cũng không quá căng.” Đức Phật đáp lại: “Cũng vậy đối với tâm trí của con trong thiền định; nó không nên quá tập trung cũng không nên quá thư giãn.”

Thiền định là một quá trình tìm hiểu cách thức hoạt động của **tâm trí** và rèn luyện sự chú ý để tập trung vào nơi ta đặt nó.

Bằng cách thực hành thiền định, bạn có thể làm quen với việc hiện diện trọn vẹn, không bị xao nhãng bởi bất kỳ suy nghĩ hay cảm xúc nào nảy sinh trong tâm trí.

Tuy nhiên, tâm trí chúng ta thường lăng xăng như một con khỉ hiếu động, nhảy nhót từ chỗ này sang chỗ khác. Tâm trí ta nghĩ về điều này rồi lại nghĩ về điều khác.

Chúng ta ngồi thiền và ban đầu tập trung vào hiện tại, quan sát hơi thở, nhưng chỉ sau vài khoảnh khắc, chúng ta đã lạc vào một giấc mơ. Có thể ban đầu chúng ta chỉ quan sát hơi thở, nhưng chẳng mấy chốc, chúng ta đã ở trên một hòn đảo, thưởng thức ly cocktail trên bãi biển, và tiếp theo là nghĩ về tất cả số tiền mình phải tiết kiệm để đến đó. Chẳng mấy chốc, vài phút đã trôi qua và chúng ta nhận ra mình đã quên mất hơi thở. Tâm trí con khỉ nhảy nhót khắp nơi gần như không ngừng nghỉ.

Tâm trí được ví như "*con khỉ*" của chúng ta liên tục nói chuyện và bảo chúng ta phải làm gì. Chúng ta không biết làm thế nào để điều khiển nó. Tâm trí của chúng ta nằm dưới sự kiểm soát của chúng ta ở một mức độ nào đó, nhưng vài phút ngồi thiền sẽ thuyết phục chúng ta rằng thực tế chúng ta kiểm soát nó rất ít.

Khi tâm trí "*con khỉ*" bảo chúng ta điều gì đó, chúng ta phản ứng theo một trong hai cách: chúng ta làm theo hoặc chúng ta chống lại nó. Nếu tâm trí bảo chúng ta điều gì đó tốt, chúng ta sẽ làm theo. Nếu tâm trí bảo chúng ta rằng người yêu của chúng ta trông thật buồn cười trong bộ trang phục đó, chúng ta sẽ đấu tranh với chính mình để không nhắc đến điều đó và cố gắng xua đuổi suy nghĩ đó đi.

Thiền định không phải là về việc trau dồi hay từ bỏ, mà là việc học cách hiện diện trọn vẹn trước bất cứ điều gì nảy sinh trong tâm trí ta.

Một số người cho rằng thiền định chỉ đơn giản là ngồi đó, làm trống tâm trí bằng cách ngăn chặn suy nghĩ và cảm xúc. Họ vật lộn với tâm trí của mình, nghĩ rằng *“Tôi phải thiền, tôi phải giữ cho tâm trí tĩnh lặng, không cảm xúc và TẬP TRUNG!”* Những người khác lại cố gắng thiền bằng cách thả lỏng hoàn toàn, nghĩ rằng thiền là tất cả về sự bình an, cởi mở và đạt đến một trạng thái ý thức đặc biệt.

Ban đầu, chúng ta có thể cần làm dịu tâm trí để không bị choáng ngợp và phân tâm bởi những suy nghĩ. Dần dần, khi có kinh nghiệm, chúng ta sẽ thực sự có thể sử dụng những suy nghĩ hỗn loạn như một sự hỗ trợ cho thiền định của mình.

Chúng ta cần phải làm cho tâm trí tĩnh lặng, một khi tâm trí đã tĩnh lặng, chúng ta không cần phải duy trì trạng thái tập trung cao độ, cũng không cần phải tạo ra một trải nghiệm hạnh phúc tuyệt đối.

