

CƠ SỞ KHOA HỌC CỦA THIỀN CHÁNH NIỆM

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập:

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Thích Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng đọc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Thích Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 3839-4121; 6274-0110

www.daophatngaynay.com | www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
QUÁN NHƯ PHẠM VĂN MINH

CƠ SỞ KHOA HỌC CỦA THIỀN CHÁNH NIỆM

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	vii
Vài dòng tri ân	xi
Lời nói đầu	xv
Chương 1: Cơ sở khoa học của Thiền Chánh niệm	1
Chương 2: Thiền sức khỏe và thiền giải thoát	33
Chương 3: Một vài định nghĩa chánh niệm	49
Chương 4: Nền tảng đạo đức của Thiền Chánh niệm	59
Chương 5: Chánh niệm và duyên khởi	77
Chương 6: Chánh niệm và phi công tự động	89
Chương 7: Những phát kiến khoa học đưa đến ‘cách mạng’ Thiền chánh niệm	99
Chương 8: Vật lý mới và đạo học Đông phương	109
Chương 9: Thực phẩm và sức khỏe	117
Chương 10: Phần thực tập 1	125
Chương 11: Phần thực tập 2 - các chỉ dẫn tổng quát	137
Chương 12: Tạm kết luận	145
Chương 13: Các bài thực tập	149
Chương 14: Các bài phụ lục	169
Kinh Quán Niệm Hơi Thở	197
Kinh Kalama Anh Việt	205
Sách tham khảo	224

LỜI GIỚI THIỆU

“*Cơ sở khoa học của Thiền chánh niệm*” của cư sĩ Quán Như – Phạm Văn Minh là một chuyên khảo về thiền nguyên thủy của đức Phật dưới cái nhìn khoa học, cơ sở biện chứng, giá trị trị liệu, nền tảng học thuyết, các hướng dẫn cận kề và những bài thực tập cụ thể nhằm hướng đến một đời sống thân khỏe, tâm an, gia đình hạnh phúc, cộng đồng phát triển, đất nước đi lên.

Phát xuất từ kinh nghiệm trị liệu của bản thân, tác giả giới thiệu thiền chánh niệm với hai tác dụng: tăng trưởng sức khỏe và trải nghiệm giải thoát. Bằng phương pháp khoa học, tác giả phân tích thiền qua hệ thống thần kinh và não bộ, theo đó giới thiệu trào lưu thiền và phân tâm học, thiền với trái tim và bộ não, thiền với các thí nghiệm lâm sàng, thiền và các giá trị chuyển hóa.

Thực tập thiền chánh niệm không chỉ có khả năng xả stress mà còn hướng đến việc tăng trưởng sức khỏe, tuổi thọ, điềm tĩnh, sáng kiến và phát minh. Thiền mang lại các giá trị tích cực, nụ cười niềm vui trong cuộc sống, an lạc thanh thoi trong mọi tình huống, thông dong tự tại trong mọi nghịch cảnh. Người thực tập thiền chánh niệm sẽ hài hòa được thân tâm, dùng tâm thay đổi não, dùng não thay đổi tâm.

Thiền tăng hệ thống miễn nhiễm, giúp ta năng động, lạc quan, yêu đời, điềm tĩnh sâu sắc, khai phóng và giải thoát.

Nếu thực tập thiền nhằm mục đích sức khỏe, tạo ra thư giãn thì việc thực tập thiền chánh niệm với mục đích giải thoát, hành giả vượt qua mọi cảm giác cấu kỉnh, lo âu, sầu muộn, căng thẳng, oan ức, ức chế; chuyển hóa nghiệp phàm, thành tựu thánh hạnh.

Chánh niệm không phải là loại nhận thức bàng quan mà là sự duy trì ý thức theo cách cảm xúc và thái độ nhận thức được người thực tập làm chủ trọn vẹn. Chánh niệm là sự chú ý về sự vận động của bản thân, về những gì diễn ra xung quanh ta về sự làm chủ tâm ý và hành vi. Trong chánh niệm, các hình thái phán đoán của ta không kéo theo các phản ứng tham ái, sân hận, si mê, chấp thủ. Người chánh niệm dùng con mắt của tâm quán sát “sự vật như chúng đang là”, buông bỏ mọi định kiến, nhờ đó vượt thoát mọi chấp thủ. Nhờ thực tập thiền chánh niệm, “cái nhìn sự vật trong chính nó” được thể hiện và duy trì, theo đó, trí tuệ phát sinh.

Tác giả đã phân tích một cách thú vị rằng thiền chánh niệm được xây dựng trên nền tảng đạo đức. Nói cách khác, không có đạo đức sẽ không có thiền định đích thực, vì người đánh mất đạo đức luôn sống trong sợ hãi và sầu muộn. Do đó đạo đức không chỉ là nền tảng của luật pháp mà còn là nền tảng của hạnh phúc. Khi xây dựng đời sống thiền trên nền tảng đạo đức, các phản ứng sầu, bi, khổ, ưu, não không còn cơ sở chi phối đời sống tinh thần của chúng ta.

So sánh duyên khởi với chánh niệm, tác giả nhận thức duyên khởi chỉ là một quá trình tương tức và tương hiện. Thiền giúp con người soi thấu vũ trụ, tổ thấu nguồn tâm, vượt qua các ý niệm sai lầm về nguyên nhân khởi thủy (duy thần, duy vật, duy tâm) của sự sống. Khi chúng ta nhận thức cái gì duyên khởi là vô ngã thì thiền chánh niệm là sự nhận

thức như thật về tính tương tác, tương quan của sự vật trong chính nó.

Bên cạnh các nghiên cứu y khoa và bộ não, tác giả còn so sánh thiền với đạo học phương Đông, thiền và thực phẩm, thực phẩm và sức khỏe. Tác giả cảnh báo các hình thái thiền luân xa, thiền xuất hồn, thiền nhân điện, thiền nước lã, thiền Quan Âm... chỉ là các hình thái “ngụy thiền”, tồn tại dựa vào sự mê tín của các tín đồ thiếu lý trí.

Về cách thực tập thiền chánh niệm, tác giả gợi mở sự duy trì thái độ không phán đoán để nhìn thâm thấu bản chất sự vật. Điều tối kỵ trong việc thực tập thiền chánh niệm là sự đàn áp ý tưởng và tình cảm. Dầu không nhằm mục đích thư giãn, người thực tập thiền trước là phải đạt sự an tĩnh, sau là trải nghiệm lối sống tỉnh thức, nhằm đạt được trạng thái biết trực tiếp về sự vật, không lệ thuộc vào tư duy nhị nguyên. Đang khi thể đạt chánh niệm, tâm hành giả không còn bám víu vào ba chiều thời gian và ý niệm về sự vật. Nhận thức rằng hiện tượng tâm lý đến rồi đi, người thực tập thiền chánh niệm không đè nén, không ức chế. Theo dõi và bắt nhịp hơi thở hiện tại: vào, ra, một, hai, người thực tập làm chủ hơi thở chánh niệm.

Cốt lõi của thiền chánh niệm là để trải nghiệm đời sống tỉnh thức. Khi chánh niệm hiện tiền, con người tỉnh thức trong từng phút giây, theo đó, mọi động tác đi, đứng, nằm, ngồi đều chế tác sự an vui.

Tác giả giới thiệu các bài thực tập rất cụ thể và chi tiết như quán niệm hơi thở, ăn trong chánh niệm, rà soát cơ thể, quán niệm âm thanh, thiền hành thông dong, thiền tọa bất động, từ bi tha thứ... Các bài tập quán tưởng về núi, mặt nước ao hồ, tương tức tương hiện... có khả năng tăng trưởng sự sáng tạo tích cực.

Vượt lên trên các tác phẩm thông thường về thiền, tác giả của thiền chánh niệm giới thiệu cho độc giả các kỹ năng trải nghiệm hạnh phúc bây giờ và tại đây, rất cụ thể, rõ ràng, hệ thống và có kết quả.

Giác Ngộ, ngày 3-7-2014

TT. Thích Nhật Từ

Tổng Biên tập Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay

VÀI DÒNG TRI ÂN

Kiến thức tôi có được về Đạo học Đông phương, nhất là Nho giáo và Phật giáo, là nhờ các tân Nho trong các năm 70s, nổi bật nhất là Thầy Nguyễn Đăng Thục. Thầy đứng trên bục giảng thao thao bất tuyệt, dáng vóc phong nhã như Chrisnamurti. Sinh viên chúng tôi nói đùa là nếu Triết Học Đông Phương chứa trong Bốn bề chữ, thì một mình Thầy Nguyễn Đăng Thục đã chiếm hết Ba Bề.

Những khái niệm về Upanishads, Veda, Thiền Việt Nam và Trung Hoa, tác giả thu nhận trực tiếp từ thầy Thục trong hai giảng đường Văn Khoa và Sư Phạm. Tư tưởng Khổng Tử và Mạnh Tử được Thầy khai thác theo ý hướng vừa khoa học và đạo học tương tự như tác giả *Lịch Sử Triết Học Trung Quốc*, Phùng Hữu Lan. Nhiều sinh viên xem Thầy như một vị Thầy không những truyền giảng tư tưởng, kiến thức mà điều quan trọng nhất là học được từ Thầy Thục là ‘đạo làm người’.

Tác giả cũng được may mắn được quy y với Thầy Thích Thiên Ân (Đoàn Văn An) sau khi Thầy vừa du học từ Nhật trở về. Thêm thuận duyên này, tác giả lại và được học và biết thêm về Thiền Nhật Bản. Nếu thiếu hấp thụ được kiến thức uyên bác của Quý Thầy, có lẽ tri kiến về Thiền của tác giả cũng chỉ là một mớ ‘huyền đàm’ chứ không phải là một phương tiện thiện xảo có thể góp một phần nhỏ vào việc ‘độ sinh’ hiện thực.

Khi bắt đầu con đường nghiên cứu, tác giả lấy bút hiệu là Quán Như. Như nghĩa như chữ “Như Lai” trong nhà Phật ‘bất khứ bất lai’. Còn chữ Quán là lấy ý từ một câu nói của Không Tử ‘Ngô Đạo Nhất Dĩ Quán Chi’ (Đạo của ta trước sau chỉ có một giềng mối). Phật nói ‘*Trực chỉ Nhân Tâm*’ thì Không nói là ‘*Phản thân nhi Thành*’, hai cách nói khác nhau nhưng nội dung không khác. Minh Đức và Phật Tính tuy hai từ ngữ khác nhau nhưng cùng có nghĩa là ‘tỉnh thức’ (*Awakening*).

Tri niệm ân đức, tác giả kính vọng bá hương linh thầy Nguyễn Đăng Thục và thầy Thích Thiên Ân đã ban cho tác giả một nguồn sống của Đạo làm người theo truyền thống Đông phương.

Cũng như hai tác phẩm trước đây, tác giả dành tặng các con Như Uyên (*Dear Park in Sarnath*), Như Dương (*The Sun is my Heart*) và Duy Tuệ (*Only can Wisdom Alleviate our Karma*).

Nếu thấy con đường Bồ Tát Đạo không phải là con đường dễ dàng, các con có thể theo cách sống Nho Phong, phú quý hay bản tiện cũng không bao giờ làm thay đổi được đạo làm người.

Trong thời gian nghiên cứu để viết tác phẩm này, qua internet, tác giả được có cơ hội quen biết các cư sĩ trong nhóm Tủ sách Tôn giáo, đồng tâm tương ứng, hết lòng hộ pháp trong khả năng có thể, nhất là Đạo hữu Cư sĩ Hồng Quang, người đã nhìn thấy Thực tập Thiền Chánh Niệm là một phương cách hoằng pháp hiệu nghiệm, dễ và không tốn tiền mà có thể giúp con người cải thiện cuộc sống, ít bệnh tật và sống có hạnh phúc hơn. Rộng hơn, Thiền có thể thay đổi tâm, chuyển hóa xã hội, góp phần làm cho dân giàu nước mạnh, xã hội văn minh phú cường. Hơn thế nữa, Thiền có

thể biến quả đất này thành một nơi mà con người sống khỏe mạnh và hạnh phúc hơn.

Cư sĩ Hồng Quang đã từng quảng diễn những lợi ích này của Thiền trong nhiều đạo tràng và học viện tại Việt Nam trong gần hai năm qua.

Tác giả xin cảm tạ Thượng tọa Thích Nhật Từ, một nhà sư trẻ nhập thế, kiến thức Phật học sâu rộng, người đã từng đem giáo pháp vào truyền bá ngay cả trong các nhà tù, một hình thức đem Chùa đến Phật tử, thay vì chờ Phật tử đến Chùa. Thầy cũng đã sốt sắng cho phép tác phẩm “*Cơ Sở Khoa Học của Thiền Chánh Niệm*” ‘nhập hộ khẩu’ của Tủ sách ‘Đạo Phật Ngày Nay’.

Tác giả không thể nào quên cảm ơn Sonia Nguyễn, một người bạn thời Sinh Viên trong các trường Đại học Úc, đã “hóa thân” từ con chim họa mi thành con chim Ca Lãng Tàn Già để ghi đọc các bài thực tập Thiền theo MP3 kèm theo sách.

Như một thành ngữ Tây phương nói, cuối cùng nhưng không phải là kém quan trọng, nếu không muốn nói là quan trọng nhất (*Last but not least*), cảm tạ và xin lỗi hai nương tử, Ngọc Anh và Ngọc Nga, về những tổn thương trong đời sống và tình cảm mà tác giả gây ra trong những ngày sống trong thất niệm, túy sinh mộng tử của kiếp người.

Quán Như Phạm Văn Minh

Tháng Sáu 2014

LỜI NÓI ĐẦU

Hai năm trước (2011) tôi bị bệnh nặng phải vào bệnh viện điều trị hai tuần. Đây là một cú sốc lớn vì đây là lần đầu tôi bị bệnh một trận chí tử. Trong khi chờ khám xem có mắc bệnh ung thư ruột hay không, hàng đêm tôi nằm trần trọc ngó trần căn phòng bệnh viện, bao nhiêu chuyện cũ trong quá khứ lại ùn ùn kéo về. Muốn hay không tôi cũng phải đối đầu với quá khứ, phần lớn là những chuyện không muốn nhớ. Vợ và ba con của tôi vào thăm hàng ngày và chưa bao giờ tôi thấy tình gia đình ấm cúng đến mức đó. Bây lâu nay tôi hưởng tình yêu gia đình êm ấm đó mà không chịu để ý tới.

Jon Kabat Zinn nhắc tới một người phụ nữ thú nhận là bà chỉ ‘ngoảnh mặt đi’ trong phút chốc, khi ngoảnh lại thì thấy ‘10 năm’ đã qua đi, và tệ hơn nữa là bà không còn nhớ đã làm gì trong thời gian đó. Cũng thế tôi chỉ ngoảnh mặt đi một khoảng khắc, 30 năm trôi qua. Đến khi ngoảnh lại, tôi hoang mang không biết trong thời gian đó tôi trôi giạt bồng bềnh ra sao, nhưng chắc chắn tôi đã có nhiều hành động làm tổn thương nhiều người, dù ý thức hay không ý thức.

Những đêm nằm cô đơn trong bệnh viện, bên cạnh một bệnh nhân khác được một linh mục làm lễ cuối cùng (*final rites*) ba lần, nhưng bà nhất định bám cuộc sống. Đêm nằm

nghe bà rên la tôi nghĩ đến cái chết của chính mình, lòng thực bình yên mà sao buồn quá.

Trong thời gian chờ soi ruột xem có bị ung thư hay không, tôi không còn hỏi câu “why me?” như mấy lần bị tai nạn trước, tôi nhớ đến lời Thiền sư Kapleau khi biết là mình bị bệnh ung thư, ông cũng nói ‘cần sám hối ba nghiệp tội’ khi phải đối diện với cái chết!

Buổi tối mấy cô y tá vào an ủi và dặn dò, nói nếu biết thì ráng tập Mindfulness Meditation, giúp cơ thể và tinh thần đối kháng với buồn bã và tuyệt vọng. Tôi có hơi ngạc nhiên sao cô lại nhắc tới Chánh niệm một cách tự tin. Tôi quy y từ 50 năm trước, đọc và nghiên cứu sách Phật, nhất là sách Thiền. Tôi đã đọc cuốn sách *Zen Philosophy, Zen Practice* của thầy Thiên Ân, bốn sư của tôi, nhiều lần; đó là chưa kể vào các năm 70’s tôi cũng đã đọc rất nhiều sách về Thiền và theo trào lưu lúc bấy giờ làm cả ‘thơ Thiền’, ngông ngông nghênh nghênh làm như thể mình là Thiền sư ‘thứ thiệt’! Tôi đi vào Phật giáo bằng ngã trí thức, nói theo thuật ngữ Phật giáo bằng con đường “Văn, Tư” nhưng không bằng con đường “Tu”.

Cuối cùng tôi không phải mắc bệnh ung thư ruột, nhưng trong khi bị xuất huyết ra nhiều tôi bị một hệ quả là bị Ischemia (Thiếu máu cục bộ), một hình thức Stroke. Vì thế được chuyển qua ban thần kinh não bộ để xem não có bị hư hại gì không. Lần đầu tiên tôi qua máy scan não CT và fMRI, chui mình vào một ống khổng lồ, trong khi các chuyên viên gõ vào ống inh ỏi để xem phản ứng của não. May mắn là não bộ không có hư hại gì nặng và cũng không ảnh hưởng đến cơ quan nào trong thân thể. Khi được xuất viện tôi hứa lần này không những Văn, Tư mà tôi còn phải Tu, và lần này không còn tán gẫu về Thiền mà thực sự tập Thiền.

Khi bắt đầu đọc Thiền Chánh Niệm bằng Anh ngữ tôi ngạc nhiên về một quyết tâm quảng bá pháp môn này, được biết như là Mindfulness Meditation. Đây là thái độ ‘đem Chùa đến cho Phật tử’ thay vì chờ Phật tử đến chùa, mà tôi nghĩ là thích hợp hơn trong thời đại Tin học. Thứ hai là sự hiểu biết chính xác và thấu đáo về giáo lý đạo Phật, dù họ chỉ là những nhà khoa học. Đó là chưa kể đến ngôn ngữ trong sáng, không mù mờ và khó hiểu như trong các bài ‘triết lý’ về Thiền, có thể nhờ họ đọc kinh Phật với tinh thần khoa học và áp dụng những phương pháp khoa học mà họ đã được huấn luyện trong các trường đại học nổi tiếng và uy tín ở Mỹ (nhiều Đại học hàng đầu thuộc Ivy League).

Tôi vừa đọc và vừa thực tập nên phải nói ngay tôi chỉ là một hành giả sơ tâm, biết gì nói đó để quý vị nào thích muốn bổ túc TU thêm vào kiến thức Văn, Tư, viên ngọc bích mà chính các khoa học gia đều nhìn nhận và tán thưởng. Chúng ta đúng là hình ảnh của những người Cùng tử trong kinh *Pháp Hoa*, không biết hay bỏ quên một viên kim cương trong tay áo, để chạy theo những ảo tưởng tâm linh giả mạo.

Chúng ta chỉ có một đời sống và chỉ có một thân thể để sống trong đời này, chúng ta có bốn phận phải gìn giữ thân thể khỏe mạnh đến một mức có thể được. Muốn vậy chúng ta phải thường xuyên quán niệm thân thể, làm quen lại thân thể của mình mà chúng ta lãng quên vì mãi sống trong thất niệm, từ ngày này sang ngày khác. Jon Kabat Zinn nói thực hành Chánh Niệm là cuộc hành trình trở lại tìm chính ta để có thể ‘biết mình’ hơn và thương yêu mình hơn.

Tôi đã viết hai tác phẩm *Vietnamese Engaged Buddhism, The Struggle Movement of 1963-1966* (2002), về phong trào Phật giáo tranh đấu cho Hòa Bình mà tôi nghĩ là phản ảnh trung thực cho Chánh Kiến theo tinh thần tôn trọng sinh

mạng chúng sinh của đạo Phật, chủ trương ‘bất bạo động’ No Harming mà tôi có nói trong một chương. Tác phẩm thứ hai là *Kinh Tế Phật Giáo* (2012) là Chánh Mệnh, và tác phẩm này hy vọng phản chiếu trung thực Chánh Niệm. Ba cái Chánh trong chuỗi Bát Chánh Đạo, từ Chánh Kiến đến Chánh Mệnh và bây giờ, Chánh Niệm.

Tác phẩm Cơ Sở Khoa Học Của Thiền Chánh niệm nhắm tới những độc giả và sinh viên Phật tử trẻ có thể có nhiều ưu tư giống tôi về nhu cầu hiện đại hóa những hình thức hoằng pháp cần thiết trong thời đại Tin học bùng nổ. Riêng cá nhân tôi, đây là tác phẩm viết như một lời tạ lỗi những người thân yêu trong gia đình về những tổn thương tình cảm và đời sống tôi đã gây ra trong những ngày sống trong thất niệm, túy sinh mộng tử, “*I ask for your forgiveness*”.

Quán Như Phạm Văn Minh

Pháp danh Quảng Trí

Do no evils
Practise all the good
Purify the mind
This is the essence of the Buddha's teaching

Cả nền Đạo đức Phật giáo có thể tóm gọn vào bài kệ sau đây:

Tránh Làm Điều Ác
Gắng Làm Điều Thiện
Giữ Tâm Ý Trong Sạch
Đó Là Tinh Yếu Của Lời Phật Dạy

Chư ác mạc tác
Chúng thiện phụng hành
Thanh tịnh kỳ ý
Thị chư Phật giáo

Kinh tụng hàng ngày của Phật tử trong thời đại Tin học và Toàn Cầu Hóa:

“Hỡi dân Kàlamas, các người hoài nghi, hoang mang là phải, vì vấn đề ấy rất khả nghi. Hỡi dân Kàlamas, đừng để bị lôi cuốn bởi những lời thuật lại, hay bởi truyền thuyết, hay bởi những lời đồn. Đừng để bị dắt dẫn bởi thẩm quyền kinh điển, hay bởi lý luận suy diễn, hay bởi những bề ngoài đáng tin, hoặc bởi lạc thú tư duy về các quan điểm, hay bởi những gì có vẻ hữu lý, hay bởi ý nghĩ: “Đây là thầy ta”. Nhưng hỡi Kàlamas, khi nào các người tự mình biết một việc gì là bất thiện, sai, xấu, thì hãy dứt bỏ... và khi các người tự mình biết một điều gì là thiện, tốt, thì hãy chấp nhận, đi theo”.

