Tất cả các trào lưu triết học [Ấn Độ](https://vi.wikipedia.org/wiki/%E1%BA%A4n_%C4%90%E1%BB%99) đều hiểu dưới gốc động từ này là sự tư duy, tập trung lắng đọng và vì vậy, ta cũng tìm thấy từ dịch ý Hán-Việt là **Tĩnh lự** (zh. 靜慮). Các cách phiên âm Hán-Việt khác là **Đà-diễn-na** (zh. 馱衍那), **Trì-a-na** (持阿那). Có thể coi Thiền là sự kết hợp giữa thân thể và ý niệm trong thời gian – không gian hiện tại để nhận biết sự vật, hiện tượng và ý niệm[[1]](https://vi.wikipedia.org/wiki/Thi%E1%BB%81n_trong_Ph%E1%BA%ADt_gi%C3%A1o#cite_note-1). Thiền là để tĩnh tâm, gạt bỏ mọi tạp niệm để nhận thức bản ngã và thế giới xung quanh một cách đúng đắn, sáng suốt nhất.

Đây là một thuật ngữ được nhiều tôn giáo sử dụng để chỉ những phương pháp tu tập khác nhau, nhưng với một mục đích duy nhất là: đạt kinh nghiệm "Tỉnh giác", "Giải thoát", "Giác ngộ". Trong những trường phái tu tập mật giáo — "mật" (en. *esoteric*) ở đây có nghĩa là tu tập để tự đạt kinh nghiệm tỉnh giác, không để ý đến những cái rườm rà bên ngoài của tôn giáo, có thể gọi là "bí truyền" — các vị tiền nhân đã nghiên cứu và phát triển những con đường khác nhau thích hợp với cá tính, căn cơ của từng người để đạt đến kinh nghiệm quý báu nói trên. Nếu người ta hiểu "Tôn giáo" là câu trả lời, giải đáp cho những cái "không hoàn hảo", "không trọn vẹn", cái "bệnh" của con người thì Thiền chính là liều thuốc trị những bệnh đó.

Dấu hiệu chung của tất cả các dạng tu tập Thiền là sự hướng dẫn con người đạt một tâm trạng tập trung, lắng đọng, như là một hồ nước mà người ta chỉ có thể nhìn thấu đến đáy nếu mặt nước không bị xao động. Tâm trạng bình yên, lắng đọng này có thể đạt được qua nhiều cách khác nhau như luyện tập uốn nắn thân thể theo Haṭhayoga (bức khiển phương tiện 逼遣方便), sự tập trung vào một tấm tranh, một Thangka hoặc âm thanh như [Mantra](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ch%C3%A2n_ng%C3%B4n), một [công án](https://vi.wikipedia.org/wiki/C%C3%B4ng_%C3%A1n)...

Ý chí cương quyết tu tập Thiền sẽ dẫn hành giả đến một tâm trạng [Bất nhị](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=B%E1%BA%A5t_nh%E1%BB%8B&action=edit&redlink=1), nơi mà những ý nghĩ nhị nguyên như "ta đây vật đó" được chuyển hoá; hành giả đạt sự thống nhất với "Thượng đế", với cái "Tuyệt đối", những khái niệm về [không gian](https://vi.wikipedia.org/wiki/Kh%C3%B4ng_gian) và [thời gian](https://vi.wikipedia.org/wiki/Th%E1%BB%9Di_gian) đều được chuyển biến thành cái "hiện tại thường hằng", hành giả chứng ngộ được sự đồng nhất của thế giới hiện hữu và bản tính. Nếu kinh nghiệm này được trau dồi thâm sâu và hành giả áp dụng nó vào những hành động của cuộc sống hằng ngày thì đó chính là trạng thái mà tất cả những tôn giáo đều gọi chung là "[Giải thoát](https://vi.wikipedia.org/wiki/Gi%E1%BA%A3i_tho%C3%A1t)".

Tiến sĩ khoa tâm lý học kiêm Thiền sư người Anh David Fontana viết tóm tắt rất hay về thế nào là Thiền và thế nào là Phi thiền:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **“** | *Thiền không có nghĩa là ngủ gục; để tâm chìm lặng vào cõi hôn mê; trốn tránh, xa lìa thế gian; vị kỉ, chỉ nghĩ tới mình; làm một việc gì không tự nhiên; để rơi mình vào vọng tưởng; quên mình ở đâu. Thiền là: giữ tâm tỉnh táo, linh động; chú tâm, tập trung; nhìn thế giới hiện hữu rõ ràng như nó là; trau dồi tấm lòng nhân đạo; biết mình là ai, ở đâu.* | **”** |