Nếu trong **thiền định**, chúng ta quá căng thẳng, chúng ta sẽ kìm hãm các giác quan, và điều đó có thể là một cuộc đấu tranh khá mệt mỏi. Nếu quá thả lỏng

và thư giãn, chúng ta có thể cảm thấy dễ chịu, nhưng điều này dễ dẫn đến việc củng cố khuynh hướng tạo ra trải nghiệm. Cho dù chúng ta thích trạng thái kiểm soát hay tạo ra một trạng thái cởi mở dễ chịu, chúng ta vẫn lo lắng về hoàn cảnh, ngay cả khi đó chỉ là trạng thái tinh thần.

Mọi thứ xuất hiện trước mắt chúng ta đều xuất hiện trong tâm trí. Nếu không, làm sao chúng ta biết được về chúng? Chúng ta không cần phải ngăn chặn hay vun đắp bất cứ điều gì. Chúng ta chỉ cần làm quen với việc hiện diện: nhận thức được – nhưng không bị phân tâm bởi bất cứ hình ảnh, âm thanh, cảm giác, suy nghĩ và cảm xúc nào xuất hiện.

Hãy tưởng tượng bạn đang tổ chức một bữa tiệc. Nếu bạn là một người chủ nhà có kinh nghiệm, khi gặp phải một vị khách khó tính, gây rối, bạn sẽ không lập tức tranh cãi với khách và cố gắng đuổi họ ra ngoài. Điều đó có thể dễ dàng phá hỏng buổi tối của mọi người.

Thay vào đó, bạn sẽ khéo léo làm hài lòng khách, tìm điểm chung và tạo điều kiện cho họ làm điều gì đó dễ chịu. Có thể bạn sẽ mời họ đồ uống yêu thích (trừ khi họ đã uống quá chén), một đĩa thức ăn ngon nhất bạn có, hoặc một chiếc ghế thoải mái nhất để thư giãn. Khi được tạo không gian để thư giãn, khách sẽ trở nên dễ chịu hơn, cởi mở hơn.

Chúng ta không cần phải chiến đấu với sự bất an của tâm trí, cũng không cần phải chạy theo nó để rồi hoàn toàn lạc lối trong suy nghĩ. Tâm trí như con khỉ cần có việc gì đó để làm, nếu không nó sẽ bắt đầu tạo ra đủ loại vấn đề. Vì vậy, hãy cho tâm trí như con khỉ một việc gì đó để làm. Hãy là một người chủ nhà tốt.

Thiền định với một vật thể

Khi bắt đầu thực hành thiền định, nguyên tắc của việc thực hành là tập trung sự chú ý vào một đối tượng và giữ nguyên ở đó. Nếu bị phân tâm, chỉ cần đưa tâm trí trở lại đối tượng đó. Hãy để cho tâm trí hay xao nhãng có nhiệm vụ duy trì sự chú tâm vào đối tượng thiền định của bạn. Bằng cách duy trì sự chú tâm vào đối tượng, tâm trí hay xao nhãng sẽ ngừng nhảy nhót lung tung. Điều này sẽ phá vỡ thói quen chạy theo mọi suy nghĩ và cảm xúc nảy sinh trong tâm trí. Cho dù suy nghĩ hay cảm xúc nào xuất hiện trong đầu, bạn luôn có thể phản ứng theo cùng một cách bằng cách đưa sự chú tâm trở lại đối tượng thiền định của mình.