Trong số Tam tạng Kinh điển, theo tôi đây là một bài kinh vô cùng quan trọng, phản ảnh tinh thần suy nghĩ tự do của người Phật tử, không chấp nhận lòng tin mù quáng, rất gần với tinh thần khoa học. Như Thiền sư Đạo Nguyên, tổ phái Thiền Tào động, Nhật Bản phát biểu: “*Đại nghi, Đại Ngộ*”. Cũng nhờ thế Phật giáo không rơi vào con đường giáo điều như các tôn giáo độc thần khác.

Chương Một

CƠ SỞ KHOA HỌC CỦA THIÊN CHÁNH NIỆM

MỘT NỀN VĂN MINH TỔNG HỢP MỚI

Sử gia văn hóa Anh Arnold Toynbee tiên đoán là việc truyền thừa những phương pháp thực tập tâm linh từ Á châu vào Tây phương sẽ hình thành ‘một văn minh tổng hợp mới’ ngoạn mục trong thời đại chúng ta.⁽¹⁾ Sự gặp gỡ đó hiện đang được thực hiện trong một số các cuộc hội thoại do Viện Tâm và Đời Sống (*Institute of Mind and Life*) và các nhà khoa học thần kinh não bộ tại các đại học nổi tiếng như Johns Hopkins, Georgetown University Medical Centre.

THIÊN QUÁN VÀ THẦN KINH NÃO BỘ

Giới khoa học Tây phương thường cho rằng các tôn giáo truyền thống Tây phương không đem lại một đối thoại hữu ích nào với khoa học vì hai bên hoàn toàn trái ngược nhau. Một đảng thì quyết tâm thực hiện nghiên cứu tự do và giải thích kết quả trên căn bản hợp lý, một bên thì dựa trên giáo điều và lòng tin mù quáng.

1. Wes Nisker 2003, p.198.

Điều thú vị là trong thế kỷ XIX, giới khoa học Tây phương chưa hề biết gì về phương pháp thực hành Thiền quán Phật giáo. Tuy nhiên dần dần các nhà khoa học nhận ra yếu tính của Phật giáo: Một tôn giáo không chấp nhận đấng Sáng Tạo và quan trọng nhất là, giáo lý duyên khởi Phật giáo tương hợp với quan điểm ‘vô thần’ của thuyết tiến hóa Darwin và thuyết nguyên tử giải thích trong vũ trụ học.⁽²⁾

TẠI SAO PHẬT GIÁO ĐƯỢC LỰA CHỌN ĐỂ GIAO LƯU VỚI KHOA HỌC NÃO BỘ?

Các nhà thực hành Thiền quán muốn lắng nghe và học hỏi xem các nhà khoa học não bộ đã khám phá gì về mối liên hệ giữa ‘Tâm’ và ‘não bộ’ và sẵn sàng cung cấp kinh nghiệm cá nhân của mình để các nhà khoa học có thể biến thành những dữ kiện khả tín. Cũng như các tôn giáo truyền thống lâu đời, Phật giáo có thể có khuynh hướng ‘lão hóa’ và ‘giáo điều hóa’, cuộc đối thoại này có thể đem đến những ảnh hưởng tích cực cho Phật giáo.

Một số niềm tin của Phật tử cũng như những giả thuyết của Khoa học có thể bị thách thức. Tỳ kheo Ajahn Amaro thuộc giáo phái Nguyên thủy nhận xét là trong thời hiện đại phần lớn công chúng chỉ tin vào một ‘Thượng đế mới’, tức là vào ‘dữ kiện khoa học’. Từ phương pháp ‘nội quán’ (*contemplation*), dựa vào kinh nghiệm chủ quan cá nhân của thiền giả (ngôi thứ nhất “I” “My”) chuyển đổi thành dữ kiện khách quan của ngôi thứ ba (“He” “His”), đòi hỏi một quá trình kiểm chứng chặt chẽ nghiêm túc! Một vị sư nổi tiếng qua hai tác phẩm, *The Monk and the Philosopher* và *The Quantum and the Lotus*, trước đây là một nhà khoa học đạt học vị Tiến

2. Harrington and Arthur Zalonc, p.6.

sĩ về môn di truyền học ở Institute Pasteur Paris, Matthieu Richard, sau đó thọ giới Tỳ kheo Tây Tạng và hiện trú trì tu viện Shechen ở Nepal, đồng ý làm người thí nghiệm đầu tiên về trạng thái thiền ‘cao cấp’ trong khi não bộ được chụp bằng máy fMRI. Nhờ dụng cụ theo dõi não bộ tân tiến này, những kinh nghiệm cá nhân của ông được chuyển thành dữ kiện khoa học, nghĩa là từ kinh nghiệm cá nhân ngôi thứ Nhất trở thành dữ kiện của ngôi thứ Ba.⁽³⁾

VIỆN TÂM VÀ ĐỜI SỐNG

Từ lúc lưu dung ở Ấn Độ cho đến năm 1978, khi các người ủng hộ phong trào Free Tibet yêu cầu một số đài truyền hình Mỹ phỏng vấn đức Đạt Lai Lạt Ma, một phóng viên đài truyền hình hỏi một cách ‘tĩnh bơ’ “tên Bà (*her name*) là gì?” Nhờ đoạt giải Nobel Hòa Bình năm 1989, đức Đạt Lai Lạt Ma được mọi người biết đến không những như là một người tranh đấu cho một Tây Tạng tự trị mà còn là một vị lãnh đạo tinh thần của Phật giáo thế giới.

Đức Đạt lai Lạt Ma có những ý kiến táo bạo về hiện đại hóa Phật giáo như: “*Nếu khoa học chứng minh là ‘niềm tin’ nào trong đạo Phật không phù hợp với khám phá khoa học, chúng ta (Phật tử) phải xét lại và thay đổi!*”. Ngài cũng đề nghị đưa các môn khoa học vào chương trình đào tạo tăng ni và thường nói đùa là nếu không ‘làm’ Đạt lai Lạt ma, có lẽ Ngài thích hành nghề kỹ sư!

MỤC ĐÍCH CỦA VIỆN TÂM VÀ ĐỜI SỐNG

Được thành lập với mục đích tạo một cuộc đối thoại giữa khoa học và thực hành Thiền quán, nhất là Thiền Chánh niệm

3. Xem bài phụ lục *Thiền Định Dưới Ánh Sáng Khoa Học*.

của Phật giáo. Cuộc đối thoại hy vọng sẽ cung cấp thêm hiểu biết về bản chất của vũ trụ, thân và nhất là tâm.

Muốn được khoa học chấp nhận, sự hiểu biết này phải biến thành chương trình cụ thể và ‘dụng cụ’ để mang lại những ích lợi thiết thực cho đời sống và trả lời cho một câu hỏi đơn giản: Làm thế nào để giữ tâm và thân mạnh khỏe? Có một phương pháp nào vun trồng và làm cân bằng tình cảm trong đời sống của chúng ta không?

Viện Tâm và Đời sống có bốn hoạt động chính: Tổ chức các cuộc hội thoại giữa các nhà thực hành thiền Chánh niệm và các khoa học gia nổi tiếng trong các ngành liên hệ; xuất bản các kỷ yếu từ các cuộc hội thoại này; tổ chức các khóa tu học mùa hè dành cho các nhà nghiên cứu trẻ chuẩn bị cho họ tham dự các khóa hội thảo giữa các khoa học gia và các người thực hành thiền quán và thực hiện các thí nghiệm để đưa ra các dữ kiện cần thiết; cuối cùng vận động một quỹ trợ cấp cho các công trình nghiên cứu về các giả thuyết rút ra từ các cuộc hội thoại.

Viện Tâm và Đời sống do đức Đạt Lai Lạt Ma khởi xướng với sự hỗ trợ của R. Adam Engle, một thương gia ở Bắc Mỹ và nhà khoa học thần kinh não bộ Francisco J. Varela gốc Chile, làm việc và nghiên cứu ở Pháp. Các người sáng lập gặp nhau vào năm 1984, đề nghị một số hội thoại giữa các nhà khoa học ‘đa văn hóa’. Để cho cuộc hội thoại có kết quả các nhà khoa học được chọn lựa trong các lĩnh vực nghiên cứu liên hệ mà còn có tinh thần rộng mở chấp nhận các pháp môn từ Đông phương như Thiền quán.

KẾT QUẢ THÍ NGHIỆM LÂM SÀNG

Phần lớn những bài thuyết trình trong kỳ hội thảo thứ 13 (2005) trình bày các kết quả thí nghiệm lâm sàng và các kết quả này đã chiếu sáng những nét chính của Giáo pháp như

vô ngã, Tương tức tương hiện trong thuyết duyên khởi. Qua các báo cáo của các thí nghiệm lâm sàng của khoa học não bộ, một số giáo lý này không còn là ‘triết lý’ nữa mà đã được khoa học não bộ hỗ trợ chứng minh. Có nhiều kết quả tích cực lý thú khác về ảnh hưởng của Thiền Chánh niệm trên não bộ và lên các chức năng của cơ như hệ thống miễn nhiễm (*Immune system*) có thể ngăn ngừa hay chữa lành (*healing*) một số chứng bệnh như bệnh vẩy nến, nhất bệnh trầm cảm...

NHỮNG HIỂU BIẾT SAI LẦM VỀ THIỀN CHÁNH NIỆM

Tỳ kheo Ajahn Amaro là diễn giả đầu tiên thuyết trình trong buổi hội thoại này. Tỳ kheo nhắc đến những hiểu biết sai lầm thông thường như xem ngôi Thiền có tánh cách ‘huyền bí’, ngôi thiền để đạt tới ‘cõi này cõi nọ’ và để có những ‘phép thần thông’, do đó tạo ra cơ hội cho những thiền sư ‘bịp bợm’ truyền giảng những tư tưởng nhiều khi phản lại cả giáo lý căn bản của đạo Phật. Tỳ kheo nhấn mạnh giáo pháp của đức Phật là một giáo lý duy nhất trong số các tôn giáo là không bắt tin đồ tin vào bất cứ một giáo điều nào cho đến khi dùng kinh nghiệm bản thân để chứng tỏ giáo lý đó khế hợp với đạo đức, có giúp gì những mục đích cứu khổ trong việc hành trì chánh pháp không, nếu không chỉ là ‘huyền đàm’ vô ích. Đức Phật là một người ‘thực tiễn’, ít khi chịu đề cập đến những chuyện siêu hình phù phiếm, và Phật tử có thể tự xét là nên tin theo điều nào trong giáo lý, và nếu có những điều nào chưa hoàn toàn thuyết phục hay chứng nghiệm, có thể tạm gác qua một bên. Đức Phật thường nói đến mấy ẩn dụ như giáo pháp nhiều như ‘lá trong rừng’ trong khi Ngài chỉ dạy các tín đồ một ‘nắm lá trong lòng bàn tay’. Nắm lá trong bàn tay là giáo lý “diệt khổ”.

Đức Phật thường được so sánh với một ‘Lương y’, định bệnh và bốc thuốc và người bệnh phải uống thuốc theo toa

chớ không phải cầu khẩn thần linh để mong khỏi bệnh. Toa thuốc nằm trong sự thật Thứ ba (Diệt).

Mindfulness is a lifetime's journey along the path that ultimately leads to nowhere, only to who you are.

Jon Kabat Zinn

ĐAU VÀ KHỔ

Cũng cần phải phân biệt giữa ‘đau’ (*pain*) và ‘khổ’ (*suffering*). Không ai tránh được đau đớn thân xác (như bệnh tật) và ‘con đau tình cảm’ (xa người mình thương, mất mát người thân trong gia đình, gặp những chuyện bất như ý... trên đời) kể cả đức Phật, nhưng khổ là thường do chính mình gây ra. Đức Phật kể một ẩn dụ trong kinh là có một người bị một mũi tên bắn trúng, nhưng người này còn bị tự bắn thêm vào mình mũi tên thứ hai, là oán giận, thù ghét và tìm mọi cách để trả thù. Đây là nỗi khổ do mình gây ra mà các nhà Phật học Tây phương hiện nay dịch là ‘*adventitious suffering*’. Con đau có thể qua đi trong một thời gian, nhưng mỗi ‘thù’ có thể thành ‘truyền kiếp’, nghĩa là hết ‘đau’ nhưng vẫn ‘khổ’ dài dài! Ngày nay các nhà nghiên cứu hay thực hành thiền quán Tây phương ít còn dùng chữ *suffering* để dịch chữ *Dukkha* trong đạo Phật mà dùng chữ thông dụng là ‘*stress*’. Trong các cuộc thí nghiệm về não bộ, các nhà nghiên cứu quan sát và ghi lại hiệu quả của Thiền Chánh niệm lên ‘*stress*’.

Đau là một chuyện không có thể tránh được trong đời. Nhưng khổ là một điều chúng ta có thể lựa chọn.

MŨI TÊN THỨ NHẤT VÀ MŨI TÊN THỨ HAI

Con đau cơ thể cũng như tâm lý là những điều không thể nào tránh được trong kiếp người. Chúng ta đã vụn xối tình cảm với những người thân trong gia đình và nhất là ‘ý định’

nổi truyền hậu duệ cho gia đình, khi ta bị khổ khi thấy những người thân trong gia đình bị đe dọa hay đau đớn, khi thấy con cái bị nguy hiểm. Và thường chúng ta ý thức rõ ràng về những đoàn thể mà chúng ta tự đồng hóa vào, như làng xóm, đất nước, và tử thân khi bị hắt hủi, xa lánh.

Tuy nhiên thêm vào cơn đau của mũi tên thứ nhất, chúng ta thường tự bắn mình mũi tên thứ hai. Giả dụ như chúng ta hẹn đi uống cà phê với bạn (traí hay gái) sau khi đi làm về. Chúng ta đến đúng giờ nhưng chờ mãi bạn không đến. Chúng ta có thể có tình cảm và phản ứng khác nhau, tùy theo ‘giả thuyết’ mà chúng ta nghĩ trong đầu. Có thể lý do đơn giản là bạn ở lại làm thêm giờ hay quên ghi ngày hẹn vào nhật ký, hay bị kẹt xe. Nhưng nếu chúng ta ‘nghĩ’ là bạn không còn muốn duy trì mối liên hệ nữa, chúng ta có thể ‘nổi điên’ và tự biên tự diễn nhiều ‘kịch bản’ trong đầu. Hiện tượng mà GS. Mark Williams gọi là ABC, từ hiện thực đến phản ứng. A là sự kiện là bạn quên hẹn uống cà phê, C là phản ứng của mình. Phần quan trọng gây ra phản ứng là B, ‘giả thuyết’ về các kịch bản mà chúng ta tưởng tượng trong đầu, chứ không phải là từ A. Nỗi đau gặm nhấm có thể ‘đau’ nhiều gấp trăm lần sự kiện một buổi hẹn bị quên! Mũi tên thứ hai này gây ra phản ứng dây chuyền làm bật ra nhiều mũi tên khác. Nhiều khi chúng ta tự bắn mũi tên thứ hai dù không thấy mũi tên thứ nhất. Đau hay khổ không phải là một ý niệm mơ hồ mà hiện diện cụ thể ở thân thể hay tình cảm.

Trong những trường hợp đó Hệ Giao Cảm (*SNS Sympathetic Nervous System*) thông báo cho các tuyến nội tiết phóng ra các chất stress hormone như cortisol hay norepinephrine vào máu.

Norepinephrine tăng nhịp tim đập, làm con người mở rộng thêm, khí quản cũng mở rộng thêm để phổi thở được nhiều không khí, tăng sức mạnh cho chúng ta.

Cortisol ngăn chặn hệ thống miễn nhiễm và amygdala kích thích SNS và trong phản ứng dây chuyền, SNS ra lệnh cho các tuyến nội tiết bơm thêm nhiều chất cortisol hơn nữa. Tình cảm trở nên mãnh liệt hơn và hành vi cũng bạo động hơn. Phần PFC (xem sơ đồ não bộ) không kiểm soát được ý định nên giống như một chiếc xe hơi bị đứt thắng, chúng ta trở thành một tài xế điên (giận mất khôn).

CHƯƠNG TRÌNH THIỀN CHÁNH NIỆM GIẢM STRESS (MBSR)

Chương trình Thiền Chánh Niệm Giảm Stress (MBSR) được Jon Kabat Zin thành lập năm 1979 tại Trường Y Khoa thuộc Đại Học Massachusetts, dành cho những bệnh nhân bị các chứng bệnh kinh niên mà Y khoa không thể giúp gì thêm được nữa. Tiến sĩ Kabat Zinn muốn áp dụng Thiền Chánh Niệm, mà ông gọi là ‘trái tim thực hành của Chánh pháp’ vào việc chữa trị bệnh nhân bị các loại bệnh mãn tính. Tuy nhiên để cho các bệnh nhân Tây phương không lo ngại đây là một phương pháp hành trì ‘huyền bí Đông phương’, Ông giới thiệu Thiền Chánh niệm như là một phương pháp phổ quát cho bất cứ một người nào muốn hành trì. Ai cũng có thân, tâm và óc não, ông nói đùa bất cứ ai còn thở, nghĩa là còn sống, đều có thể thực hành Chánh niệm. Từ năm 1979 đến năm 2005 có hơn 18 ngàn bệnh nhân theo thực tập khóa thiền MBSR, học viên đến học mỗi tuần một lần trong một khóa thực tập kéo dài 8 tuần lễ. Từ năm 1990 chương trình MBSR lan rộng khắp nước Mỹ, Gia Nã Đại và trên thế giới. Hiện có hàng ngàn huấn luyện viên MBSR làm việc chung với các chuyên viên y tế trong các bệnh viện, bệnh xá và các cơ sở y tế trên toàn cầu.

Hai bệnh viện nổi tiếng ở Mỹ là Johns Hopkins và Georgetown University Medical Centre đồng bảo trợ cuộc hội thoại lần thứ 23, tiên phong trong việc mở đường hai

ngành học mới trong y khoa được gọi là Integrative Medicine (tạm dịch là môn Y khoa nghiên cứu ảnh hưởng và giao lưu giữa Tâm và Thân) trong một mạng lưới các trường Y khoa, dạy sinh viên về ảnh hưởng của Thiền Chánh niệm trên cơ thể và tuy còn trong giai đoạn phôi thai, nhưng các công trình nghiên cứu đã có những kết quả đáng khích lệ.

Thiền Chánh Niệm làm lành những bệnh có thể thấy được bằng mắt trần.

Jon Kabat Zinn cũng đã trình bày kết quả tích cực của Thiền quán niệm hơi thở trên hai chứng bệnh, một là bệnh vẩy nến (*psoriasis*), một loại bệnh phát sinh khi bệnh nhân bị stress nặng về tình cảm và có thể sẽ hết bệnh khi không còn bị stress nữa. Kết quả cho thấy là những người tập thiền quán mức lành bệnh ‘vẩy nến’ sẽ nhanh hơn gấp 4 lần.

THIỀN VÀ HẠNH PHÚC

Trong thí nghiệm thứ hai Kabat Zinn hợp tác với Richard Davidson thuộc viện đại học Wisconsin- Madison, thí nghiệm xem chánh niệm có thể điều hòa tình cảm để giúp con người cảm thấy ‘hạnh phúc’ hơn. Davidson thử nghiệm những Thiền giả có kinh nghiệm ngồi thiền lâu dài như Matthieu Ricard và khám phá rằng khi một người có những tình cảm tích cực như vui vẻ, hạnh phúc thì bán cầu vùng não Pre Frontal Cortex (PFC) bên trái hoạt động nhiều hơn bán cầu bên phải. Davidson do đó lập ra chỉ số ‘vui buồn’ nghĩa là tỷ lệ giữa hoạt động giữa hai bán cầu não PFC bên trái và bên phải. Vùng não PFC là phần phát triển mới nhất trong quá trình tiến hóa. Davidson nhận thấy là mỗi người có mức khởi điểm hạnh phúc khác nhau. Mức khởi điểm này có thể khá bền vững, nhưng nếu thực hành Thiền Chánh niệm có thể làm tăng mức hoạt động của vùng não PFC bên trái. David-

son cũng nhận xét là những yếu tố bên ngoài có ít ảnh hưởng đến ‘hạnh phúc’. Khi nghĩ đến hạnh phúc chúng ta thường nghĩ ngay đến ‘điều kiện kinh tế’ và ‘gia đình’. Câu hỏi ngắn và gọn: “*Tiền có mua được hạnh phúc không?*” Nếu một triết gia hỏi câu này là một điều bình thường, nhưng câu này do một nhà khoa học não bộ là một điều lạ! Trong vòng 50 năm qua GDP của Mỹ tăng liên tục, trong một cuộc thăm dò quy mô gồm 10 ngàn dân Mỹ, nhưng con số dân chúng tự đánh giá mình “hạnh phúc” không tăng, nếu không muốn nói là còn giảm! Dù dùng bất cứ chỉ số hạnh phúc nào để đo lường, kết quả cũng đều giống như nhau. Davidson cũng thăm dò xem mức hạnh phúc của một người có tăng lên khi lập gia đình, hay lúc bị góa bụa (hay lúc ly dị) để xem mức độ hạnh phúc tăng giảm ra sao? Kết quả cho thấy mức hạnh phúc lúc mới lập gia đình tăng lên rất nhanh, nhưng sau đó một vài năm mức này trở lại mức bình thường nếu không muốn nói là thấp hơn! Cũng như khi người phối ngẫu vừa qua đời, mức hạnh phúc bị sụt giảm nhiều nhưng một thời gian sau trở lại mức khởi điểm bình thường.