Theo đạo Phật, hành giả nhờ [Định](https://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=%C4%90%E1%BB%8Bnh&action=edit&redlink=1) (sa. *samādhi*) mà đạt đến một trạng thái sâu lắng của tâm thức, trong đó toàn bộ tâm thức chỉ chú ý đến một đối tượng thiền định thuộc về tâm hay vật. Tâm thức sẽ trải qua nhiều chặng, trong đó lòng tham dục dần dần suy giảm. Một khi hành giả trừ năm chướng ngại ([ngũ cái](https://vi.wikipedia.org/wiki/N%C4%83m_tri%E1%BB%81n_c%C3%A1i)五蓋, sa. *nīvaraṇa*) thì đạt được bốn cõi thiền ([tứ thiền định](https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%A9_thi%E1%BB%81n_%C4%91%E1%BB%8Bnh)) của sắc giới (sa. *rūpadhātu*, xem [Tam giới](https://vi.wikipedia.org/wiki/Tam_gi%E1%BB%9Bi)), đạt [Lục thông](https://vi.wikipedia.org/wiki/L%E1%BB%A5c_th%C3%B4ng) (sa. *ṣaḍabhijñā*) và tri kiến vô thượng. Tri kiến này giúp hành giả thấy rõ các đời sống trước của mình, thấy diễn biến của sinh diệt và dẫn đến giải thoát mọi [lậu hoặc](https://vi.wikipedia.org/wiki/L%E1%BA%ADu_ho%E1%BA%B7c) (sa. *āsrava*). Hành giả đạt bốn cõi thiền cũng có thể chủ động tái sinh trong các cõi Thiên (sa. *deva*) liên hệ.

Trong giai đoạn một của thiền định, hành giả buông xả lòng tham dục và các pháp bất thiện, nhờ chuyên tâm suy tưởng mà đạt đến. Trong cấp này, hành giả có một cảm giác hỉ lạc. Trong giai đoạn hai, tâm suy tưởng được thay thế bằng một nội tâm yên lặng, tâm thức trở nên sắc sảo bén nhọn vì bao hàm nhân tố chú tâm quán sát. Hành giả tiếp tục ở trong trạng thái hỉ lạc. Qua giai đoạn ba, tâm hỉ lạc giảm, tâm xả bỏ hiện đến, hành giả tỉnh giác, cảm nhận sự nhẹ nhàng khoan khoái. Trong giai đoạn bốn, hành giả an trú trong sự xả bỏ và tỉnh giác.

Tại [Trung Quốc](https://vi.wikipedia.org/wiki/Trung_Qu%E1%BB%91c), Thiền có một ý nghĩa rộng hơn rất nhiều. Nó bao gồm tất cả phép tu như quán niệm hơi thở Nhập tức xuất tức niệm (zh. 入息出息念, pi. *ānāpānasati*), [Tứ niệm xứ](https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%A9_ni%E1%BB%87m_x%E1%BB%A9) (pi. *satipaṭṭhāna*)... với mục đích nhiếp tâm và làm tâm tỉnh giác. Từ phép Thiền do [Bồ-đề-đạt-ma](https://vi.wikipedia.org/wiki/B%E1%BB%93-%C4%91%E1%BB%81-%C4%91%E1%BA%A1t-ma) truyền, Thiền Trung Quốc đã phát triển rất mạnh ([Thiền tông](https://vi.wikipedia.org/wiki/Thi%E1%BB%81n_t%C3%B4ng)).

Trong một ý nghĩa bao quát, Thiền cũng không phải là những phương pháp đã nêu trên. Thiền là một trạng thái tâm thức không thể định nghĩa, không thể miêu tả và phải do mỗi người tự nếm trải. Trong nghĩa này thì Thiền không nhất thiết phải liên hệ với một tôn giáo nào cả — kể cả [Phật giáo](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ph%E1%BA%ADt_gi%C3%A1o). Trạng thái tâm thức vừa nói đã được các vị thánh nhân xưa nay của mọi nơi trên thế giới, mọi thời đại và văn hoá khác nhau trực nhận và miêu tả bằng nhiều cách. Đó là kinh nghiệm giác ngộ về thể sâu kín nhất của thật tại, nó vừa là thể của [Niết-bàn](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ni%E1%BA%BFt-b%C3%A0n) và vừa của [Luân hồi](https://vi.wikipedia.org/wiki/Lu%C3%A2n_h%E1%BB%93i), sinh tử. Vì vậy, [Toạ thiền](https://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%8Da_thi%E1%BB%81n) không phải là một phương pháp đưa con người đi từ vô minh đến giác ngộ, mà là giúp con người khám phá bản thể thật sự của mình đang mỗi lúc hiện diện.