Một trong những cách phổ biến nhất để thực hành thiền định là tập trung vào hơi thở – trong trường hợp này, hơi thở là đối tượng của thiền định. Nhưng chúng ta có thể sử dụng bất cứ thứ gì làm đối tượng: hình ảnh, âm thanh, cảm

giác, thậm chí cả suy nghĩ. Khi tâm trí xao động lắng xuống, chúng ta trở nên tập trung hơn vào hiện tại, không bị phân tâm bởi bất kỳ suy nghĩ hay cảm xúc nào thoáng qua. Đây là mục tiêu của việc sử dụng đối tượng trong thực hành thiền định: để hoàn toàn hiện diện trong khoảnh khắc hiện tại, đó là điều chúng ta muốn nói khi đề cập đến sự không bị phân tâm.



Ảnh sưu tầm

Thiền không đối tượng

Khi bạn càng ngày càng quen thuộc với việc không bị xao nhãng, bạn sẽ thấy mình có thể bỏ qua phương pháp sử dụng vật hỗ trợ. Cuối cùng, chính việc không bị xao nhãng sẽ là tất cả những gì bạn cần cho việc thực hành thiền định. Điều này được gọi là thiền không cần vật hỗ trợ.

Điều quan trọng cần nhấn mạnh là trạng thái không bị xao nhãng không phải là trạng thái mà chúng ta cố tạo ra. Đó là một phản ứng tự nhiên của tâm trí, nhưng thường bị che khuất bởi suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta. Khi chúng ta không còn để sự chú ý của mình bị cuốn theo một chuỗi suy nghĩ, trạng thái không bị xao nhãng sẽ được bộc lộ. Đó là khi chúng ta an trú trong nhận thức tự nhiên về tâm trí của chính mình, thoát khỏi sự xao nhãng của những suy nghĩ và cảm xúc đang nảy sinh.

Nhận thức này là sự hiểu biết thuần túy, không cần phải nhận thức về điều gì đó. Tâm trí chúng ta vốn dĩ có nhận thức, nhưng thường thì chúng ta bị phân tâm bởi những gì mình nhận thức được. Nếu bạn cứ mãi theo đuổi những suy nghĩ và cảm xúc, vô thức nghĩ về chúng, đó là sự phân tâm. Khi chúng ta an trú trong nhận thức tự thân, đó là sự không bị phân tâm. Chúng ta có thể nhận thức mọi thứ xung quanh mình, nhưng sự không bị phân tâm không phụ thuộc vào

một đối tượng nào để có thể nhận thức được.

Chúng ta có được trải nghiệm trực tiếp về nhận thức này bất cứ khi nào chúng ta thực hành thiền định với một đối tượng và nhận ra mình đã bị phân tâm. Khoảnh khắc nhận biết mình bị phân tâm chính là sự xuất hiện của nhận thức tự nhiên, không bị chi phối bởi suy nghĩ và cảm xúc. Tất nhiên, chúng ta cũng có thể có suy nghĩ *"Tôi đang bị phân tâm"*. Nhưng đó chỉ là một suy nghĩ, chứ không phải là nhận thức thực sự. Nói cách khác, chúng ta biết mình đang bị phân tâm cho dù có suy nghĩ đó hay không.

Nếu chúng ta có suy nghĩ "*Tôi đang bị phân tâm*", nhận thức sẽ chú ý đến suy nghĩ đó. Khi chúng ta hướng sự chú ý trở lại hơi thở hoặc bất kỳ đối tượng nào chúng ta đang sử dụng, chúng ta trở lại trạng thái thiền định. Nếu chúng ta theo đuổi suy nghĩ đó, chúng ta lại trở về trạng thái phân tâm.

Thông thường, chúng ta bám víu vào các đối tượng bằng cách suy nghĩ về chúng. Chúng ta liên tục đánh giá kinh nghiệm và cố gắng nắm bắt những điều mình thích. Chúng ta cũng có thể cố gắng tránh né chúng, nhưng trớ trêu thay, đó cũng là một hình thức bám víu! Trong thiền định, chúng ta sử dụng khuynh hướng bám víu theo thói quen này một cách khéo léo để làm dịu thói quen khác. Chúng ta làm điều đó đơn giản bằng cách sử dụng một đối tượng để tập trung vào, sử dụng thói quen bám víu của tâm trí theo một cách đặc biệt cho phép chính sự bám víu đó tự nhiên được thư giãn.