Câu hỏi đặt ra là ‘mức’ hạnh phúc hay đau khổ cố định hay thay đổi? Nếu tìm cách thay đổi não bộ qua huấn luyện tâm linh như Thiền quán, thì não bộ có thể thay đổi khiến một người có ‘cá tính’ buồn bã thành vui vẻ được không?

SƠ ĐỒ CHỨC NĂNG VÀ CẤU TRÚC NÃO BỘ

‘Chúng sinh’ đơn bào bắt đầu cuộc sống 3 tỷ năm trước đây. Chúng sinh đa bào xuất hiện cách đây khoảng chừng 650 triệu năm. Khi tiến hóa, các thú vật đã có một não bộ phức tạp có hệ thống cảm giác và cử động có hệ thống truyền thông với nhau và các tế bào não và dần dần có một ‘trung tâm điều khiển’ trong não bộ.

Nhà khoa học não bộ Paul Maclean (1990) khám phá là não bộ con người hiện đại còn vết tích tiến hóa não bộ của loài bò sát, loài có vú (cũ) (*paemammalian*) và loài có vú (mới) (*Neomammalian*). Nghĩa là chúng ta có BA não bộ còn sót lại trong quá trình tiến hóa, một của loài bò sát và hai não bộ của loài có vú. Thảo nào thỉnh thoảng có người vẫn còn bị thúc đẩy hành động bởi bản năng thú vật!

MỘT VÀI CON SỐ

Não chỉ nặng chừng 3 pounds (1 ký ruồi) chứa các mô trong chất xám và chất trắng, sền sệt như đậu hủ, có chừng 1.1 ức (*trillion*) tế bào kể cả 100 triệu tế bào não (10%). Trung bình mỗi tế bào não nhận chừng 5 ngàn lần trao đổi tin tức từ các tế bào khác. Khi nhận được tín hiệu, thường qua hóa chất neuro-transmitters và tùy tín hiệu phóng đến, tế bào này có phóng tín hiệu trả lời hay không. Một tế bào trung bình bắn từ 5- 50 lần mỗi giây. Nghĩa là trong vòng 1 hay 2 phút có chừng 4 triệu tín hiệu phóng ra trong đầu.

Mỗi tín hiệu chứa thông tin. Não chuyển thông tin này đến các phần khác của não bộ cũng như các hệ thống khác trong cơ thể. Từ ngữ mind bao gồm cả tín hiệu đối ứng với stress, kiến thức, các khuynh hướng trong nhân cách, hy vọng và ý thức về ngôn ngữ và văn hóa.

Não bộ là yếu tố chính để chuyển đổi và hình thành Tâm.

Não rất bận rộn cho nên dù chỉ nặng chừng 2% trọng lượng cơ thể nhưng tiêu thụ 20-25 % dưỡng khí và đường. Cũng giống như tủ lạnh lúc nào cũng hoạt động ‘rì rầm’, não dùng một số năng lượng ngay khi ngủ say cũng như lúc suy nghĩ.

Tổng số các dòng não điện do 100 triệu tế bào phóng ra chừng 10 lũy thừa một triệu (6 con số không), ngoài khả năng khái niệm hóa.

Não giao lưu với tất cả hệ thống khác của cơ thể và sau đó cơ thể giao lưu với thế giới bên ngoài. Thế giới bên ngoài cũng là yếu tố hình thành não: thân thể, ngôn ngữ, văn hóa... Nói là não hình thành tâm chỉ là cách nói giản lược.

Tâm và thân liên hệ chặt chẽ với nhau, nói như thuyết duyên khởi của Phật giáo, không có não thì cũng không có tâm ngược lại, không có tâm thì cũng không có não. Cái này có thì cái kia có.

CHIẾN THUẬT SINH TỒN TRONG QUÁ TRÌNH TIẾN HÓA

Hàng triệu triệu năm trong quá trình tiến hóa, tổ tiên của chúng ta sử dụng ba chiến thuật để sống sót:

- Phân biệt khoảng cách giữa cá nhân và thế giới bên ngoài, giữa những tình cảm này và tình cảm khác.
- Giữ quân bình giữa thân và tâm để được mạnh khỏe
- Nắm giữ cơ hội và xa lánh đe dọa – để có cơ hội sinh sản truyền thừa (nối dòng) và tránh hay chống cự những nguồn nguy hiểm.

Những chiến thuật này rất hiệu quả cho việc sống còn, nhờ thế mà tổ tiên chúng ta không bị chui vào bụng thú dữ hay các thành phần thù nghịch khác. Tuy nhiên quá trình này làm phát sinh những tình cảm tiêu cực như lo âu, stress, sợ hãi, tổ tiên chúng ta luôn ngó quanh ngó quắt để nhận diện và đối phó với kẻ thù.

Thứ nhất: Tách biệt khỏi thế giới bên ngoài, chiến thuật này cho chúng ta biết ai là kẻ thù cần đối phó (phản ứng đánh hay chạy). Nhưng không có cơ thể cá nhân nào hoàn toàn biệt lập mà đều hiện diện trong mối tương quan tương tức, tương hiện (*inter-dependence*). Nhìn xa về lúc vũ trụ mới ‘bùng nổ’, hạt bụi của các ngôi sao mới (*Supra Nova*) lúc

bùng nổ đã làm nên cơ thể chúng ta, nên chúng “có thể trả lời cho câu hỏi của Trịnh Công Sơn ‘hạt bụi nào hóa kiếp thân tôi’: đó là các hạt bụi của các stardust làm nên thân thể của anh, có thể là từ một star ‘thiên tài’ trong góc vũ trụ nào đó.

Cái gọi là tâm cũng do nhiều yếu tố kết hợp: từ những biến cố lớn trong đời, từ những thần tượng cá nhân hình thành tư tưởng, quan điểm, nhân cách, tình cảm, văn hóa ... Khó lòng mà nói quan điểm này của ‘tôi’, dù mỗi người có ‘nghiệp’ riêng do hoàn cảnh cá nhân. Tuy chiến thuật phân biệt giữa mình và thế giới bên ngoài giúp tổ tiên chúng ta sống sót để truyền giống cho ‘hậu duệ’ nhưng cũng thường xuyên gây bất an trong tâm chúng ta.

Nhất là khi chúng ta tự đồng hóa thân thể này là tôi làm phát sinh tình cảm ‘đau khổ’ và lo lắng nhất là khi thân thể không hoàn hảo giống như ý mình; quá mập, quá ốm, không quyến rũ, xấu xí và nhất là khi thân thể bắt đầu suy nhược và già cỗi và trong đầu chúng ta còn mỗi ám ảnh thường xuyên là thân thể có lúc chết, dù chúng ta có sẵn sàng hay chưa. Không ai tránh khỏi điều này, kể cả đức Phật. Ngũ uẩn và tứ đại có hợp thì có tan.

Bất cứ một sinh vật nào cũng phải ‘trao đổi’ năng lượng và vật thể với thế giới bên ngoài. Chúng ta hít vào dưỡng khí và thở ra thán khí và các sinh vật bên ngoài như cây cỏ ‘tái chế biến’ thán khí thành dưỡng khí và chúng ta hít vào trong cái vòng luân lưu tái diễn vô tận. Jon Kabat Zinn nói là trong người chúng ta có các ‘nguyên tử’ từ trong cơ thể của chính đức Phật hay Gandhi, hay bất cứ một thần tượng tâm linh nào của chúng ta. Và trong vòng từ 1 tới 7 năm các nguyên tử trong cơ thể chúng ta hoàn toàn thay đổi. Một hệ thống ‘đóng’, không giao lưu với thế giới bên ngoài là một hệ thống ‘chết’. Nghĩa là khi nào còn sống, cơ thể vẫn tiếp tục quá trình tái chế biến nguyên tử với môi sinh bên ngoài.

Giữ quân bình: Không những chúng ta ‘đau khổ’ vì vô ngã mà còn vì vô thường. Thân và tâm có nhiều hệ thống chính và phụ khác để duy trì mức ‘quân bình’ để làm chúng ta ‘khỏe mạnh’. Tuy nhiên các điều kiện bên ngoài cũng như bên trong tiếp tục thay đổi ảnh hưởng đến việc duy trì ‘quân bình’ này, làm cho chúng ta lúc nào cũng cảm thấy bị đe dọa. Phần não bộ PFC, phần điều hướng ý thức, thay đổi từ 5 đến 8 lần mỗi giây. Sự bất định của các tế bào não làm tâm luôn bất an. Chỉ cần quan sát khi thực hành chánh niệm là chỉ trong vòng một hơi thở, quý vị sẽ thấy kinh nghiệm và tình cảm luôn luôn thay đổi, xuất hiện đó, biến mất đó. Thảo nào mà ngay cả tổ Huệ Khả ngày xưa cũng luôn thấy tâm bất an!

Tất cả đều thay đổi theo luật vô thường. Đó là bản chất của vũ trụ cũng như thế giới nội tâm và định luật này sẽ khuấy nhiễu sự ‘quân bình’. Tuy nhiên để giúp chúng ta sống sót, não tiếp tục làm công việc ngăn dòng sông cảm thọ, tư tưởng để tìm hệ thống ‘quân bình’ trong một thế giới biến dịch. Hậu quả là não luôn luôn theo đuổi khoảnh khắc hiện tại vừa qua, cố gắng kiểm soát chúng một cách vô vọng. Một hình ảnh minh họa công việc làm của não bộ: Một thác nước chảy đến mé ghềnh đá, trong tích tắc nước chảy tràn qua rồi tiếp tục tuôn qua ghềnh đá và đi mất. Một khoảnh khắc được ‘sống’ hay bị quên ‘mất’, như nước từ trên cao rớt xuống dòng sông hay suối bên dưới! Một hơi thở qua đi thì đi mất. Cứ ngồi (nằm hay đứng hay đi khi thực hành Chánh niệm) quý vị sẽ thấy điều này. Khi mất chánh niệm trong một khoảnh khắc, nước chảy qua bờ ghềnh đá, mất tầm! Không sao, ráng tỉnh thức trong một hơi thở khác, một hơi thở khác nữa, nhưng cẩn thận, ráng giữ chánh niệm!

CÂY GẬY VÀ CÚ CÀ RỐT

Quá trình tiến hóa khiến não thiên vị cây gậy vì nếu không có cú cà rốt bây giờ thì sau này vẫn còn có cơ hội khác. Còn nếu không tránh được cây gậy thì trong tích tắc có thể vào ngay bụng thú dữ hay chết dưới tay của những người thù nghịch. Não do đó chú ý đến cây gậy nhiều hơn và mỗi lần bị stress, hormone bị tiết ra và tích tụ lâu dài có thể làm tổn hại đến cơ thể. Não do đó chứa ký ức về cây gậy nhiều hơn là phần thưởng cà rốt, thùng thỉnh ăn cà rốt cũng được! Rick Hanson dùng hình ảnh của cọp thiệt và con cọp giấy để minh họa cho cú cà rốt và cây gậy. Vì lúc nào cũng phải cảnh báo, tổ tiên chúng ta lúc nào cũng xem mỗi đe dọa ‘cọp giấy’ như là ‘cọp thiệt’, đề sẵn sàng đánh hay chạy còn hơn là để người làm lẫn xem cọp thiệt là cọp giấy. Vì nếu lầm lẫn một lần, sẽ không còn cơ hội lầm lẫn lần thứ hai! Mặc dù mỗi lần bị kích động, thân thể bị stress hormone tuồn vào máu, gây những tác hại cho cơ thể và tình cảm. Thà là thể còn hơn là chui vào bụng cọp thiệt!

AI ẢNH HƯỞNG AI?

Rõ ràng là não bộ điều hướng tình cảm của chúng ta, nhưng tâm và não hoạt động như một hệ thống Tổng thể và ảnh hưởng là ảnh hưởng hỗ tương hai chiều. Nhiều người khi bệnh nghĩ thân thể như là một chiếc ô tô bị hỏng và bác sĩ là người thợ máy chỉ cần vô dầu mỡ, thay thắng, thay ga, cho thuốc, cắt phần này, ghép phần nọ thế là khỏi bệnh! Vấn đề không giản dị như vậy. Khi bệnh, cả thân-tâm đều bệnh!

Sau đây là các thử nghiệm cho thấy là Chánh Niệm đã làm thay đổi cấu trúc của não bộ:

- GS Lara Lazar, thuộc Viện Đại Học Y Khoa Harvard công bố kết quả cho thấy những người thường thực hành

Chánh Niệm có các phần thuộc Pre Frontal Cortex dày hơn là những người không ngồi Thiền. Phần Insula, phần nhận biết tình cảm, cảm xúc bên trong cũng dày hơn. Bà kết luận là thường phần Pre Front Cortex bắt đầu suy thoái mỏng đi từ tuổi 20 trở lên, nên chánh niệm có thể tạo thêm các tế bào não mới để đền bù.

- GS Daniel Siegel cho biết là khi thực hành chánh niệm chúng ta cảm thấy thân tâm hài hòa và chúng ta sử dụng các sóng điện não bộ liên hệ đến giao tiếp xã hội và kết quả làm mạnh khỏe về thân thể, tâm lý và xã hội. Siegel cũng cho biết là các tế bào não cũng sinh sản nhiều hơn do đó có khả năng thay đổi các dòng điện kết nối tế bào khi não giao lưu với những kinh nghiệm mới. Siegel nói một câu làm rung động giới nghiên cứu liên hệ thân-tâm là: *“Thực tập Chánh niệm là một hình thức dùng tâm để thay đổi não và dùng não để thay đổi Tâm”* hay như một đại sư Tây Tạng: *“Phẫu thuật não mà không dùng thuốc mê”*. Chánh niệm làm thay đổi phần Pre Frontal Cortex (PFC) có ảnh hưởng đến những hoạt động kết hợp ảnh hưởng lên miễn nhiễm, tự quản và khỏe mạnh toàn diện.

- Các tài xế taxi ở London khi học lấy bằng lái phải nhớ các đường nhỏ như mắc cửi nên phần Hippocampus, phần có trách nhiệm tiếp nhận hình ảnh của não, cũng dày hơn.

- Các nhạc sĩ dương cầm thực tập một bài nhạc chưa biết chừng 10 phút một ngày trong vòng 6 tuần lễ, phần não bộ trách nhiệm về cử động cũng dày hơn. Không những thế một số nhạc sĩ không thực sự thực tập chỉ tưởng tượng thực tập mỗi ngày chừng 10 phút trong vòng 6 tuần lễ, phần não bộ liên hệ đến chức năng cử động cũng dày hơn.

- Viện Thân và Tâm cũng nghiên cứu các đối tượng có nhiều kinh nghiệm Thiền Quán như Matthieu Ricard chẳng

hạn, cho thấy là bộ phận amygdala, bộ phận liên hệ với sợ hãi và hành vi hung hăng ít bị kích động hơn những người chưa thực tập Chánh niệm, nghĩa là Chánh niệm giúp làm giảm bớt hành động và ý tưởng hung hăng.

- Một thí nghiệm khác nữa do nhà khoa học và các người cộng tác thực nghiệm cho thấy Chánh niệm ảnh hưởng lên phần não bộ liên hệ đến Đồng Cảm (*empathy*) với nỗi đau khổ của người khác. Đây là bước đầu của tình cảm từ bi. Các người thực tập Chánh niệm đáp ứng với những tiếng kêu thất thanh của những người đang đau khổ hay bị nguy hiểm nhiều hơn những người chưa thực tập, cho thấy ảnh hưởng của Chánh niệm liên hệ đến các sóng điện não liên hệ đến đồng cảm (*empathy*).

CÁC PHẦN CHÍNH YẾU CỦA NÃO BỘ

Pre Frontal Cortex (PFC): Đặt mục đích, hoạch định chương trình, điều khiển hành động, hình thành tình cảm, một phần hướng dẫn và thỉnh thoảng trấn áp phần Limbic. Trong quá trình tiến hóa, phần PFC là phần phát triển nhiều nhất, đóng chức năng chính trong nhận thức, quyết định và suy nghĩ.

Anterior Cingulate Cortex (ACC) Làm quân bình chú ý và theo dõi chương trình; phối hợp ý nghĩa và tình cảm

Insula: Biết cảm giác bên trong cơ thể, kể cả cảm giác, giúp đồng cảm.

Thalamus: Tiếp nhận thông tin về cảm giác.

Brain stem: Gửi các hóa chất như serotonin và dopamine tới các phần khác của não.

Corpus callosum: Chuyển thông tin giữa hai bán cầu não.

Cerebellum: Kiểm soát cử động.

Limbic system: Phần chính yếu của tình cảm và động cơ, gồm cả phần ganglia, hippocampus, amygdala, Hypothalamus và pituitary gland, còn được gọi là subcortical, những phần kề cận Limbic liên hệ đến tình cảm, báo động, sợ hãi và lo âu.

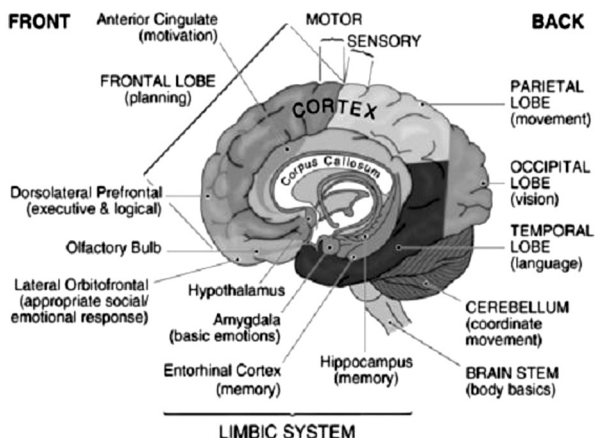
Basal ganglia: Liên hệ đến phần thưởng, kích thích và cử động.

Hippocampus: Tạo ký ức mới và báo động.

Amygdala: Chuông báo động khi tình cảm bị kích động và các kích thích tiêu cực.

Hypothalamus: Điều hướng các nhu cầu căn bản như đói, sinh lý, tạo ra chất oxytocin; kích hoạt tuyến Pituitary gland.

Pituitary gland: Tạo các hóa chất trong não như endorphins, kích hoạt hormone cortisol gây stress; chứa và tiết oxytocin.



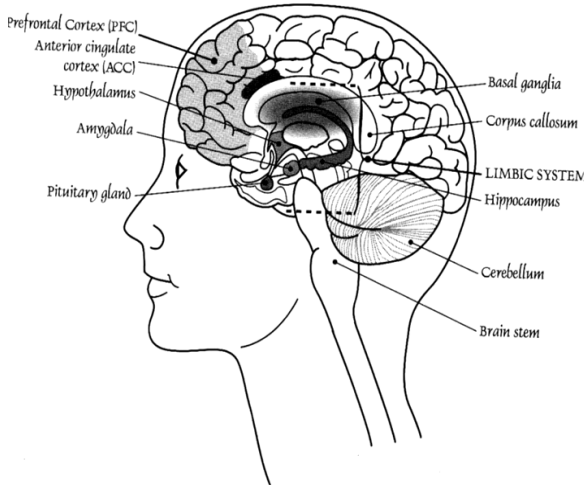
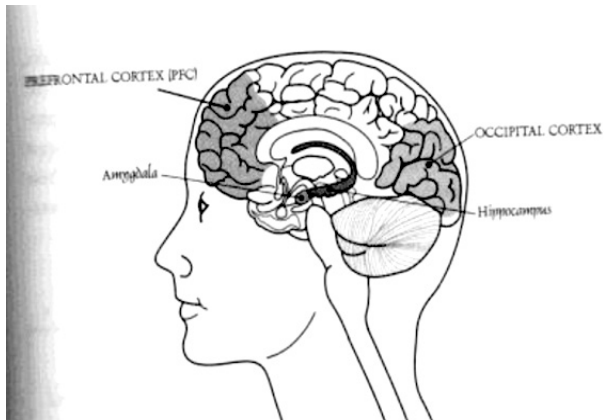


Figure 6
Key Parts of Your Brain

TẾ BÀO NÃO BỘ



Có chừng 10% tế bào não bộ trong tổng số tế bào não. Nhiệm vụ chính của các tế bào não là bắt các làn sóng não để thông tin với nhau qua synapse. Một trong những nguyên tắc

chính là ‘tế bào nào bắn sóng não thông tin với nhau thì hợp tác và tăng cường chức năng của nhau. (*The neuron that fires together wires together*). Có một số các nhà khoa học não bộ như Rick Hanson dùng nguyên tắc này để giúp hành giả đi xa thêm một bước hơn là nguyên tắc Let be và Let Go trong thiền Chánh niệm, và thêm một giai đoạn tích cực khác là Let In, nghĩa là dùng tâm để thay đổi não và khiến não làm Tâm được chuyển hóa tốt hơn, như các Thiền sư nhiều kinh nghiệm như Matthieu Rickard hay các Thiền sư Tây Tạng. Dĩ nhiên là phần thực tập phức tạp hơn là thực tập Chánh niệm.

Chúng tôi hy vọng trong tương lai các cư sĩ Phật tử chuyên về các ngành Tâm thần như BS Phân tâm (*Psychiatrist*) hay các nhà khoa học não bộ (*Neuroscientist*) tiếp tục giới thiệu các thực hành này hầu giúp các Phật tử biết cách thực tập các pháp môn khoa học mới khám phá này.⁽⁴⁾

Nếu tế bào não nào không phóng tín hiệu, thường ‘héo hắt’ và chết sớm. (*Use it or lose it*) Khi chúng ta đến 80 tuổi có chừng 4% tế bào não chết đi, nhưng so với số tế bào não khổng lồ, não bộ vẫn hoạt động bình thường nếu chúng ta không bị bệnh tật nào trầm trọng, chưa kể các tế bào được sinh sản trong quá trình neuro-plasticity. Tế bào não nào hoạt động trong việc phóng ra nhiều lần sóng liên lạc với nhau càng có nhiều cơ hội sống còn (*Survival of the busiest neurons!*)

Các hóa chất tiết ra trong não giúp các tế bào não phát sóng thông tin với nhau, nên có ảnh hưởng rất mạnh

- 1- Glutamate: kích thích hoạt động tế bào.
- 2- GABA: ngăn cản hoạt động tế bào não.

4. Xin xem thêm video ‘*The Enlightened Mind*’ của BS Rick Hanson.

3- Serotonin: Điều hòa vui buồn, giấc ngủ, tiêu hóa. Hầu hết các thuốc trị trầm cảm nhắm làm tăng hóa chất này.

4- Dopamine liên hệ đến phần thưởng và chú ý, vui thích, giúp cách ứng xử.

5- Norepinephrine: Cảnh giác và kích thích.

6- Acetylcholine: Thức tỉnh và học hành.

CÁC CHẤT HÓA HỌC DO TẾ BÀO NÃO TIẾT RA

7- Opioids: Ngăn trở stress, làm êm dịu và giảm đau, cung cấp lạc thú (phê), gồm cả endorphin.

8- Oxytocin: Gia tăng tình yêu trẻ con. Phụ nữ có nhiều chất này hơn nam giới.

9- Vasopressin: Nối kết tình bạn; Chất này trong nam giới có thể gây ra ghen tương và bạo động với người phối ngẫu.

Các chất hóa học khác:

10- Cortisol: Do tuyến thượng thận (*pre-renal gland*) tiết ra khi bị stress, ảnh hưởng ham muốn tình dục, vui buồn và trí nhớ.

11- Estrogen: Não phụ nữ và nam giới chứa chất hóa học này, ảnh hưởng ham muốn tình dục, vui buồn và trí nhớ.

TIẾN HÓA NÃO BỘ VÀ QUÁ TRÌNH XÃ HỘI HÓA

Các loài sinh vật tiền-có vú (*proto-mammals*) hiện diện chừng 180 triệu năm trước đây trong khi các loài chim hiện diện chừng 30 triệu năm (những di tích hóa thạch không hoàn toàn chính xác). Loài có vú và chim sống trong môi trường nguy hiểm đầy thú dữ nhưng trọng lượng não lớn hơn các loài bò sát và cá, tại sao? Các loài bò sát và cá thường không chăm sóc con cái- nếu không muốn nói là nhiều khi chúng

còn ‘ăn thịt’ con cái và không có ‘người bạn đời’. Trái lại loài chim và loài có vú nuôi nấng ‘con cái’ và trong nhiều trường hợp ‘có đôi có bạn’ trên đời và trong vài trường hợp cả đời!

Nói theo ngôn ngữ tiến hóa, nhu cầu ‘có đôi có bạn’ đòi hỏi loài có vú và chim ‘chọn lựa’ một người bạn đời, ‘chia xẻ’ thức ăn và ‘nuôi dạy’ con cái, làm tăng mức tiến hóa não bộ của các loài có vú và chim! Đến đây quý vị hiểu rõ thêm về câu nói ‘không thể nào nghiên cứu ‘sinh học’ ngoài quá trình tiến hóa! Một con sóc hay con quạ khôn hơn con thần lùn vì chúng học được kỹ năng ‘hoạch định, giao tiếp, hợp tác và thương thuyết’ với người bạn đồng hành. Con người cũng thế khi trở thành cha mẹ, nhất là khi muốn có người bạn đời trăm năm, cũng phải học các kỹ năng này!

Các loài linh trưởng (*Primates*) hiện diện cách đây chừng 80 triệu năm và có một đặc tính giống con người là ‘xã hội tính’. Một con khỉ dành 1/6 thì giờ để làm đẹp cho những hội viên trong nhóm, như trong các phim tài liệu ‘chàng ngời bắt chí cho nàng!’ Con khỉ trang điểm là một hình thức làm giảm stress hơn là một con khỉ được trang điểm. Thay vì nóng ruột khi thấy ‘quý bà’ trang điểm quá lâu, quý vị có thể đề nghị trang điểm giúp hay ít nhất là xin được kẻ lông mày như Vô Kỵ đã làm cho Triệu Minh, và nói là dựa trên bằng chứng của thuyết tiến hóa, có thể làm quý vị giảm stress, thử xem Quý Bà phản ứng ra sao?!

Những loài linh trưởng nào càng có xã hội tính nhiều chừng nào thì não càng to chừng đó!

Phần Cortex và Insula trong não tăng trưởng để làm tròn các chức năng mới! Các loài vượn lớn như chimpanzees, gorillas và orangutans và dĩ nhiên là loài người, phát triển một loại tế bào não có tên là spindle cells để đối phó với

những liên hệ xã hội phức tạp. Loại chimpanzees cũng biết cười và khóc như người!

Các tế bào não spindle là nơi phát xuất ra những tình cảm như đồng cảm và từ bi và tự ý thức (*self-awareness*) biến hóa trong vài triệu năm qua khi Homo Sapiens, tiền thân của con người xuất hiện.

Loài người (*Hominid*) xuất hiện khoảng chừng 2.6 triệu năm qua, bắt đầu từ thời đồ đá cũ và mới. Từ đó về sau trọng lượng não tăng gấp 3 lần nhưng chức năng sử dụng tăng lên đến 10 lần. Những biến hóa này làm tăng khả năng sống sót và sinh tồn của loài người và con người trở thành một chủng loại bền sức nhất (*fittest*), không phải về phương diện thể lực mà về phương diện trí năng, để sử dụng trong các lãnh vực xã hội, tình cảm, ngôn ngữ. Các tế bào spindle sinh ra từ các phần não bộ như cortex và insula - hai lãnh vực quan trọng nhất trong giao tiếp xã hội và thông minh tình cảm (*emotional intelligence*) và não bộ con người trở thành một siêu xa lộ thông tin (*Information super highway*) để xây dựng kỹ thuật, khoa học, văn hóa văn minh...

‘Mới’ chừng 10.000 năm qua chúng ta sống trong nền văn minh săn bắn và nông nghiệp trong các bộ tộc nhỏ đông chừng 150 người. Chúng ta nuôi sống bộ tộc của mình, tránh các bộ tộc thù nghịch khác và thú dữ. Những đức tính xã hội như độ lượng, đồng cảm, từ bi, công bằng, ngôn ngữ, tha thứ, đạo đức, tôn giáo cũng dần dần xuất hiện và phát triển và tạo ra nền văn hóa, văn minh như hiện nay.

Dr Hanson nhận xét là trong mỗi cá thể của loài linh trưởng và loài người có một ‘con chó sói thương yêu và thù hận’ (*a wolf of love and of hate*) tương tự như chủng tử Thiện hay Ác trong Phật giáo. Trong quá trình tiến hóa khi con

người và các loài linh trưởng khác, những đức tính như đồng cảm, độ lượng, từ và bi bắt đầu xuất hiện và phát triển.

Phần Cortex và Insula là phần phát triển sau cùng nhất. Theo Dr Hanson, con người là sinh vật có nhiều đức tính đồng cảm nhất trên mặt đất. Một trong những nhu cầu tình cảm quan trọng của con người là nhu cầu thuộc vào một đoàn thể (*need of belonging*) vì thế chúng ta vui sướng khi chinh phục một người tình và đau khổ khi bị từ chối hay hắt hủi. Tình cảm lãng mạn có mặt trong tất cả các xã hội và nhu cầu này có nguồn gốc sâu đậm từ bản chất sinh học và sinh hóa. Hai hóa chất liên hệ là endorphin và oxytocine, các hóa chất liên hệ và tình yêu (khi bị cú sét ái tình chúng ta hay nói ‘có lẽ’ là do hợp chemistry!) Oxytocine có nhiều ở phụ nữ hơn nam giới, nhất là khi yêu nồng nhiệt vì sự kích động của Oxytocine.

Lịch sử hiện đại cho chúng ta thấy con chó sói săn hận hung hãn như lò sát sinh Đức Quốc Xã, hai trái bom nguyên tử thả ở Nhật, vụ hãm hiếp và tàn sát tập thể ở Nam kinh, chiến tranh diệt chủng ở Balkan, Iraq, Aghanistan. Chưa nói tới chiến tranh Việt Nam và vụ diệt chủng do tập đoàn Polpot ở Kampuchia! Phạm Duy nói ‘kẻ thù ta đâu có phải là người’, cũng đúng một phần, vì chúng ta thả lỏng con chó sói thù hận khỏi chuồng! Hơn ai hết người Phật tử biết là tưới tẩm chủng tử Thiện là mục đích của cả một đời tu tập. Trong phần đầu tôi có một bài kệ căn bản nhắc nhở Phật tử ‘tránh làm điều ác, làm điều thiện, thanh lọc tâm ý’, giản dị quá phải không quý vị? Đúng vậy, một đứa trẻ lên năm lên bảy cũng có thể hiểu rõ điều này, nhưng một cụ già 80 tuổi chưa chắc đã làm được!

THIỀN CHÁNH NIỆM VÀ HỆ THỐNG MIỄN NHIỄM

Hợp tác với một chuyên viên về miễn nhiễm thượng tạng, J F Sheridan, John Kabat Zin and Richard Davidson

làm thí nghiệm xem stress ảnh hưởng lên hệ thống miễn nhiễm ra sao. Hệ thống miễn nhiễm hoạt động dựa trên cuộc đối thoại song phương giữa hệ thống thần kinh và cơ thể. Khi cơ thể bị thương, bị nhiễm vi trùng hay vi khuẩn, các tế bào não phóng những dòng điện để ‘hỏi thăm sức khỏe’ và khi có được câu trả lời từ các phần cơ thể bị thương tích, các kháng thể sẽ được gọi tới để ‘tấn công’ các vi trùng hay vi khuẩn này và làm lành vết thương. Nhưng khi bị stress, hệ thống miễn nhiễm làm việc thiếu hiệu quả. Giáo sư Sheridan cũng làm một thí nghiệm xem ảnh hưởng của Thiền Quán niệm lên các kháng thể như thế nào. Ông thử nghiệm trên hai nhóm được chích thuốc chủng ngừa cúm, viêm gan A và B và đếm số kháng thể sinh ra và kết quả xác nhận là con số kháng thể trong những người đã ngồi thiền nhiều hơn trong nhóm chưa ngồi Thiền. Một ngành mới được thiết lập có tên Psycho/neuro/immunology (hay viết tắt PNI), nghĩa là hệ thống miễn nhiễm bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố gây stress khác như tâm lý, xã hội, nội tiết và stress có thể làm hệ thống miễn nhiễm yếu đi. Càng bị stress lâu ngày chừng nào càng dễ bị bệnh chừng đấy!

ÔNG THIỀN, ÔNG ÁC

Gần đây có một bài tham khảo về Thiền trong đó tác giả ‘cả quyết’ là Thiền có thể ‘quét sạch’ stress! Cả quyết điều này chẳng khác nào cả quyết dầu ‘Nhị Thiên Đường’ có thể trị ‘bá bệnh’. Đời là biển khổ và trong xã hội hiện tại, đời là biển stress! Từ khi có đời sống từ một đơn bào trên địa cầu hay vũ trụ là đã có stress. Hữu thân hữu khổ. Đó là khẳng quyết về chân lý thứ nhất của đạo Phật. Đệ tam nghĩa để dạy chúng ta tìm cách ‘đối trị’ với stress chứ không phải tìm cách diệt stress, vì muốn diệt cũng không diệt được.

Trong bài thuyết trình, Robert Sapolsky GS. Sinh học và khoa học thần kinh não bộ ở Stanford University, trình bày phản ứng đối với stress của các động vật trong quá trình tiến hóa và của con người trong đời sống hiện đại. Thí dụ như các phim tài liệu cho chúng ta thấy các con ngựa rằn bị các con báo đuổi tại các đồng cỏ Phi châu. Ngựa vẫn chạy thực mạng và thường chỉ thoát chết trong đường tơ kẽ tóc. Nhưng sau khi chạy thoát xong, đoàn ngựa rằn lại nhẩn nha gặm cỏ. Trong khi đó nếu con người bị stress từ năm này sang năm nọ và bị trầm cảm (*depression*) vì stress dài hạn bị ‘Ông Ác’, gặm nhấm và tạo ra đủ thứ bệnh cho cơ thể cũng như cho tâm thần.

Các loại stress ngắn hạn (được xem như Ông Thiện), khi chúng ta cảm thấy bị đe dọa nhưng thấy có khả năng và cơ hội vượt qua được, cơ thể gây phản ứng tích cực làm tăng năng lực vì lưu lượng máu chảy vào tim tăng lên, huyết áp tăng để máu có thể chuyên chở oxy nhiều hơn đến các bộ phận cần thiết trong cơ thể như óc não và bắp thịt. Trong những trường hợp nguy hiểm như thế, não bộ của vật cũng như của người gác lại những dự định ‘lâu dài’ như bảo quản sức khỏe của tim, gan, thận, bao tử... Não bộ của các con vật được cấu trúc là khi hết cơn nguy thì trở lại bình thường. Trong khi nguyên nhân gây stress mà con người thường bị phần lớn do lo âu, sợ hãi, có thực hay tưởng tượng, thường người Tây phương gọi là nỗi lo sợ ‘vô hình’ (*faceless fear*!).

Kết quả là ‘stress dài hạn’ gây ra đủ thứ bệnh tật như lở bao tử, tiểu đường, làm giảm sức ham muốn tình dục (*libido*) và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch... và nhất là về bệnh tâm thần hiện rất phổ biến là bệnh trầm cảm. Robert Sapolsky nói là những huấn luyện tâm thần như Thiền Chánh niệm có thể biến những ảnh hưởng nguy hại của stress thành ảnh hưởng tích cực (*stimulation*). Có nhiều người chỉ thích chơi

các trò mạnh bạo hay nguy hiểm như trò đua xe hơi. Họ cảm giác mạnh để thân thể có thể sản sinh chất kích thích adrenaline. Nếu Thiền Chánh niệm có khả năng biến Ông Ác (*stress*) thành Ông Thiện (*stimulation*), cơ thể không những chúng ta không bị nhiều chứng bệnh nguy hiểm trầm kha mà còn có khả năng làm thân tâm khỏe mạnh.

Một báo cáo lý thú nhất là của GS. Wolf Singer về ‘ai’ là ‘người suy nghĩ’. Khi Descartes tuyên bố *I Think therefore I am, Cogito ergo sum*, các nhà triết lý Tây phương nhạo báng đó là ‘con ma trong guồng máy’ (*The Ghost in the Machine*). Theo GS. Singer, đây là một trực giác ‘sai lầm’, thông thường chúng ta suy đoán là hề có ‘ý nghĩ’ là phải có một ‘người suy nghĩ’. Các nhà tâm lý hiện đại cho rằng ‘có ý nghĩ’ nhưng thực ra ‘không có người suy nghĩ’ (*Thoughts without a thinker*). Theo các máy dò dòng điện của các tế bào não, khi một đối tượng được chú ý như trong khi ngồi thiền, thì các tế bào não phóng ra những tia điện có tần số cao (chừng 40 H), não sẽ đồng bộ làm dao động những làn sóng có tần số cao này và những đối tượng trở nên rõ ràng và mạch lạc trong ý thức. Không có vùng não nào tập trung những làn sóng điện như thể để đóng vai trò người ‘điều hợp’, mà các làn sóng này tự điều hợp. Nghĩa là không có người suy nghĩ- nói một cách khác lý thuyết ‘vô ngã’ của đạo Phật được chứng thực ngay khoa học não bộ! Những ai còn mắc kẹt trong lý thuyết nhị nguyên cartesian nên xét lại những quan niệm và từ ngữ như ‘thân xác’ và ‘linh hồn’, làm như thể đây là hai phần khác biệt, không đúng tinh thần nhất nguyên của đạo Phật! Không có cái này thì cũng không có cái kia!

VĂN MINH TỔNG HỢP NGOẠN MỤC

Nhưng bài thuyết trình quan trọng nhất là bài tổng kết của GS. Raph Snyderman, Viện trưởng Viện Đại học Duke. GS

đã từng phục vụ y khoa trong 40 năm trong một số vị trí quan trọng của nền y học Mỹ, thú nhận là dù y khoa Tây phương có những tiến bộ vượt bậc và cứu hàng triệu mạng sống, nhưng nếu chỉ dùng khoa học và kỹ thuật không mà thôi, con đường này đang ‘dẫn đến ngõ cụt’, không giúp bệnh nhân làm giảm bệnh tối đa như các đồ đệ của Hippocrate mong muốn. Y học Tây phương đôi khi còn ‘tạo ra những vấn đề mới’. Vì thế các chuyên viên y khoa đã tham dự hội thoại này với các hành giả Thiền Quán, hy vọng tìm ra một con đường mới để chữa trị hữu hiệu hơn. GS. Snyderman thú nhận là đã học hỏi rất nhiều điều từ phương pháp quán niệm Phật Giáo và Tây phương phải hình thành một mô thức chăm sóc sức khỏe mới.

Khuyết điểm của Y học Tây phương theo GS. Snyderman, là ‘quan niệm cục bộ’, chỉ chú trọng đến từng chứng bệnh một theo kiểu đau đâu trị đó, mà quên rằng con người là một hệ thống ‘tổng thể’, mỗi hệ thống trong cơ thể liên hệ tất cả những hệ thống khác. Vai trò của bác sĩ đóng vai trò chính yếu và bệnh nhân phó mặc Bác sĩ chữa trị. GS. Snyderman tin rằng các công trình nghiên cứu về Thiền Quán có thể mang đến kết quả tích cực cho Y học Tây phương như có thể tiên đoán và ngăn ngừa bệnh hoạn. Huấn luyện tâm có thể chữa lành hay làm giảm bệnh tật vì tăng cường hệ thống miễn nhiễm, điều hợp đồng bộ các làn sóng não có tần số cao và các phần khác nhau của não, hay ít nhất là nếu không làm giảm đau được thì cũng giúp chúng ta không bị những nỗi khổ do chúng ta tự gây ra đây vò mình. GS. Snyderman kết luận là ‘buổi hội thoại này là giây phút kỳ diệu nhất trong đời tôi’.

GIÁ TRỊ ĐẠO ĐỨC NHƯNG CŨNG LÀ PHƯƠNG PHÁP NGĂN NGỪA BỆNH TẬT

Chúng ta hay nhắc đến ‘tứ vô lượng tâm’ (TỪ, BI, HỖ VÀ XÃ) và thường nghĩ đó chỉ là những giá trị đạo đức, nhưng

nếu chúng ta giảm trừ được ‘tam độc’ như tham sân si, tâm hồn chúng thanh thoi thì thân thể sẽ ít bị bệnh tật. Trong Thiền Chánh niệm có phép tu ‘quán từ bi’, thân thể sẽ không còn bị stress nữa và do đó hệ thống miễn nhiễm làm việc hữu hiệu, như một quốc gia có hệ thống quốc phòng mạnh, không ai dám đem tàu thuyền đe dọa!

Trong khi sinh lão bệnh tử là một thực tế không ai phủ nhận được, nếu chết chỉ là một quá trình tự nhiên, chúng ta sẽ ‘vui mừng’ khi giải nghiệp, miễn là ‘sống vui, sống khỏe’. Cứ tưởng tượng tuổi thọ của con người tăng lên 150 năm hay 200 năm, lúc đó sống là một cực hình, thay vì là một niềm vui. Sự đóng góp của đạo Phật vào nhân sinh lớn lao như thế, lạ lùng thay, có người vẫn còn bảo đạo Phật là ‘mê tín dị đoan và yếm thế’!

Tuy nhiên cũng phải nhớ đến lời bình phẩm của đức Không Tử ‘*khi bắn cung không trúng đích cũng nên xét lại bản thân mình*’. Nếu chúng ta lúc nào cũng được hướng dẫn theo tinh thần của kinh *Kalama*, không tin theo những gì dù là từ truyền thống và có quyết tâm như đức Đạt Lai Lạt Ma, nếu khoa học chứng minh những gì trong giáo lý là sai lầm, thì chúng ta phải can đảm từ bỏ.

Phật tử nên hãnh diện là mình đã chọn một tín ngưỡng phù hợp với khoa học và có những đóng góp làm giảm khổ đau cho con người và tất cả chúng sinh, như trong lời thệ nguyện ‘Chúng sinh vô biên thệ nguyện độ’. Lời thú nhận của GS. Snyderman phải chăng là lời thú nhận là một nền văn minh mới ‘ngoại mục’ của thời đại chúng ta, một nền văn minh tâm linh-duy lý bắt đầu thấp thoáng ở cuối chân trời?

CÁC NHÀ KHOA HỌC TRÌNH BÀY Ý KIẾN TRONG BUỔI HỘI THOẠI NÀY

Ajahn Amaro: Là phương trưởng của tu viện Amaravasi

ở Anh. Ông lấy bằng Cử Nhân Khoa Học tại Đại Học London vào năm 1977 sau đó làm phương trưởng của một chùa thuộc chi nhánh của Thiền sư Ajahn Chah ở miền Đông Bắc Thái Lan.

Richard J. Davidson: Giám Đốc phòng thí nghiệm Waisman nghiên cứu về Não Bộ tại Đại Học Wisconsin tại Madison. Ông theo học bậc cử nhân tại Đại Học New York và tốt nghiệp Tiến sĩ tại Đại Học Harvard chuyên về Tâm lý học sau đó chuyên nghiên cứu về mối liên hệ giữa não bộ và tình cảm.

Jon Kabat Zinn: Là người khai sáng chương trình MBSR tại Đại Học Y Khoa MIT và tác giả nhiều sách nổi tiếng về Thiền Chánh Niệm như *Full Catastrophe Living* (1990), *Wherever You Go, There You Are* (1994), *Coming to our Senses* (2005). Ông đậu bằng Tiến Sĩ về Sinh Học Di Truyền tại MIT vào năm 1971 với nhà khoa học được giải Nobel Salvador Luria.