Chúng ta sử dụng nhận thức tự nhiên của mình để đảm bảo rằng chúng ta đang chú tâm. Điều này có hai mục đích:

Chính niệm - tức chú tâm vào giây phút thực tại giúp *"con khỉ tâm"* luôn bám víu kia được bận rộn trong sự tỉnh thức, nhờ đó nó không còn cơ hội kéo ta đi vào những xao động vô minh.

Đồng thời, chính niệm cũng mở ra một con đường thầm lặng để ta dần dần làm quen sâu sắc hơn với chính bản chất của sự nhận biết. Khi sự quen thuộc ấy lớn dần, ta không còn bị phân tâm nữa mà an trú tự nhiên trong trạng thái không tán loạn, nơi tâm trở về với chính nó, sáng rõ và vững chãi.

Không gian thư giãn

Ngoài hai khía cạnh chính của thiền định là **chính niệm** và **trí tuệ** hay còn gọi là nhận thức, còn có một khía cạnh thứ ba mà chúng ta cần đưa vào thực hành thiền định, đó là sự thư giãn hay có thể hiểu là buông xả.

Nếu tâm trí của chúng ta quá căng thẳng trong thiền định, chúng ta sẽ trở nên quá lo lắng về việc giữ chặt đối tượng thiền trong tâm trí. Thiền định trở thành một thực hành thông thường của việc bám víu vào đối tượng và tránh quên đi đối tượng đó.

Khi chúng ta mang thái độ thư thái và xả ly vào thiền định, chúng ta không cần phải ngăn chặn bất cứ điều gì hay níu giữ quá chặt. Chúng ta cho phép nhận thức tự nhiên của mình duy trì chính niệm, nhưng chúng ta không xua đuổi những suy nghĩ và cảm xúc. Giống như khi người chủ nhà khéo léo dành cho vị khách khó tính một chút không gian để họ có thể thư giãn, chúng ta cho phép những suy nghĩ và cảm xúc có không gian để xuất hiện rồi tự nhiên tan biến. Chúng ta rộng mở hướng sự chú ý trở lại đối tượng, và sức mạnh làm chúng ta xao nhãng của những suy nghĩ sẽ tự nhiên tan biến.

Chúng ta có thể khám phá việc sử dụng nhiều cách khác nhau để đưa tâm trí về khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta có thể tập trung vào hơi thở, hoặc sử dụng hình ảnh một vị Phật, một ngọn nến hay bất kỳ vật thể trực quan nào khác. Bất kỳ cảm giác nào cũng có thể là một sự xao nhãng hoặc được sử dụng để đưa chúng ta trở lại khoảnh khắc hiện tại.

Dần dần, khi chúng ta càng quen thuộc hơn với việc giữ tâm trí không bị xao nhãng, chúng ta có thể bỏ phương pháp sử dụng vật thể. Lúc đó, chúng ta không còn cần vật thể nữa. “*Vật thể*” duy nhất chúng ta cần là chính sự nhận thức. Khi đó, chúng ta có thể để tâm trí mình nghỉ ngơi trong nhận thức tự nhiên xả ly, tỉnh thức của chính nó, thoát khỏi những suy nghĩ và cảm xúc thông thường.

Trích từ cuốn "Hạnh phúc tột độ: Cẩm nang hướng dẫn sử dụng tâm trí" của Phakchok Rinpoche và Erric Solomon © 2018 Phakchok Rinpoche và Erric Solomon. Được tái bản với sự cho phép của Shambhala Publications, Inc. Boulder, CO.

Tác giả: **Phakchok Rinpoche , Erric Solomon**/Chuyển ngữ: **Bình Anh**

Nguồn: https://www.lionsroar.com/