Robert Sapolsky: Giáo sư Khoa Sinh học và Khoa học Não bộ tại Đại Học Stanford. Ông là tác giả của hàng trăm công trình nghiên cứu khoa học và nhiều tác phẩm về não bộ và bệnh tâm thần, sách dễ đọc dành cho công chúng.

David S. Sheps: Tốt nghiệp Bác Sĩ Y Khoa tại Đại Học North Carolina (1969) và thực tập ở Bệnh viện Sinai (1972), Nghiên cứu tại Đại học North Carolina, Hiện là Giáo sư về Bệnh Tim Mạch tại Trường Y Khoa tại Đại Học Emory, Atlanta, Georgia. Ông là một nhà nghiên cứu nổi tiếng trên thế giới về ảnh hưởng của Stress trên bệnh tim mạch.

John Sheridan: Giáo sư về Miễn Nhiễm tại Đại học Ohio. Ông đậu bằng Tiến sĩ tại Đại học Rutgers và được huấn luyện về ngành vi khuẩn và miễn nhiễm tại các Đại học Duke và Trường Y Khoa Đại học Johns Hopkins.

Wolf Singer: Giám Đốc Viện Nghiên Cứu Max Planck về Não Bộ ở Frankfurt, tốt nghiệp Tiến Sĩ tại Đại Học Kỹ Thuật Munich. Ông đã xuất bản nhiều công trình nghiên cứu về sự sinh sản của tế bào não bộ. Ông cũng là chủ tịch của Hội Bác Sĩ Mỹ (AAP).

Chương Hai

THIỀN SỨC KHỎE VÀ THIỀN GIẢI THOÁT

Sau khi bài ‘Cuộc cách mạng Thiền Chánh niệm’ một ít lâu, tôi tình cờ đọc một bài ‘nhận xét’ về thực hành Thiền Chánh niệm là một thứ ‘công nghệ’ thời trang. Đây là một vấn nạn “chính đáng”, nếu chúng ta đồng ý với tinh thần của kinh *Kalama* và tinh thần ‘khoa học’.

Các nhà khoa học biết rằng những gì khám phá ngày hôm nay, ngày mai có thể ‘sai lầm’ hay ít ra cũng cần thay đổi hoặc điều chỉnh. Hai nhà khoa học tiên phong cổ động Thiền Chánh niệm là Jon Kabat Zinn và Richard Davidson, và các nhà nghiên cứu và thực tập khác, cũng đặt ra một câu hỏi cốt tủy là, quan niệm Chánh niệm đang thực hành trong y tế và khoa học ở Mỹ hiện nay, có phản ánh trung thực với phép tu quán niệm tỉnh thức theo lời dạy của đức Phật hay không, và quá trình ‘phổ quát hóa’ có làm biến dạng hay thay đổi ý nghĩa của việc thực tập chánh niệm trong Thiền ‘giải thoát’ hay không?

Cộng đồng khoa học thực tập Thiền Chánh Niệm ở Tây phương ‘ủy nhiệm’ Kabat Zinn và giáo sư J. Mark G. Williams, tổng kết các ý kiến của các nhà khoa học và các hành giả Thiền Chánh Niệm một phiên bản đặc biệt của tập san *Contemporary Buddhism* (vol 12 No 1, May 2011).

Từ năm 1980 đến 1990 các công trình nghiên cứu về Chánh Niệm tăng gia một cách tiệm tiến, đột nhiên từ năm 2000 đến 2010 số lượng công trình nghiên cứu nhảy vọt theo cấp số nhân (từ 50 tăng lên 350 trong năm 2010). Lĩnh vực nghiên cứu cũng lan rộng từ tâm lý, y tế tâm thần, phương pháp trị liệu theo nhận thức học (MBCT *Mindfulness Based Cognitive Treatment*), khoa học thần kinh não bộ rồi lan qua các lĩnh vực đời thường như giáo dục đại học, luật pháp, doanh nghiệp và lãnh đạo. Tại Anh, Dịch Vụ Y Tế Quốc Gia Anh (NHS) khuyến cáo các bệnh viện nên dùng phương pháp trị liệu MBCT do bộ ba Giáo Sư Mark Williams (ĐH Oxford), John Teasdale (ĐH Cambridge) và Zindel Segal (ĐH Toronto) khởi xướng, dựa trên phương pháp MBSR của Jon Kabat Zinn. Trong khi MBSR dành cho các bệnh nhân mắc nhiều loại bệnh mãn tính khác nhau thực tập, phương pháp MBCT đặc biệt dùng để chữa trị cho các bệnh nhân mắc chứng trầm cảm dài hạn (đã vào bệnh viện chữa trị ít nhất là 2 hay 3 lần).

Sau khi tổng hợp một số ý kiến, Kabat Zinn kết luận Chánh niệm trong MBSR là hiểu biết trong sáng, hay chúng ta có thể dùng từ ngữ hiểu biết tỉnh thức (*wakefulness*), Chánh niệm của Thiền Sức Khỏe cũng là của Thiền Giác ngộ (không phải chỉ là sự chú ý bình thường) nhưng là phần chủ yếu của hiểu biết tỉnh thức bao gồm cả ý niệm, tình cảm chứa đựng trong cái ‘tâm cảm giác’ (*sensing mind*). Đây là một chiều hướng chính trong hiểu biết, bên cạnh cái biết mà chúng ta hay thường gọi là tâm tư duy (*thinking mind*). Phần chính những gì chúng ta nhận được từ giáo dục là suy nghĩ và tinh thần phê phán hợp lý, nhưng trong giáo dục không có phần nào giúp chúng ta vun trồng khả năng mà chúng ta gọi là chú ý (*awareness*). Chúng ta thường ít quan tâm đến khả

năng chú ý mà tỳ kheo Bodhi nhận xét là, tương đương với khả năng đưa đến giác ngộ (*sati*).

Sự kiện ‘khả năng chú ý’ được nghiên cứu sẽ đem đến nhiều cơ hội và thách thức mới. Sự đối thoại giữa Đông và Tây hy vọng sẽ đưa đến những thành quả lớn lao, mặc dù áp dụng của Thiền Chánh niệm hiện vẫn còn trong những bước chập chững. Các ý kiến phát biểu đều đồng ý nên tiếp tục theo đuổi nghiên cứu thực hành và thử nghiệm thiền Chánh niệm phổ quát như hiện nay, nhưng cố gắng ngăn ngừa không cho những thành quả này hóa thạch thành những giáo điều, gây ra những tranh cãi vô ích. Một bông hoa héo có thể vẫn còn đẹp, nhưng không ích lợi gì cho những con ong đang bay hút mật.

THIỀN CHÁNH NIỆM VÀ THIỀN TỈNH THỨC: TUY HAI MÀ MỘT

Khi phát động Thiền Chánh niệm tại Mỹ Jon Kabat Zinn nói là ông nghĩ tới lời dạy của đức Phật trong kinh *Pháp Cú*: Đạo Phật chỉ có một mục đích duy nhất là cứu khổ, như tất cả các đại dương chỉ có một vị duy nhất là vị mặn. Trong xã hội Tây phương Bệnh viện là nam châm thu hút những người bị đau và khổ, Jon Kabat Zinn không muốn những bệnh nhân Tây phương (nhất là Mỹ) ngại ngần trong việc tham gia thực tập thiền quán mà trong thời kỳ New Age, hình thức này bị đồng hóa với các phong trào Thiền Siêu Việt (*Transcendental Meditation*) TM của các ‘Guru’ Ấn Độ, giữa trán có chấm son đỏ tượng trưng cho giai cấp Bà-la-môn (nghĩa là Thiền Bà-la-môn), tuyên bố họ có thể ‘xuất hồn xuất xác’ như đám đồng cốt quàng xiềng hiện được tôn xưng là các nhà ngoại cảm. Bệnh nhân Mỹ sẽ không chấp nhận thực tập thiền quán nếu ông (Zinn) và các nhà khoa học đồng nghiệp không chịu ‘phổ quát hóa’ hay biến Thiền Chánh niệm thành Thiền Phổ Quát (*universal*). Sau hơn 20 năm, Thiền Chánh niệm phát

triển ngoài sự mong đợi của mọi người, cho thấy sự chọn lựa của Zinn và các đồng nghiệp là đúng.

Trong khi các Thiền sư vào cửa Thiền bằng nỗ lực trí tuệ nên nhiều khi ‘ăn nói’ bạt mạng như ‘Phật đất Phật gỗ chưa chắc đã là Phật’, ‘Phùng Phật Sát Phật’, vào cửa Thiền bằng cửa nào cũng tốt, bằng cửa Vô Môn cũng được, miễn là đừng sa vào con đường mê tín, mất cả dấu vết của ‘Tam Pháp Ấn! (Khổ, Vô thường, Vô Ngã).

ĐỜI LÀ BIỂN STRESS!

Các học giả Tây phương hiện nay dùng chữ Stress thay cho chữ suffering, và chúng ta có thể nói ‘đời là biển Stress’ thay vì Đời là một biển khổ!

Trải nghiệm của chúng ta xảy ra trên quá nhiều lãnh vực và cấp độ khác nhau, tâm, sinh lý, xã hội... thế nhưng phần đông chúng ta vẫn dễ dàng nhận diện được stress, một ý niệm lẽ ra rất phức tạp.

Người đầu tiên dùng từ phổ thông và đại chúng này là Bác sĩ Hans Selye vào thập niên 1950, người nghiên cứu Stress trên các động vật bị thương nặng trong các trường hợp hiểm nghèo. Từ ngữ Stress trở thành một từ ngữ chỉ các áp lực mà chúng ta gặp phải trong đời sống. Áp lực này là nguyên nhân hay hậu quả? (trong tâm lý học thường gọi là *stimulus hay response*) và khi nói “tôi bị Stress nhiều quá” có nghĩa là Stress này xâm nhập từ bên ngoài vào (thường do các nguyên nhân gây ra gọi là *stressor*). Nhưng “tại sao cùng một trải nghiệm mà người này thấy bị Stress nhiều hay ít hơn người khác? Khả năng làm tăng hay giảm stress từ bên ngoài là khả năng thiên phú hay khả năng do tập luyện? Đây là vai trò của Thiền Chánh niệm trong quá trình đối ứng với stress?

Một khoa học gia nghiên cứu định nghĩa stress là khả năng thích ứng (*adaptive*), phản ứng (*reactive*) hay đối ứng (*responsive*) đối với những thay đổi mà chúng ta đã trải nghiệm. Mỗi người đáp ứng một cách khác nhau, có người đối ứng lành mạnh, có người đối ứng nguy hại, có người cố tình chạy trốn, giấu giếm người khác và có khi tìm cách giấu giếm cả với chính mình, cho đến khi nào không còn dấu diếm được nữa thì mới chịu thú nhận. Đến một lúc nào đó cơ thể và tâm thần không còn chịu đựng áp lực được nữa, hiện tượng “tâm thần sụp đổ” (*Nervous breakdown*) hay hiện tượng được gọi là burn-out xảy ra. Tới lúc đó có người phản ứng bằng cách bộc phát tình cảm một cách hung hãn. Có người tìm cách đè nén dấu kín tận đáy lòng, hoặc tìm cách lãng quên trong men rượu và thông thường nhất là ‘bơm’ các chất hóa học vào cơ thể như rượu, thuốc lá, cà phê và ma túy để tạm quên..., nếu không thì dùng các loại thuốc an thần, giảm đau từ năm này sang tháng nọ. Nhà nghiên cứu nổi tiếng khác về Stress là Richard Lazarus (*University of California- at Berkeley*) cho rằng về mặt tâm lý Stress là sự giao lưu giữa một người và môi trường sinh sống của họ và các nguồn gây ra stress nhiều khi có thể là chính người thân trong gia đình, nhiều khi là người phối ngẫu hay con cái.

Stressor lớn thứ hai là thời gian. Lúc nào chúng ta cũng hối hả làm cho xong việc, chưa làm hết chuyện này, chuyện khác đã đến. Điều nghịch lý là chúng ta bị stress không những vì không có đủ thì giờ để làm tất cả mọi việc muốn làm hay cần làm, mà nhiều khi chúng ta có quá nhiều thì giờ, không biết làm gì cho hết. Khi đang còn trong tuổi lao động, chúng ta ‘mong ước’ ngày về nghỉ hưu, mỗi ngày phải thức dậy sớm, thay quần áo đi làm. Nhưng khi nghỉ hưu, chỉ trừ khi chúng ta chuẩn bị tạo ra những mối giao lưu và liên

hệ mới, chúng ta lại bị stress, có khi còn nhiều hơn là lúc còn lao động, vì thấy cuộc đời ‘trống rỗng’, có quá nhiều thì giờ nhưng không biết dùng để làm gì, nên phải tìm cách ‘giết’ thì giờ (!) Không bao giờ chúng ta cảm thấy hạnh phúc trong giây phút hiện tại!

Stress là một phần của đời sống từ khi đời sống bắt đầu xuất hiện trên địa cầu này. Các học giả Tây phương dịch là *Human Condition hay Existential Anguish*. Những biến động dù lớn hay nhỏ trong đời đều gây stress cho chúng ta, nếu chúng ta chỉ ‘phản ứng’ một cách tự động mà không ‘đáp ứng’ hay ‘đối ứng’ một cách có suy nghĩ hay ý thức, lâu ngày chúng ta bị hiện tượng một cây nến cháy cạn tim. Lúc đó chúng ta không còn ‘vật liệu’ cháy nữa, và kết quả là không còn khả năng để hành xử trong sinh hoạt hàng ngày. Nếu có người nào hứa là họ sẽ giúp chúng ta làm sạch hết stress khi ngồi Thiền, quý vị nên nghi ngờ vị hành giả này hoặc là lạc quan quá đáng, hoặc là một loại ‘lang băm’. Thiền Chánh niệm, không giúp làm sạch hết stress nhưng chỉ giúp chúng ta đối ứng đúng cách và lành mạnh lại những áp lực, do đó làm giảm stress.

KHÔNG CÓ GIÁO ĐIỀU, CHỈ CÓ NHỮNG BẢNG CHỈ ĐƯỜNG TRÍ TUỆ

Để phân biệt giữa tà pháp và chánh pháp, trong Phật giáo có ba bảng chỉ đường trí tuệ, thường gọi là Tam Pháp Ấn, ba dấu ấn của Chánh pháp: ‘Vô thường, Vô Ngã và Khổ’. Đây không phải chỉ là triết lý suông mà là ba bảng chỉ đường trí tuệ. Do đó Phật tử không phải chỉ là người hiểu và nói vô thường mà phải sống vô thường.

Change: One thing you can be sure of

Jon Kabat Zinn

Thông thường nhất là khi có những sự kiện biến động trong đời, chúng ta đều ‘bị’ stress. Vào các thập niên 1960 hai Giáo sư Thomas Holmes và Richard Rahe, thuộc viện Đại Học Washington Medical School liệt kê một số thay đổi trong đời như cái chết của người phối ngẫu, ly dị, bị tù, bị thương tích hay bệnh nặng, lập gia đình, bị đuổi việc, về nghỉ hưu, mang thai, mất người thân trong gia đình hay bạn thân, mượn tiền mua nhà ngay cả bị phạt khi lái xe... Các sự kiện này được đánh giá từ điểm cao nhất (100 điểm, mất người thân trong gia đình đến 11 điểm bị phạt khi lái xe). Có nhiều sự kiện được xem là ‘tin mừng’ như lập gia đình, lên chức... nhưng đây cũng là những thay đổi quan trọng, cần đáp ứng cho nên cũng gây stress. Theo hai Giáo sư này nếu một năm trước đó một người trải qua quá nhiều biến cố (có điểm cao) dễ bị bệnh trong các năm sau đó. Xét về phương diện này, Phật tử là những ‘người may mắn’ vì tinh yếu của đạo Phật là cái nhìn vô thường, và nhờ đó Phật tử có tiềm năng phản ứng, đáp ứng và đối ứng đúng cách và lành mạnh với những thay đổi trong đời và có thể làm giảm mức độ của Stress.

VÔ THƯỜNG LÀ TRIẾT LÝ MÀ CŨNG LÀ KHOA HỌC

Vô thường là phần chính yếu của đời sống. Không có thay đổi sẽ không có cái gọi là đời sống! Có nhiều cái bất định trong đời sống nhưng có một cái chắc chắn là đời sống sẽ thay đổi và phải thay đổi. Thân cũng như Tâm đều thay đổi: ý tưởng, tình cảm quan niệm... Cái gì đến thì sẽ đi... Không có cái gì gọi là thường hằng (hay cái gọi là ‘cõi vĩnh hằng’!) Thường hằng chỉ là một ý niệm của các tôn giáo độc thần, hay đúng ra là từ triết lý Hy Lạp (*Plato, Parmenide*). Thế giới vật thể, hữu tình hay vô tình, cũng thay đổi: tinh hà đại địa, đều thay đổi, có thể trải qua một thời gian quá dài nên chúng không để ý: nước cạn đá mòn. Đó là vũ trụ bên

ngoài, mỗi ngày có thêm một hành tinh mới bùng nổ, nói gì thân thể của chúng ta! Chúng ta cũng biến đổi theo một quá trình tiến hóa. Cuộc đời chúng ta là một dòng sông của nhiều dòng chảy cá nhân tập hợp lại với nhau. Hệ thống của cha mẹ chúng ta là đời sống gần gũi nhất mà chúng ta nhận biết, chỉ có sinh vật hữu tình mới có thể trải nghiệm dòng sống liên tục này mà chúng ta gọi là luân hồi, nước đi ra bể lại quay về nguồn. Nhưng luân hồi không có nghĩa là tái sinh. Chính các đồ đệ của đức Đạt Lai Lạt Ma lên tiếng không tin với các huyền thoại tái sinh của các vị Lạt Ma, và đương kim Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 đã lẳng lặng không còn nhắc tới huyền thoại tái sinh này nữa và gợi ý là có lẽ định chế Đạt Lai Lạt Ma qua Ngài là cuối cùng. Tái sinh hàm ý một cá thể ‘sống’ qua nhiều cuộc đời trong những kiếp khác nhau.

Khi bắt đầu là một sinh vật đơn bào, một trứng thụ tinh trong tử cung của mẹ, rồi phân bào làm bốn rồi tám vân vân... Trong quá trình phân hóa này chúng cũng thay hình đổi dạng và biến hóa thành những tế bào và cơ quan khác nhau. Ngay cả trong giai đoạn phôi thai của thân thể, chết đã là một phần của sự sống. Khi chúng ta sinh ra, trong cơ thể chúng ta có chừng hàng ức tế bào (*trillion*), mỗi một tế bào làm công việc riêng của mình và chúng không bao giờ ngừng sinh sản, học hỏi và biến hóa.

Các tế bào trong cơ thể của chúng ta cũng trải qua quá trình thành, trụ, hoại (dị) diệt. Trên đời có bao nhiêu điều bất trắc, nhưng có một điều chắc chắn là thân thể phải già và chết, dù là chúng ta có chấp nhận hay không. Tiềm năng đời sống của một cá nhân có lúc cũng phải chấm dứt, để biến thành một dòng sông chứa nhiều genes, đến lúc đầy đủ nhân duyên để chuyển hóa thành những chủng loại mới.

Thân này không phải là ta mà cũng không phải của ta! Đọc Kinh chúng ta hay thấy những xác nhận mới nhìn có vẻ nghịch lý và khó hiểu. Nhưng những khám phá khoa học gần đây cho thấy những điều xác định này trong Kinh không có gì khó hiểu và nghịch lý cả, mà đó là thực tại khách quan.

Theo một lý thuyết về biến đổi sinh học, tất cả nguyên tử tế bào trong cơ thể chúng ta hoàn toàn thay đổi trong vòng 7 năm, có người nói trong vòng 3 hay 5 năm. Bảng chỉ đường trí tuệ đã rõ ràng như thế. Nếu biết đời sống là vô thường thì khi đối diện với vô thường (thay đổi) chánh niệm giúp chúng ta có thể đối ứng một cách dễ dàng, không bị tràn ngập bởi stress khi gặp phải thay đổi lớn lao trong cuộc đời.

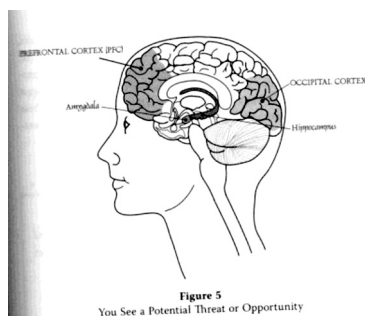


Figure 5
You See a Potential Threat or Opportunity

HỆ THỐNG THẦN KINH TỰ ĐỘNG (ANS)

Thế nhưng mỗi lần gặp thách thức, con người cũng có phản ứng cơ thể như loài vật: lưu lượng máu chảy vào tim tăng lên, huyết áp tăng để máu có thể chuyên chở oxy nhiều hơn đến các bộ phận cần thiết như óc não và bắp thịt... Não bộ của các con vật được cấu trúc là khi hết cơn nguy, não trạng chúng trở lại bình thường. Trong khi con người vẫn tiếp tục gặm nhấm ‘nỗi khổ niềm đau’, não trạng không chịu bật ‘công tắc’ báo động là nguy hiểm đã hết. Khi cơn nguy

đã qua, hệ thống có tên là Automatic Nervous System (hệ thống thần kinh tự động ANS) điều khiển cơ thể trở lại mức bình thường: nhịp tim đập trở lại như cũ, lượng máu chảy bình thường tái lập tình trạng quân bình của thân thể được gọi là homeostasis. Ngược lại khi bị stress trầm kha từ năm này sang năm nọ, các tế bào não trong hippocampus không còn làm việc hữu hiệu nữa, có nhiều khi bị chết, quá trình sản sinh tế bào não có thể chấm dứt.

Hệ Giao Cảm SNS (*Sympathetic Nervous System*) và Đối Giao Cảm PNS (*Para-sympathetic Nervous System*)

Khi bị đe dọa, các tế bào não phóng các luồng điện yêu cầu các tuyến nội tiết bơm stress hormone thường có tên là norepinephrine hay cortisol vào máu. Hệ thống giao cảm (SNS) tự động bị kích thích để hành động. Sau khi hết bị đe dọa, não con vật ‘bật công tắt’ chuyển qua hệ thống Đối giao cảm (PNS) làm chậm lại những hoạt động cơ thể ‘ngủ ngơi’ và trở lại mức bình thường.

Hai hệ thống giao cảm SNS và đối giao cảm PNS điều khiển phản ứng của con người trước những biến động do hoàn cảnh bên ngoài gây ra. Hệ thống Đối giao cảm làm thân và tâm ngủ ngơi. Tình trạng thư giãn, giúp chúng ta suy nghĩ sáng suốt, tránh hành động hay thái độ nóng giận ‘thiếu suy nghĩ’, tránh làm hại mình và kẻ khác. Hệ thống PNS làm tâm yên tĩnh lại và hỗ trợ thực tập quán niệm. Chúng ta cần cả hai, nhưng hễ hệ thống này tăng thì hệ thống kia giảm. Hệ thống PNS giống như lính phòng ngừa chữa cháy trong khi SNS là những kẻ châm lửa đốt nhà!

CÁC STRESS HORMONE VÀ NÃO BỘ

Khi các stress hormones như norepinephrine được bơm vào máu nhịp tim đập tăng lên để chuyển thêm máu vào tim,

trong khi cortisol ngăn cản hệ thống miễn nhiễm. Và kích thích phần Amygdala của não và làm tăng thêm hoạt động của hệ giao cảm SNS và theo một phản ứng dây chuyền, bơm thêm cortisol vào máu. Cortisol cũng ngăn trở hoạt động của hippocampus, Amygdala như một xe hơi bị mất thắng, và lúc đó cortisol được bơm thả cửa vào máu!!

Kết quả là hoạt động của PFC, bộ phận có thể tạo ra thêm tế bào não, bị đình trệ. Dần dần các tế bào não không được tạo thêm để đền bù vào các tế bào bị chết: trí nhớ trở nên kém hơn vì không có tế bào mới đền bù vào.

Phần não bộ điều khiển hai hệ thống giao cảm/đối giao cảm này là hypothalamus, phần não thuộc hệ thống limbic, nằm sâu trong não bộ. Đây là phần kết hợp hoạt động tình cảm và các bộ phận của cơ thể để phản ứng lại các biến động bên ngoài điều khiển, kích động PNS khi có nguy hiểm và các tế bào não phát ra nhiều sóng điện truyền đến tất cả các cơ quan khác trong cơ thể. Hoặc các tế bào não phóng các dòng sóng điện báo cho các tuyến nội tiết ra các hormones vào máu, thông qua phần đầu của các tế bào não neuropeptides (xem hình tế bào não bộ). Khi hết nguy hiểm, não thông báo hệ thống đối giao cảm biết và PNS báo cho cơ thể là nguy hiểm đã qua: áp suất máu và nhịp tim trở lại mức bình thường. Nhưng con người không như con vật, có quá nhiều stressors từ những chuyện nhỏ nhặt như chạy xe gặp quá nhiều đèn đỏ, một lời nói khích xúc phạm đến ‘cái tôi’, khi chờ đợi ‘quá lâu’ trong siêu thị, không như loài vật chỉ phải đối phó với tình trạng ‘sống chết’ và nhờ hệ thống đối giao cảm PNS hoạt động hữu hiệu, nên không tích lũy stress như trong trường hợp con người.

Khi SNS hoạt động mạnh, hệ thống bao tử-ruột (*gastro-intestinal*) bị ảnh hưởng và sinh ra các chứng như lở bao tử,

đau bụng kinh niên, triệu chứng khó chịu ở hậu môn và ảnh hưởng trầm trọng lên hệ thống miễn nhiễm. Cuối cùng hệ thống tuyến nội tiết (*Endocrine*) cũng bị ảnh hưởng: bệnh tiểu đường loại 2, có kinh nguyệt sớm và rối loạn và làm giảm ham muốn tình dục.

Dĩ nhiên khi cơ thể bị bệnh, tâm lý cũng không tránh khỏi ảnh hưởng: lo âu mà không biết tại sao mình lo âu, luôn buồn bã vì số lượng chất dopamine giảm xuống, đây là hóa chất làm chúng ta vui vẻ. Đây là lý do tại sao chúng ta bị trầm cảm.

Stress cũng làm não bớt tiết ra chất serotonin: Phần lớn các thuốc chống trầm cảm hiện nay tìm cách tăng hóa chất này trong não.⁽¹⁾

MỘT VÀI CHỈ DẪN THỰC TIỄN

Cơ thể của chúng ta có nhiều hệ thống như nội tiết (*endocrine*) tim mạch (*cardiovascular*) miễn nhiễm (*immune*), bao tử và ruột (*gastrotestinal*) và hệ thần kinh (*nervous system*) và hệ thống não bộ giữ vai trò liên lạc đến tất cả các hệ khác không ai khác hơn là hệ thống thần kinh tự động. Khi chúng ta bị hệ giao cảm kích thích, giống như cơn lửa bốc lên, chúng ta cần kích động hệ đối giao cảm để chữa lửa: làm lắng xuống, làm êm dịu và chữa lành ngọn sóng tình cảm đang làm sôi động thân thể, não bộ và tâm.

Sau đây là một vài cách để kích hoạt hệ Đối giao cảm mà Bác Sĩ Rick Hanson đề nghị chúng ta áp dụng:

Thư giãn khiến PNS hoạt động làm dịu lại phản ứng ‘đánh hay chạy’ từ hệ giao cảm SNS: cụ thể là thư giãn lưỡi, mắt và quai hàm. Tưởng tượng stress như một dòng sinh lực

1. Rick Hanson, p. 56.

từ cơ thể tuôn ra và chìm vào lòng đất; nhúng hai bàn tay vào vòi nước nóng hay lạnh. Dùng Chánh niệm theo dõi những phần bị căng thẳng. (Xem phần body scan)

Thở từ bụng (*Diaphragmatic breathing*): Hoành cách mô là một bắp thịt dưới phổi giúp chúng ta thở. Đây là cách trẻ con sơ sinh thở, làm thân tâm yên tĩnh, hơi thở sâu và đều. Đây cũng là cách mà các lực sĩ hay ca sĩ thở vì họ cần hơi dài.

Thở ra và hít vào thật dài và sâu. Thở ra dài để làm tăng buồng phổi và trở lại vị trí nghỉ ngơi. Như một đấu thủ quần vợt đang trong cơn nóng giận, càng đánh thì banh càng mắc lưới hay ra ngoài. Các huấn luyện viên thường khuyên cáo các đối thủ dừng lại, thở ra và hít vô một hơi thở dài, để kích hoạt hệ đối giao cảm, tái lập quân bình tâm và thân.

Làm quân bình nhịp đập của tim: Nhịp đập của tim bề ngoài có vẻ đều đặn nhưng khoảng cách giữa hai nhịp thở không hoàn toàn giống nhau (có thể khác nhau chừng 1 hay 2 % giây). Nhiều thử nghiệm cho thấy nếu ráng giữ nhịp đập của tim đều đặn có thể làm giảm mức stress xuống. Dĩ nhiên ngoài các cử động theo kinh nghiệm này quý vị có thể thực hành Chánh niệm! Vì giản dị là Chánh niệm cũng kích hoạt hệ thống đối giao cảm như các cử động trên⁽²⁾.

KINH NGHIỆM VÀ THỰC NGHIỆM

Hoặc giả quý vị có thể thực hành Chánh niệm đều đặn với những kết quả đã được thực chứng theo nhiều cuộc nghiên cứu của các nhà khoa học. Kích hoạt hệ thống đối giao cảm PNS, thiền Chánh niệm đã tạo những hiệu quả như sau với não bộ, thân thể và tâm lý:

2. Hanson, p 84-85.

- Làm tăng chất xám trong phần insular và hippocampus và PFC; giảm độ mỏng của phần cortical vì tuổi già; cải thiện các chức năng tâm lý liên hệ đến chú ý, từ bi và đồng cảm.
- Làm tăng hoạt động phần bên trái PFC, phần não bộ làm chúng ta vui vẻ.
- Làm tăng các sóng não có tần số cao gọi là tia Gamma như trong trường hợp các thiền sư Tây tạng.
- Làm giảm tác dụng của stress hormone như cortisol.
- Làm tăng hệ thống miễn nhiễm.
- Giúp một số chứng bệnh như tim mạch, suyễn, tiểu đường loại 2.
- Giúp một số triệu chứng tâm lý như mất ngủ, lo âu, sợ hãi vô cớ (*phobia*) và rối loạn dinh dưỡng.

STRESS VÀ TRẦM CẢM

Trầm cảm hiện nay đã trở thành một chứng bệnh ‘phổ thông’ trong thế giới hiện đại. Tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO) ước tính là vào năm 2020 trầm cảm trở nên gánh nặng trên toàn cầu, vượt hơn cả bệnh tim, viêm khớp và nhiều loại ung thư khác!

Trầm cảm trước đây thường là bệnh của những người vào độ tuổi trung niên, nhưng hiện nay có nhiều bệnh nhân trong lứa tuổi 20-30 và có tới từ 15 đến 30% người bị bệnh kéo dài hơn 1 năm và 1/5 người bị bệnh kéo dài từ 2 đến 3 năm. Có đến 50% bệnh nhân bị tái phát nhiều lần. Ngoài trầm cảm còn có bệnh tương đương như lo âu mãn tính (*chronic anxiety*) cũng trở thành bệnh thông thường. Có thể nói là trầm cảm và lo âu là ‘tâm trạng bình thường’ của nhiều người hiện nay. Không có lúc nào chúng ta cảm thấy thanh thản và yên vui.

THIỀN CHÁNH NIỆM VÀ TRẦM CẢM

Phương pháp Thiền Chánh MBSR của Jon Kabat Zinn phần lớn dành cho các bệnh nhân bị các chứng bệnh cơ thể nói chung thực tập. Nhưng phương pháp MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Treatment*) của Giáo sư Mark Williams dành chữa trị đặc biệt cho các bệnh nhân bị chứng trầm cảm. Sau đây là kết quả do Mark Williams công bố sau nhiều quá trình nghiên cứu.

- Những hành giả thực tập Thiền thường xuyên thấy vui vẻ và hài lòng hơn những người bình thường, có tình cảm tích cực khiến họ sống lâu hơn và mạnh khỏe hơn.

- Mức lo âu, trầm cảm, cấu kính giảm xuống với số lượng thời gian thực hành chánh niệm. Ký ức cũng được cải thiện, thời gian phản ứng nhanh hơn.

- Mỗi giao tiếp với người khác cũng cải thiện.

- Thực hành chánh niệm làm giảm mức stress dài hạn và huyết áp.

- Làm giảm các cơn đau dài hạn, ngay cả chứng ung thư.

- Giúp những người nghiện rượu hay ma túy cai nghiện.

- Làm tăng mức miễn nhiễm.⁽³⁾

3. MarK Williams, 2011, p. 52.

Chương Ba

MỘT VÀI ĐỊNH NGHĨA CHÁNH NIỆM

Chánh niệm là một hạt chuỗi trong Bát Chánh Đạo và một trong ba giai đoạn cốt yếu trên con đường giải thoát (Niệm, Định, Huệ). Tuy nhiên trong quá trình phổ quát hóa Thiền Chánh Niệm, sau đây là những định nghĩa chung của các nhà khoa học:

Jon Kabat Zinn (trong *Mindfulness for Beginners*): Chú ý với mục đích đặc biệt (những gì hiện ra trong ý thức) trong giây phút hiện tại và không phán đoán. (p.17)

Mark Williams (*Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World*): Chánh niệm là quan sát một cách bàng quan (những gì hiện ra trong ý thức) mà không phê bình, không phán đoán (p.5).

Bob Stahl (trong *Mindfulness –Based Stress Reduction Workbook*): Chánh niệm là chú ý đến tất cả trải nghiệm trong giây phút hiện tại, mà không bị lọc qua lăng kính phán đoán. Nói rõ thêm chính niệm là một cách vun xới quán niệm về tâm và thân đang sống hiện nay và bây giờ. (p.15).

Walpola Rahula (trong *What the Buddha Taught?*): Chánh niệm giản dị là sự quan sát, nhìn ngắm, và xem xét. Quý vị không phải là một quan tòa, mà là một nhà khoa học. (p.73)

Matthieu Ricard (trong *The Art of Meditation*): Chánh

Niệm là hoàn toàn chú ý đến tất cả những gì phát sinh ở trong và chung quanh chúng ta, tất cả những gì mà chúng ta thấy, nghe, cảm và suy nghĩ. Nó bao gồm cả cái chúng ta gọi là ‘biết’ trực tiếp về bản chất cảm thọ mà các nhà khoa học nào bộ gọi là intero-ception không bị méo mó vì tình cảm hay định kiến của chúng ta.

Điểm chung của các định nghĩa này là không phán đoán, chỉ dùng ‘con mắt của tâm’ (ý thức) để làm một người quan sát bàng quan, thái độ của một nhà khoa học quan sát không có định kiến.

Chúng ta nhớ trong chuyện *Tây Du Ký* của Ngô Thừa Ân, Tề Thiên đằng vân giá võ, lên thiên cung để ăn cắp đào, xuống thủy cung để đánh nhau với Long Vương. Không ai trị được Tề Thiên chỉ trừ 5 ngón tay của Phật Bà Quan Âm, thành Ngũ hành sơn và vòng kim cô trên đầu. Trong kinh *Quán niệm Hơi thở* cũng có ý niệm Tâm Viên Ý Mã, ý tưởng như con vượn chuyền cành, thoăn thoắt từ cành này sang cành nọ. Chỉ cần ngồi Thiền chừng một vài phút, chúng ta sẽ chứng nghiệm được tâm Tề Thiên này. Chúng ta nghĩ từ chuyện này sang chuyện khác, không sao ngăn cản được. Nếu chúng ta càng muốn ‘đàn áp’ thì ý tưởng càng bộc phát dữ dội, về những chuyện trong quá khứ, cho đến những dự định trong tương lai, về những mối bận tâm hàng ngày, chê cái này, khen cái nọ, muốn cái này, bỏ cái kia, không bao giờ ngừng. Một hình ảnh biểu tượng là chúng ta thấy mình bị cuốn trôi theo dòng tư tưởng và cảm thọ trong một tình trạng mà các nhà thực hành chánh niệm gọi là ‘phi công tự động’, sống không ý thức là mình sống, hay ‘nửa tỉnh nửa mê’, sống trong cơn ‘mộng du’. Thực hành Chánh niệm có nghĩa là trở lại sống cuộc sống một cách tỉnh thức. Phật cũng chỉ có nghĩa là người tỉnh thức. Tỉnh thức khỏi cái gì? Khỏi

tình trạng ‘túy sinh mộng tử’, sống như người say, chết như trong giấc mộng.

TÂM TƯ DUY VÀ TÂM CẢM THỌ

Chúng ta có hai cách ‘biết’ thế giới bên trong và vũ trụ bên ngoài (như nói ở trên, dùng ngôn ngữ thì phải dùng ý niệm nhị nguyên). Một cái biết qua tư duy (*thinking mind*) và cái biết trực tiếp qua cảm thọ (*sensing mind*). Trong thế kỷ thứ XVII, Descartes tuyên bố một câu đánh dấu nền văn minh duy lý (tôi suy nghĩ, tức là tôi hiện hữu) *I Think therefore I am (cogito ergo sum)* và Tây phương từ đó tới gần đây vẫn xem chúng ta có phần Tâm (thường gọi là linh hồn) và Thân thể (Xác). Từ Nhận thức học (*epistemology*) Descartes nhảy qua Hữu thể học (*ontology*) một cách ngon lành. Nhưng *Thinking Mind* chỉ là mới một nửa của cái Tâm. Nửa kia là *Sensing mind*, dù là không có Tề Thiên không thể nào Đường Tam Tạng có thể hoàn thành chuyến Tây Du Ký.

Phát kiến xem con người là một tổng thể (*Wholeness*) vừa hồn vừa xác là do một nhà Vật lý Lượng tử David Bohm và nhà khoa học não bộ Francis Verara. Tất cả chúng sinh hữu tình đều tự tổ chức chính mình qua hệ thống ANS như chúng ta vừa nhắc trên. Khi con người bị bệnh không phải chỉ là thân thể mắc bệnh mà cả hệ thống Tâm-thân đều bệnh, như hết trong lý duyên khởi mà chúng ta hay nhắc tới. Trong kinh Phật có câu chuyện Ba Thân Lau (Tam lô) để đưa ra biểu tượng về duyên khởi của Tâm-Thân.

Các nhà khoa học phát khởi Thiền Chánh niệm phân biệt hai cách giao lưu của chúng sinh hữu tình là Doing Mode và Being Mode. Doing Mode là Tề Thiên, cái tâm hoạt động, tư duy. Being Mode giống cái Tâm hành-vô-hành của đạo Phật.

Giáo sư Mark Williams đã tìm ra những nét khác biệt của hai cách ‘biết’ thế giới bên trong và vũ trụ bên ngoài.

PHI CÔNG TỰ ĐỘNG VÀ CHỌN LỰA CÓ Ý THỨC

Tư Duy của con người đã tạo ra văn hóa và văn minh kỹ thuật kỳ diệu hiện nay khiến cho con người suy nghĩ (*Homo sapiens*) khác biệt với tổ tiên gần nhất của con người trong quá trình tiến hóa là con người đứng thẳng (*homo erectus*). Thí dụ một chuyện đơn giản, nếu không nhờ khả năng học hỏi bằng cách lặp lại nhờ trí nhớ (*working memory*) mỗi lần chúng ta buộc giày giày, chúng ta phải học lại từ đầu. Nhưng thông minh cũng có cái giá của nó. Chúng ta suy nghĩ, làm việc, ăn uống, đi đứng, nằm ngồi nhưng không ý thức là chúng ta đang làm gì (hay chỉ ý thức lơ mơ). Hầu như lúc nào chúng ta cũng sống trong đầu, quên là chúng ta còn có thân thể giao lưu bằng các giác quan, biết trực tiếp thế giới bên trong và vũ trụ bên ngoài. Cũng như các tình cảm trực tiếp như vui, buồn, nhớ, quên, giận, thương mà không cần qua bất cứ ý khái niệm nào. Đó là một thứ trực giác, Chánh niệm giúp chúng ta trở lại dùng ý thức soi sáng mọi trải nghiệm, nhờ đó chúng ta có thể có được những chọn lựa có ý thức. Chúng ta không còn mắc kẹt trong lối suy nghĩ quen thuộc. Thay vì bị trôi theo dòng ý thức, chúng ta ngồi lại bên cầu quan sát dòng sông tâm thức chảy qua. Quan sát mà không phê phán. Không phải là một quan tòa mà là một nhà khoa học quan sát một cách ‘khách quan’ tất cả trải nghiệm ‘hiện’ trong đầu. Tuy nhiên chúng ta cần đề cập đến ngộ nhận đầu tiên về thực hành Thiền Chánh Niệm hay bất cứ một loại Thiền nào khác, là làm tâm trống rỗng, không còn ý tưởng nào trong đầu. Tề thiên mà không suy nghĩ thì không còn là Tề Thiên nữa. Tâm Tư Duy mà không còn ý tưởng, ý niệm là một chuyện bất khả. Trong phép quán ‘sổ tức’, người hành

thiền được khuyến cáo là chỉ nên đếm từ 1 đến 10. Chỉ trong 10 niệm đó, ý tưởng ở đâu ùn ùn kéo tới. Nói chỉ tới 10 phút hay nửa giờ! Quý vị thử xem mình giữ tâm tĩnh lặng được bao lâu mà không bị Tề Thiên đến quấy phá!

1- Doing Mode suy nghĩ, phân tích, nhớ lại, hoạch định chương trình nhất là so sánh... Chính vì vậy mà chúng ta dành bao nhiêu thì giờ ‘để sống trong đầu’ mà không để ý những chuyện diễn ra chung quanh, nhiều khi chuyện diễn ra ngay trước mắt mà chúng ta vẫn không thấy, không biết. Chánh niệm là một cách khác để biết ‘trực tiếp’. Chánh niệm có nghĩa là trở lại với các giác quan: thấy qua nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý (duy thức gọi là tâm vương) để lúc nào cũng tiếp xúc với ‘tâm sở’ (Thanh, hương, vị, xúc, pháp). Khi ăn thì biết mình ăn, biết thưởng thức món ăn. Có biết bao nhiêu người ăn, uống nhưng không biết thưởng thức (ngưng ẩm, thực bất tri kỳ vị). Khi đọc *Tây Du Ký* đến đoạn Tề Thiên và Trư Bát Giới lên Thiên cung ăn cắp đào tiên, Trư Bát Giới bỏ vào miệng ngốn một trái đào, rồi hỏi Tề Thiên “Đào ngon không?” Tề Thiên nạt: “*Đệ ăn trước sao còn hỏi*”. Độc giả cười bỏ lăn bỏ càng về đoạn này. Nhưng đâu có phải một mình Trư Bát Giới ăn mà không biết thưởng thức. Khi thực tập Chánh niệm, hành giả khi ăn thì biết mình ăn, thở ra thì biết mình thở ra, khi nhìn thì thấy cái mà mình muốn thấy. Mấy câu nói của các Thiền sư không có gì nghịch và khác thường cả! Chánh niệm do đó chỉ là sống tỉnh thức với đời sống bên trong và vũ trụ bên ngoài từng giây phút một.

Trong *Doing Mode* còn một tính chất quen thuộc khác nữa là so sánh. So sánh hiện trạng với hoàn cảnh mà mình mong ước. Phải chi... Được voi đòi tiên. Đứng núi này trông núi nọ. Phải chi mình có cái nhà lớn hơn, cái xe đẹp hơn thì mình... sẽ hạnh phúc biết mấy. Nhưng có cái nhà rồi thì lại

muốn cái nhà khác lớn hơn, đẹp hơn... Không bao giờ chúng ta cảm thấy hạnh phúc trong hoàn cảnh hiện tại. Thiền sư Jack Kornfield nói đùa là trên đời có hai điều làm chúng ta khổ: một là không được cái mình muốn, và hai là được cái mình muốn, vì sớm hay muộn gì mình cũng muốn cái khác! Ít ai trong chúng ta chịu tri túc (biết đủ).

I make myself rich by making my wants few (Henry David Thoreau).

Khi thực hành chánh niệm chừng năm ba phút, thế nào có lúc Tâm cũng thổ thê: “*Phải chi có một ly nước chanh đường uống thì khoái biết mấy hê*”. Khi ‘nghe’ tâm đòi như vậy thế nào hành giả muốn đứng dậy đi làm một ly nước chanh đường uống cho... đã. Những ý tưởng trong đầu trở thành những nhà độc tài khiến chúng ta riu riu tuân lệnh. Chánh niệm cho phép chúng ta quan sát, theo dõi và biết đó là chỉ những mơ ước, không phải là chuyện cần phải thực hiện ngay.

2- Chấp nhận thế giới như đang hé lộ cho chúng ta thấy (*Things are the way they are*)

Có nhiều Phật tử chấp nhận nhân quả nhưng vẫn làm lần “số mệnh” với “nghiệp”. Từ ngữ Chấp nhận gây cho người đọc cảm tưởng phải chịu đựng một hoàn cảnh không thể nào thay đổi. Những cái gì xảy ra thì đã xảy ra rồi, không ai thay đổi được, nhưng phản ứng trong chính giây phút hiện tại này chúng ta có thể thay đổi những gì sẽ xảy ra kế tiếp. Chấp nhận cái gì? Chấp nhận hiện trạng. Chấp nhận và sau đó tìm cách đáp ứng đúng cách. Ý tưởng không phải là sự thực, chúng chỉ là hiện tượng tâm lý (nói theo từ ngữ Phật giáo chúng chỉ là tâm hành, đến rồi đi, hiện rồi biến mất, như sương mù buổi sáng, theo luật vô thường). Nhận ra được

điều đó chúng ta sẽ tháo gỡ khỏi bị mắc kẹt trong thực tế do cái tâm tư duy làm méo mó. Theo Giáo sư Bob Stahl, nếu giữa stimulus và response có một khoảng cách, chúng ta sẽ có những chọn lựa có ý thức và thoát khỏi mắc kẹt trong vòng lưới thói quen phản ứng tiêu cực, và để sợ hãi, lo âu, trầm cảm hành hạ chúng ta từ năm này sang tháng nọ.

Let's make the habit of ...not having a habit (Jon Kabat Zinn).

Khi chúng ta bị stress, phản ứng thông thường là quay đầu tránh né, mong rằng các ‘vấn đề’ này sẽ tự dung biến đi. Nhưng không phản ứng thì vấn đề vẫn còn đó, nếu không muốn nói là càng ngày càng trầm trọng hơn! Các nhà thực hành Chánh niệm như Mark Williams nói rằng càng trốn tránh chúng ta lại càng bị nỗi lo sợ này gây ra thêm nỗi lo sợ khác, trong phản ứng dây chuyền, đến một lúc cơ thể không còn chịu đựng nổi nữa sẽ lâm vào tình trạng gọi là Nervous Break Down hay Burnout. Being Mode không lạc quan bảo chúng ta “đừng lo”, “đừng buồn” nhưng chỉ khuyến khích chúng ta đối đầu “thân thiện” với những lo âu và những nỗi buồn này. Tâm hành cũng như các tâm hành khác sẽ tự tan rã như bong bóng tan biến trong không khí lúc chúng ta dùng chánh niệm quan sát.

Khác với loài vật, chúng ta có những khả năng kỳ diệu là chúng ta có thể sống lại những nỗi khổ xảy ra trong quá khứ (*re-live*) hay cảm thấy lại cơn đau đã xảy ra (*re-feel*) và sống trước cơn đau trong tương lai (*pre-live*) và cảm nhận trước khi cơn đau sẽ xảy ra (*pre-feel*). Chánh niệm giúp chúng ta huấn luyện tâm ‘quan sát’ những ý tưởng khi chúng xuất hiện, nhờ đó chúng ta sống được cuộc đời của mình khi chúng hé lộ trong hiện tại. Điều này không có nghĩa là bị ‘giam cầm’ trong hiện tại, chúng ta vẫn có thể hoài niệm quá khứ và

hoạch định cho tương lai. Khi chúng ta hoài niệm về quá khứ thì chúng ta biết là chúng ta đang hoài niệm và hoạch định trong tương lai biết là hoạch định tương lai. Chánh niệm giúp chúng tránh khỏi đau thêm nỗi đau vì tự mình bắn thêm mũi tên thứ hai, trong ẩn dụ mà đức Phật đề cập.

Điểm cuối là khi chúng ta bị điều khiển bởi phi công tự động, chúng ta mắc kẹt trong mục tiêu của nghề nghiệp và những đòi hỏi của bốn phận, chúng ta quên không chịu đọc những dấu hiệu của cơ thể. Những dấu hiệu cho chúng ta biết về tình trạng sức khỏe của mình, cũng như không chịu để ý đến những hoạt động giúp chúng ta tăng cường khả năng đối kháng với stress, cho đến lúc chúng ta không còn năng lực để làm bất cứ một điều gì. Trong khi being mode giúp chúng ta lập lại mức quân bình thân tâm và phục hồi hữu hiệu năng lực và niềm vui cố hữu.

Chánh Niệm giúp chúng ta thay đổi từ *doing mode* sang *being mode* khi cần thiết và giúp chúng ta biết mình đang ở trong hiện trạng nào, như một tiếng chuông báo động làm cho chúng ta tỉnh thức. Mặc dù chỉ thực hành Chánh Niệm chừng 45 phút mỗi ngày, sẽ có nhiều tác động tích cực lên cả cuộc đời chúng ta.

NÃO BỘ THAY ĐỔI THỂ NÀO KHI CHÚNG TA THỰC HÀNH CHÁNH NIỆM?

Chánh niệm giúp ta có cơ hội quan sát một cách bàng quan những tình cảm tiêu cực như stress, lo âu, đau buồn. Khi bị stress hệ thống thần kinh tự động ANS “báo động cho các tế bào não phóng ra các làn sóng não đến các nội tuyến để tiết ra các stress hormones thường là Cortisol hay các chất hóa học trong não là epinephrine và norepinephrine. Phản ứng của cơ thể đã thành hình trong quá trình tiến hóa tiền

sử khi con người bị các loại thú dữ đe dọa. Cơ thể cần nhiều năng lực khẩn cấp để chiến đấu hay chạy, như đã nói ở phần trên. Trong đời sống hiện đại chúng ta không còn bị đe dọa tánh mạng bởi loài thú dữ nữa, nhưng chúng ta cảm thấy bị ‘đe dọa’ khi nghe một lời nói thách thức, khi bị kẹt xe trên xa lộ, khi phải xếp hàng trong siêu thị hay những chuyện nhỏ nhặt tương tự. Não bộ không phân biệt được mỗi đe dọa cơ thể khi sắp sửa bị thú dữ ăn thịt, và hay stress tâm lý khi bị kẹt xe. Phản ứng Đánh hay Chạy cũng được phát khởi liên tục các tuyến nội tiết vẫn tiếp tục tiết ra các stress hormones, tích lũy từ năm này sang năm nọ làm nguy hại cho sức khỏe. Năng lực của hệ thống miễn nhiễm đến lúc kiệt quệ không còn khả năng đối kháng với bệnh tật xâm nhập từ bên ngoài.

PHẢN ỨNG VÀ ĐỐI ỨNG VỚI STRESS

Jon Kabat Zinn phân biệt hai thái độ khác nhau khi chúng ta bị stress. Phản ứng giống như phản xạ, thường do thói quen và kinh nghiệm một cách vô ý thức. Những phản ứng này thường là phản ứng nguy hại, như hút thuốc lá, lạm dụng các hóa chất như cần sa ma túy hay rượu, ‘say mê’ làm việc quá độ. Nếu kéo dài quá lâu có thể dẫn đến tình trạng sụp đổ tâm và thân. Đối ứng với stress là nhận biết những tình cảm tiêu cực này, thay vì cố gắng đè nén, chúng ta tìm ra những phương tiện đối phó. Dần dần chúng ta có thể phá vỡ những thói quen phản ứng vô ý thức này. Chúng ta càng nhận diện rõ những tình cảm này, chúng ta càng đối ứng với chúng một cách khéo léo.

Một trong những lợi ích của chánh niệm là nó cho phép chúng ta nhận diện một số trải nghiệm khác nhau, như lo âu, sợ hãi và bức tức. Vì nhận diện chúng một cách rõ ràng, chúng ta có thể có những cách đối phó chiến lược để làm

quân bình giữa chân ga và cái thắng (tức là giữa hệ giao cảm và đối giao cảm được đề cập trên).

Một nghiên cứu khác cho thấy đáp ứng với một nghi vấn mà chúng ta có từ lâu: các nhà sư thực tập Chánh Niệm dài hạn có thể là phát khởi từ bi và hỷ xả như trong thử nghiệm gần đây của Lutz và các cộng sự viên.⁽¹⁾

1. Bob Stahl, p31.

Chương Bốn

NỀN TẢNG ĐẠO ĐỨC CỦA THIỀN CHÁNH NIỆM

Thiền là một môn phái chính trong Phật giáo Trung Hoa và Việt Nam. Việt Nam gọi cửa chùa là cửa thiền, mặc dù có lẽ có nhiều Phật tử hành trì Tịnh Độ hơn. Tây phương biết Thiền qua như Zen theo âm vận của từ ngữ Nhật, nhờ Ba cuốn *Thiền Luận* của Đại sư Suzuki.

Tác phẩm của Suzuki đã chinh phục giới trí thức và văn nghệ sĩ Mỹ như Jack Kerouac, tác giả *On the Road* và *Dharma Bums* và đa số các nghệ sĩ trong phong trào Zen Beats. Tín đồ Việt Nam nghĩ là Tịnh ‘đề’ hành trì hơn vì nhờ đức Phật A Di Đà hộ trì. Thiền trên nguyên tắc nhờ nỗ lực cá nhân, thích hợp với những suy nghĩ của tín đồ trí thức, nhưng cách thức hành trì ‘có vẻ’ khó khăn. Nhận thức này không phải lúc nào cũng đúng, tuy nhiên với chủ trương “*Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền*” Thiền càng trở nên ‘bí nhiệm’ đối với quần chúng! Hiện có nhiều tôn túc tuyên bố mình là đệ tử Thiền Lâm Tế đời thứ ..., phần lớn dựa vào ‘bổn sư’, nhưng không phải đệ tử nào theo học một bổn sư cũng đắc đạo và vì ‘tâm truyền tâm’ nên chỉ có thầy và trò biết với nhau. Thiền do đó trở thành một môn phái bí truyền (*esoteric*) thay vì ‘công truyền’ như khoa học Tây phương. Khi một chân lý khoa học

nào được khám phá, thường chân lý đó trở thành kiến thức chung của nhân loại. Chỉ trừ những hãng được phẩm gần đây dành ‘patent’ cho những genes mới khám phá, viện lý do là đã bỏ ra quá nhiều tiền để nghiên cứu.

TỪ THIỀN LUẬN ĐẾN GÓP NHẶT CÁT ĐÁ

Sau ba quyển *Thiền Luận*, năm 1957, Paul Reps và Senzaki xuất bản cuốn *Zen Flesh, Zen Bones* (bản dịch *Góp Nhặt Cát Đá* của Đỗ Đình Đồng) cũng thu hút nhiều độc giả không kém gì các tác phẩm của Suzuki. Đây là những câu chuyện ngắn phần lớn đối đáp giữa thầy và trò, một số trích trong *Vô Môn Quan, Bích Nham Lục* hoặc *Lâm Tế Lục*, thường chứa đựng những chuyện nghịch lý do đó rất lôi cuốn trí thức phương Tây. Cũng như ba quyển *Thiền Luận* của Suzuki *Zen Flesh Zen Bones* lôi cuốn những độc giả trí thức thích triết lý và nghệ thuật của Thiền, nhưng nếu ai muốn có những cầm nang cụ thể để thực tập hay tu học họ sẽ thất vọng! Trang cuối trong *Zen Flesh, Zen Bones* có câu hỏi “Thiền là gì?” Câu trả lời cũng mơ mơ màng màng như trong *Thiền Luận* của Suzuki. Đây là một câu trả lời:

Một con cá đến gặp hoàng hậu và hỏi: Tôi nghe nhiều người nói về biển cả, nhưng biển cả là gì? Ở đâu? Hoàng hậu trả lời: “*Con sống bơi lội trong đó, và con là một phần của biển cả. Biển cả trong con, ngoài con, và con từ biển cả sinh ra, và sẽ chết trong đó. Biển cả quanh con như là một phần sự sống của con*”. Và tác phẩm chấm dứt bằng một câu hỏi: *Có một câu trả lời nào khác không?*

Khi Nhất Hạnh qua Mỹ năm 1966 vận động cho hòa bình Việt Nam, ngoài cuốn *Hoa Sen Trong Biển lửa* và Nhất Hạnh còn nổi tiếng qua tác phẩm *The Miracle of Mindfulness*, cầm nang tu học cho các sinh viên trường Thanh Niên Phụng

Sự Xã Hội, cuốn này trở thành tác phẩm cổ điển của Thiền Chánh Niệm. Trong phần phụ lục có bản dịch kinh *Tứ Niệm Xứ* (kinh *Satipatthana*) do Nyasatta dịch từ nguyên bản Pali) và kinh *Quán Niệm Hơi Thở Anapanasati* do Nyanapontica dịch cũng từ nguyên bản Pali).⁽¹⁾

Nhất Hạnh còn xuất bản tác phẩm *Zen Keys* (Doubleday) và được Phillip Kapleau đề tựa. Nói là đề tựa nhưng Kapleau viết một loạt 19 trang gần như bài ca ngợi tác phẩm là đã chuyển tải “cảm giác và hương vị đích thực của Thiền” dù trong phần lớn tác phẩm Thầy chỉ đề cập đến Thiền Công án. Từ đó Nhất Hạnh không những được nhớ tới như một người vận động không mệt mỏi cho hòa bình Việt Nam mà còn như là một Thiền sư truyền bá Thiền Chánh niệm ở Tây phương, nhất là khi Làng Mai được thành lập ở Pháp.

Thế nhưng nếu Thiền Chánh niệm dựa trên 2 kinh *Quán Niệm Hơi Thở* và *Tứ Niệm Xứ*, công bình mà nói, đó là Thiền Nguyên thủy, chứ không thể gọi là Pháp môn của một dòng tu riêng biệt nào, một làng hay một tổ đình nào. Thêm vào đó phái Nguyên thủy cũng truyền bá Thiền Vipassana (*Insight Meditation*), dù không phổ thông bằng Thiền Chánh Niệm.

Trong bài trước tôi có giới thiệu Viện Thân và Tâm do đức Đạt Lai Lạt Ma thành lập chung với nhà khoa học Não bộ Varela, tập hợp các người thực hành chánh niệm và các nhà khoa học não bộ trong ý hướng ‘đối thoại’ của các thiền sư và các nhà khoa học về Tâm và Thân. Thiền Chánh niệm được hai nhà khoa học Jon Kabat Zinn và Richard Davidson hợp tác điều khiển trong các khóa học MBSR (xem phụ lục Cuộc Cách Mạng Thiền Chánh Niệm). Song song với MBSR

1. Nhất Hạnh 1975/76 P 111-134.

tại UMass, tại Anh, GS Mark Williams (ĐH Oxford) và John Teasdale (ĐH Cambridge) và Zindel Segal (ĐH Toronto) hướng dẫn các khóa Thiền MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Treatment*) chuyên chữa trị cho những người bị trầm cảm kinh niên. GS Mark Williams tuyên bố chương trình này rất thành công trong việc ngăn ngừa bệnh trầm cảm tái phát và giúp nhiều bệnh nhân thoát khỏi lo âu, buồn bã và tìm lại nguồn vui mà ông gọi là *Joie de Vivre* cổ hữu!

Nhờ các nhà khoa học, Chánh Niệm từ phương pháp “đĩ tâm truyền tâm” chủ quan (ngôi thứ nhất) giữa thầy và trò trở thành một khoa học khách quan, chuyển thành những kinh nghiệm cá nhân thành dữ kiện ‘công truyền’ (ngôi thứ ba) có thể kiểm chứng được như bất cứ một khoa học khách quan nào khác. Khi gọi Chánh Niệm là một cuộc cách mạng, giới khoa học và y khoa Mỹ không phải là không có lý do.

Học trò của Phật và Hippocrate có cùng một lời thề: Giới sát (*Non Harming*)

Sau khi quyết định hành nghề trong ngành y khoa, học trò của Hippocrate tuyên thệ *Primum non nocere* (*First do no Harm*), giống như một Phật tử khi chấp nhận quy y theo con đường chánh pháp phải quyết tâm theo con đường bất bạo động, không làm hại bất cứ một chúng sinh nào (*Ahimsa*). Chính nhờ nguyên tắc này Gandhi đã dành được độc lập cho Ấn Độ từ đế quốc Anh. Khi thực hành Chánh niệm, hành giả cũng không thể nào không có lòng độ lượng, rộng mở và từ bi nhất là đối với chính mình. Theo Kabat Zinn trong nhiều ngôn ngữ Á châu, từ ngữ Tâm dùng để chỉ cho cả Tim lẫn óc. Mindfulness do đó cũng có nghĩa là *Hearfulness*. Hành giả chánh niệm không phải chỉ là những người vị kỷ, chỉ ngồi ngó rón của mình, hay lim dim đôi mắt quên sự đời chung quanh. Chánh niệm có phần tình cảm, đạo đức căn bản của

đạo Phật như từ bi, hỷ và xả, đồng cảm với người khác và những đạo đức căn bản như không bám víu vào ngã và sa vào những tình cảm hay ý nghĩ tiêu cực mà Phật tử hay gọi là tam độc: tham, sân, si. Chánh niệm nối kết với tình cảm và tư tưởng này bằng cách nào?

Tham và Sân là tình cảm tiêu cực trong khi Si là bám víu vào ý tưởng vô minh, đối nghịch với trí tuệ (*wisdom*). Trí tuệ là không dùng thiên kiến hay định kiến làm méo mó sự thực. Tuệ giác là thấy sự thực như khi chúng hé mở cho chúng ta thấy, không bị biến dạng qua tình cảm thương hay ghét, bám chặt hay xua đuổi. Tuệ trí là thấy sự thật hé lộ cho chúng ta thấy như chúng là (*Things are the way they are!*), không phải theo cách chúng ta muốn/ hay không muốn chúng xuất hiện. Nếu chúng ta tinh ý một chút chúng ta thấy thủ phạm chính là Tâm, không phải thân hay khẩu nghiệp: tình cảm (tham, sân) chỉ là hậu quả của Si (*delusion*).

Trong khi chúng ta chụp giựt (tôi dịch chữ *grasping* thiếu thanh nhã nhưng với dụng ý) những gì chúng ta thích vì nghĩ rằng đời mình chưa đầy đủ, cần phải có thêm một vài thứ mà mình thích mới hạnh phúc, một thời gian sau vẫn thấy chưa đủ nên lại chụp giựt tiếp, và cái vòng lẩn quẩn cứ thế mà tiếp tục. Chờ tốt nghiệp Đại học xong, tôi mới thấy hạnh phúc, chờ tới khi dành dụm được một ít tiền, chờ tôi lập gia đình, nếu không may gia đình không hạnh phúc, chờ đến khi tôi ly dị, hay chờ đến khi con cái lớn lên đi ở riêng. Có bao nhiêu khoảnh khắc hiện tại tôi đã bỏ qua ‘quên sống’ để ‘chờ’ tương lai.

Thường chúng ta nhìn thấy hành vi tham lam của người khác ‘rõ’ hơn là hành vi của chúng ta. Điều này không có nghĩa là chúng ta không nên ham muốn gì cả, tuy nhiên nếu biết dùng chánh niệm để ‘soi sáng’ những hành vi tham lam “thiếu” suy xét và những hậu quả tác hại cho chúng ta và cho

người khác, chánh niệm có thể điều hòa tư tưởng, tình cảm và hành động, để hạn chế những đau khổ do thái độ ‘bám víu’ mà đức Phật xem như một trong những nguyên chính làm chúng ta đắm chìm trong đau khổ.

Khi hành Thiền quý vị sẽ thấy lúc nào tình cảm sân hận ‘hình như’ muốn nổi lên, nổi trợn lồi đình vì những chuyện không ra gì như một lời nói khích, những vật dụng xếp không ‘đúng’ ý mình, ngay cả khi trời tiết bất thường... Chánh niệm sẽ cho ta biết chúng ta bám víu những cái mà chúng ta gọi ‘theo ý mình’ (nhiều khi chúng ta không rõ thế nào là ‘ý’ mình!). Thay vì nói như các Thiền sư (Trời lạnh thì mặc áo, trời nực thì đổ mồ hôi), chúng ta lại muốn thời tiết xảy ra như ý mình, như thể mình là ông trời con! Gió mưa là bệnh của trời, thế nhưng chúng ta muốn trời mưa nắng theo nhu cầu, đòi hỏi của mình. Lẽ ra nên nói ‘trời nắng thì đội nón, trời mưa thì khoác áo mưa!’

Chánh niệm có thể chữa lành những tình cảm sân hận này nếu chúng ta kiểm điểm lại những gì mình thích, những gì mình không thích và một khi sân hận nổi lên, chúng ta để yên, chỉ cần dùng chánh niệm ‘theo dõi’ soi sáng. Sân hận là chỉ một tâm hành, nếu chúng ta dùng ánh sáng chánh niệm xem xét, thay vì phản ứng thiếu ý thức, chúng sẽ tự tan biến đi sau đó. Chúng ta sẽ tiết kiệm bao nhiêu năng lực mất đi khi để sân hận khống chế tâm và thân mình. Bao nhiêu lần chúng ta dùng những lời thiếu ái ngữ, xúc phạm tới người khác, có những hành động hung hăng để rồi sau đó muốn xin lỗi hay hối tiếc vì đã có những lời nói hay hành động ‘thiếu ý thức’ cũng đã quá muộn.

Nói như vậy không phải chúng ta không bao giờ ‘nên’ nổi giận trước những hành vi gian ác hay bạo ngược, nhưng nhờ Chánh niệm giúp chúng ta phản ứng một cách có suy nghĩ,

tỉnh thức. Thấy chuyện bất bình không bày tỏ hay không phản ứng, ‘*Kiến nghĩa bất vi vô đồng dã*’ như Đôn Hùng Tín (thấy điều nghĩa không chịu làm là thiếu dũng khí) là hèn nhát, không phải là thái độ tỉnh thức nhờ chánh niệm. Gandhi nói ông ‘thích những người bạo động hơn là người hèn nhát’ Si (Delusion).

Đây là thủ phạm chính trong tam độc, tương phản với trí tuệ. Không thấy sự thật như chúng là, vì thiên kiến, vì cái tâm phán đoán ưa thích, ghét bỏ. Chúng ta muốn ‘sự thực’ xuất hiện theo đúng giả thuyết tiên đoán. Hình ảnh rõ ràng nhất là trong tranh chấp chính trị, chúng ta chỉ tìm những bằng cứ chứng tỏ là ‘kẻ thù’ giống như hình ảnh chúng ta ‘vẽ ra’. Những ‘bằng cứ’ nào không đưa đến kết luận mà chúng ta mong muốn, chúng ta thường bỏ qua, không thèm để ý tới, mà chỉ thu thập những ‘bằng chứng’ phù hợp với ‘hình ảnh giả tưởng’ của mình.

‘Vô minh’ là không thấy sự thật. Không thấy gì? Không thấy ‘bản chất’ của sự thật, nói như vậy có vẻ triết lý khó hiểu. Trong đạo Phật có Tam Pháp ấn, ba nền tảng quan trọng để phân biệt ‘chánh’ và ‘tà’ pháp và là yếu tố phân biệt đạo Phật và hầu hết các tôn giáo khác, nhất là Ấn giáo, một tôn giáo bành trướng trong văn hóa của quê hương đức Phật: Vô Ngã (*non self*), Vô Thường (*Impermanent*), Duyên Khởi (*Inter-Connectedness pacctica samupadda-Pali*), mọi pháp đều liên hệ mật thiết tương tức tương hiện với nhau (Nhất Hạnh dịch là *Interbeing* và lấy tên đặt cho một dòng tu, Dòng Tiếp Hiện). Đây là những Pháp ấn không thể nhượng bộ. Cả ba là một, nhưng lý giải trên các khía cạnh khác nhau thành ba.

Đức Phật sau 45 năm truyền bá chánh pháp, không nghỉ ngơi, không nghỉ cuối tuần, không nghỉ phép hàng năm, nói là giáo pháp của Ngài có thể tóm gọn vào một câu: “Không có gì có thể bám víu vào để gọi là Tôi (I) chủ thể (I), tôi đối

tượng (me) và của tôi (mine). Cống cao ngã mạn là đầu mối của hầu hết các tình cảm và phản ứng của chúng ta trên đời, như kinh *Pháp Cú* gọi là Tâm là đầu mối của các hành động. Không ai, không có gì hiện hữu độc lập, không có nghĩa là chúng ta không hiện hữu. Không có cái gì là ‘của tôi’ không có nghĩa là tiền trong ngân hàng không phải của tôi! Tinh yếu lời dạy của Đức Phật là ‘bám víu’ (*no-clinging*) là đầu mối của khổ đau được xác định tron sự thực thứ ba. Nhận thấy được nguyên nhân thì chúng ta có thể mở cái nút thắt của khổ đau.

To study the Way is to study the Self

To study the self is to forget the self

Dogen (Đạo Nguyên)

The true value of a human being is determined primarily by the measure and the sense in which he has attained to liberation from the self.

Albert Einstein

Chúng ta không cần đi tìm ‘tam độc’ nơi người khác, chỉ cần quán chiếu nơi chính chúng ta. Có nhiều lúc chúng ta ‘không ngờ’ trong đầu chúng ta có những ý nghĩ như thế. Cũng vì thế Chánh niệm có nhiều khả năng chuyển hóa, làm lành những vết thương tâm và thân, có khả năng giúp chúng ta tăng trưởng và điều hướng cuộc sống.

Chánh niệm lúc nào cũng có sẵn trong chúng ta, chỉ cần biết cách vun xới. Kabat Zinn nói: “*Dù chúng ta biết thực tập khả năng chánh niệm vào lứa tuổi nào, chúng ta đều cũng có thể ‘sống lại’ cuộc đời mình*”. Khoảnh khắc hiện tại chỉ là thời gian duy nhất mà chúng ta có được để mà sống. Chỉ cần xem lại giờ đồng hồ! Khoảnh khắc này qua thì khoảnh khắc khác đến, ngay trong một hơi thở sau! Một khoảnh khắc

không sống là khoảnh khắc mất đi. Chúng ta chỉ có thể theo dõi hơi thở ngay bây giờ, không phải là ba hơi thở trước đây, cũng không phải là ba hơi thở sau đó!!

Cũng giống như thành ngữ ‘túy sinh mộng tử’ (Sống như người say; Chết như người trong mộng”) Chánh niệm giúp ta sống ‘thức tỉnh’, vì ‘thân người khó được’, và chỉ cần một ‘hơi thở’ đứt đoạn là chúng ta trút bỏ thân xác này qua thế giới khác! Khoa học tới nay chỉ mới có thể ghép nhiều bộ phận thân thể như tim, cật, gan, phổi và gần nhất là ghép ‘mắt’ nhưng chưa ai có thể ghép toàn bộ thân thể bao giờ! Nếu bỏ qua không sống trong khoảnh khắc hiện tại, hành trình của chúng ta về thế giới người chết sẽ nhanh hơn!

The root of compassion is compassion for oneself (Pema Chodron)

Một nghịch lý khác nữa là nếu chúng ta không thương cảm cho mình, chúng ta sẽ khó lòng thương cảm người khác. Chúng ta biết mình rõ ràng hơn ai khác, từ ý nghĩ, hành động của mình đối với người khác, và nhất là động cơ của mỗi hành động vì thế chúng ta phán đoán mình nghiêm khắc hơn phán xét người khác. Khi hành Thiền, nếu tâm đi lạc, chúng ta nên ‘thương’ mình nhiều hơn, đừng tự trách móc vì những hành giả dù ngồi Thiền lâu năm, cũng không tránh được việc bị Tề thiên đến quấy phá. Thay vì phán đoán phê bình, chỉ cần dùng Chánh niệm soi chiếu và đưa tâm về hơi thở hay bất cứ một đối tượng nào mà chúng ta chọn lựa lúc đó.

Muốn ngừng không cho tư tưởng xuất hiện trong tâm cũng như muốn ngăn chặn sóng trên mặt biển. Mặt biển khi đủ những điều kiện về nhiệt độ và áp suất thì nổi sóng, rì rào từ năm này sang năm nọ. Tâm tư duy mà không suy nghĩ, thì đâu còn gọi là tâm ‘tư duy’! Jon Kabat Zinn kể một tranh

biếm họa trên một tờ báo Zen. Một người đang ‘ba hoa’ giải thích về Thiền. Anh ta nói là mình ngồi Thiền để làm tâm tĩnh lặng và đầu óc rỗng không. Bức tranh biếm họa có lời chú thích: *“Vậy mà tui tưởng đầu óc ông rỗng không từ lúc mới sinh ra đời!”*.

Hành thiền không phải là đàn áp tư tưởng không cho chúng xuất hiện mà hễ chúng xuất hiện thì theo dõi và đừng để bị cuốn theo bám víu cái mà tôi thương, xua đuổi cái mà tôi ghét, và nhất là đừng đồng hóa cái này là nỗi buồn của tôi, cái này là nỗi khổ của tôi. Chỉ cần nhận diện nỗi buồn đang xuất hiện trong tâm, xem chúng như những đám mây đen xuất hiện, dần dần biến mất trong bầu trời. Sau cơn mưa, trời lại sáng! Càng muốn nắm đoán ý tưởng trong đầu thì Tề thiên sẽ dùng thiết bạng chống cự, càng làm chúng ta thêm ‘nhức đầu’!

Trong tam độc, Si là độc đứng hàng đầu. Không thấy mối liên hệ ‘tiếp hiện’ của mọi chúng sinh, chỉ muốn bám víu vào cái ‘ống kính’ ảo tưởng như Einstein nói trong một bức tâm thư gửi cho người thân về nỗi khổ cá nhân ‘một người là một phần của toàn thể, mà chúng ta thường hay gọi là vũ trụ, một phần giới hạn bởi thời gian và không gian. Con người qua trải nghiệm, bằng ý tưởng và tình cảm, xem mình như là một cái gì tách biệt với toàn thể, đó là do ống kính ảo tưởng của ý thức. Ảo tưởng này là ngục tù nhốt chúng ta, giới hạn chúng ta trong ham muốn cá nhân và chỉ hướng từ bị về một số người gần gũi. Công việc của chúng ta là phá bỏ ngục tù này, bằng cách mang tình thương đến tất cả chúng sinh và toàn thể thiên nhiên đầy vẻ xinh đẹp’.

Nếu câu này do đức Đạt Lai Lạt Ma nói ra thì có một số người bỏ ngoài tai vì xem đó là lý tưởng tôn giáo và đạo đức mơ hồ, nhưng đây là lời phát ngôn từ một thiên tài khoa học,

cho thấy viễn kiến giữa đạo Phật và giới khoa học gần gũi nhau đến mức nào!

BẢY THÁI ĐỘ CẦN THIẾT KHI THỰC HÀNH THIỀN CHÁNH NIỆM

Jon Kabat Zinn đề nghị bảy thái độ cần có khi ngồi Thiền. Bảy thái độ này giúp chúng ta khỏi đi lạc vào những ngộ nhận thông thường khi hành Thiền và ngã lòng bỏ cuộc.

1- Không phán đoán (Non-Judging)

Chúng ta đã nhắc qua thái độ này trong những phần trên. Chỉ cần ngồi Thiền chừng năm ba phút, trí óc chúng ta có ý kiến phê bình này nọ, thực ra là về đủ mọi chuyện! Về mục đích hành thiền, về tư thế ngồi, về những điều mà chúng ta biết trước đây về Thiền, gieo mỗi nghi ngờ lớn về cái gọi là ‘Thiền Chánh niệm’ mà chúng ta đang thực hành. Kiến thức của chúng ta thường gọi là ‘hiểu biết thông thường’ có những điều nghịch lý với những nguyên tắc của Thiền Chánh Niệm. Chính nhờ những nghịch lý này mà Thiền trước đây đã chinh phục trí thức Tây phương! Càng nhiều nghịch lý thì càng hấp dẫn. Phải cần một thời gian lâu dài phần lớn chúng ta mới tin là trái đất tròn, không phải phẳng và xoay quanh mặt trời! Mặc dù Thuyết tiến hóa được nhiều khoa học khác nhau hỗ trợ, nhưng hiện vẫn còn nhiều người tin vào một ‘đấng tạo hóa’. Thiền Chánh Niệm có nhiều điều ngược lại với ‘common sense’, nhưng nói như một thành ngữ Tây Phương ‘nếu quý vị không thử, quý vị sẽ không bao giờ biết’. (*If you ever try, you will never never know*).

Giữ trí óc không phán đoán không phải là một chuyện dễ dàng. Thương, ghét, chống đối, ủng hộ. Khi thương thương cả đường đi, ghét nhau ghét cả tông chi họ hàng. Điều đức Phật muốn nói là thái độ bám víu vào tình cảm và tư tưởng và chúng ta bị nhốt trong tù ngục của những tình cảm và

tư tưởng này. Nhưng phán đoán là ‘bản chất’ của Thinking mind. Tất cả nền giáo dục từ Đông sang Tây nhằm giúp học sinh và nhất là sinh viên trí óc phán đoán, bởi những chi tiết về kỹ thuật hay học vấn, một thời gian sau không ai còn nhớ, mà thành quả giáo dục còn lại là tinh thần phê phán (*Critical mind*). Tâm tư duy là hành trang quý giá nhất của con người, cũng như Tề Thiên là người hộ pháp đắc lực nhất của Đường Tam Tạng.

Vậy thì làm sao đối phó với phán đoán? Chánh niệm dạy cho chúng ta một cách đối ứng hữu hiệu nhất là thay vì đồng hóa (Tôi) với tình cảm thương ghét, chúng ta tạm đứng qua một bên quan sát thương, ghét. Như đã đề cập ở trên thương ghét cũng là một tâm hành, nó sẽ tự biến đi khi ‘bị’ chánh niệm quan sát, như sương mù biến đi khi có ánh mặt trời.

2- Kiên Nhẫn (*Patience*)

Kiên nhẫn tự nó là một yếu tố đạo đức và là một thái độ cần thiết khi hành Thiền. Cũng như rèn luyện bất cứ một kỹ năng nào, đòi hỏi hành giả phải kiên nhẫn, nhất là khi quý vị ‘nghĩ’ việc hành Thiền của mình chậm ‘tiến bộ’, nóng lòng đâm ra phê phán mình vội vã và nghiêm khắc. “Thấy chưa tôi nói là tôi ‘không thể’ hành Thiền được vì tánh tôi bộp chộp, ngồi một thời gian mà đâu thấy được gì đâu! Tôi còn rất nhiều chuyện phải làm, nhiều dự án phải hoàn thành, đó là chưa kể cần làm ăn để kiếm tiền. Thôi để cho những người có ‘căn cơ’ hơn.

Sau một thời gian hồ hởi ban đầu quý bạn mau thất vọng và bỏ cuộc, muốn dành cho những người căn cơ! Căn cơ là gì? Khi thực hành chánh niệm như một phương pháp phổ biến, những ai còn thờ (nghĩa là còn sống) và chịu khó chú ý đều có thể thực hành quán niệm. Khả năng chú ý ai cũng đều chỉ cần chịu khó chăm sóc, vun trồng. Kabat dùng cách phủ định hai lần: Chánh niệm hay chú ý không bao giờ không

có sẵn cho chúng ta sử dụng. Khi còn sống chúng ta lúc nào cũng phải chờ, hơi thở lúc nào cũng sẵn đó để chúng ta theo dõi nghĩa là không có lúc nào chúng ta không thể thực hành, nếu quyết tâm và kiên nhẫn. Muốn đoạt huy chương vàng thể thao chẳng hạn, không thể thực hành tùy hứng, lúc nào muốn thì làm, không thích thì thôi.

Just Practising (Jon Kabat Zinn)

3- Sơ Tâm Thiền (*Beginner's Mind*)

Zen Mind, Beginner's Mind là tên một tác phẩm của Shunryu Suzuki viện chủ của Thiền viện San Francisco. Tâm Thiền luôn luôn là ‘sơ tâm’ vì tâm của những người có nhiều kinh nghiệm thường có ít khả năng nhìn thấy sự vật như lần nhìn lần đầu. Thiền Sơ tâm lúc nào cũng rộng mở trong khi những người tư nhận là ‘có kinh nghiệm’ thường khép lại vì họ nghĩ là họ đã ‘thấy’ và ‘biết’ Thiền qua ý niệm, hoặc qua sách vở hoặc qua kinh nghiệm. Các nhà khoa học cần có cặp mắt quan sát sự vật qua cặp mắt sơ tâm này vì nếu họ lẫn lộn về những cái gì đã biết thì họ sẽ không có khám phá ra những gì mà họ chưa biết. Giao diện giữa những điều chưa biết và những cái đã khám phá ra rồi mới là phần cần khám phá.

Vì cần nhìn sự vật một cách sơ tâm nên mới có cái ‘nhìn mới’ về Thiền do đó không có ai là ‘chuyên viên’ ngồi Thiền cả, không có ai là Thiền sư, ai cũng là người sơ tâm. Các đạo sĩ Tây tạng khi bắt đầu giảng pháp, dù là đã hành Thiền vài chục năm ở các hang thâm cùng cốc trên Hy Mã Lạp Sơn, cũng thường bắt đầu câu chuyện: ‘*Tôi không biết gì cả! Quý vị nên theo học người khác!*’ Đây không phải là câu nói đùa mà cũng không phải là thái độ giả vờ khiêm nhượng. Vì mỗi lần hành Thiền là một lần phiêu lưu, không lần nào giống lần nào! Tự mãn mình là biết nhiều về Thiền, có nghĩa là không

còn mở rộng con mắt trình nguyên, mở rộng tấm lòng để nhìn sự vật như lần thứ nhất, như chúng ...là (*Things are the way they are*) như đã nói ở trên.

The true journey of discovery consists not in seeing new landscape but in having fresh eyes (Marcel Proust)

4- Tin Tưởng (*trust*)

Có lẽ Phật giáo là một tôn giáo duy nhất cho phép tín đồ kiểm lại những gì mà Giáo chủ dạy dỗ dù là Nghi là một trong những tâm hành có thể ngăn cản việc tu học. Nhưng mặt khác kinh *Kalama* khuyến khích tín đồ chỉ tin giáo pháp sau một quá trình kiểm nghiệm cho tới khi nào chúng ta ‘thấy’ rằng những lời dạy của đức Phật có thể giúp con người sống an lạc và hạnh phúc (*wholesome*).

Mặt khác, có hay dám Đại Nghi thì mới Đại Ngộ như Đạo Nguyên nhắc nhở. Nhà nghiên cứu Phật giáo, Stephen Batchelor, viết một tác phẩm có nhan đề là *The Faith To Doubt* (Parallax 1990). Tin tưởng mù quáng không phải là thái độ của một Phật tử.

Trong khi không có lòng tin tưởng nào là tuyệt đối, nhưng ít nhất Phật tử cũng được khuyến khích tin vào chính mình (tự mình thấp đuối lên mà đi). Nhất là trong thực hành Chánh niệm), hành giả cần TIN vào khả năng của mình, khả năng ‘giác ngộ’ của Phật tính của mình. Nhưng như trong một công án Thiền, không trả lời cho câu hỏi “*Ý Tổ sư trong chuyến Đông độ là gì*” khi miệng phải ngậm một cành cây trên vực núi. Mở miệng nói thì rơi xuống vực sâu, không trả lời không được.⁽²⁾

2. Có thể có nhiều độc giả biết câu chuyện này, tôi xin được phép giới thiệu bài ngụ ngôn số 18 trong bản dịch *Góp Nhặt Cát Đá* của Đỗ Đình Đồng.

4- Không mong cầu (*Non striving*)

Một trong những ngộ nhận mới nhìn thì tưởng là không quan trọng, nhưng thực hành Thiền không phải để đạt đến mục tiêu ‘nhất định’ nào. Chúng ta học những kỹ năng mới, như học lái xe, mục đích của chúng ta muốn đến lúc có lúc tự lái và thành một thói quen, lái xe một cách tự động, không cần suy nghĩ. Đến đây tôi muốn nhắc lại một phần ngắn trong *Tâm Kinh* “*Vô trí, diệc vô đắc; diệc vô sở đắc cố Có thể có nhiều độc giả biết câu chuyện này, tôi xin được phép giới thiệu bài ngụ ngôn số 18 trong bản dịch Góp Nhặt Cát Đá của Đỗ Đình Đồng*”. Đây là phần kinh nhật tụng quý vị không thể nói là quý vị không biết và không hiểu. Không chỗ nào để đến, không có cái gì để đạt được, không chỗ nào để được! Quý vị nào có thể nói *Tâm Kinh* là sở trường nói ‘Không’, vậy thì khi thực hành Chánh niệm có đạt được gì không? Những gì quý vị đạt được là kết quả tự nhiên, nhưng không phải là cái hành giả nhắm tới. Mục đích chánh niệm theo như Jon Kabat Zinn rộng lớn hơn nhiều. Nó giúp chúng ta sống tỉnh thức, đòi lại (hay trả lại) đời mình, sống phong phú và ‘giàu có’ bên trong, không phải chỉ muốn được thư giãn! Hai từ ngữ Meditation/ Relaxation không phải là hai chữ đánh vần khác nhau, mà nội dung không giống nhau. Mỗi lần thực hành Thiền chúng ta bắt đầu một cuộc phiêu lưu cá nhân mà không ai biết đích đến là ở đâu, trừ chúng ta. Do đó trong một thời gian chưa thấy gì xảy ra, xin vui lòng kiên nhẫn. Chỉ vì muốn đạt tới một chỗ nào đó, chúng ta nóng lòng và chúng ta dễ bị mấy thiền sư nước lã, luân xa, xuất hồn xuất xác, hay nhân điện dối gạt.

Đối với thái độ và lẽ lối suy nghĩ thông thường, đây là một điều khó hiểu và khó chấp nhận nhất! Khi làm bất cứ một chuyện gì ai cũng đặt mục đích mong muốn hay cần đạt

đến. Ngồi Thiền mà không đạt được cái gì, thì ngồi làm gì? Dĩ nhiên là hành thiền có một mục đích quan trọng hơn hết là tỉnh thức. Hành Thiền không phải chỉ để thư giãn, hay ngay cả làm giảm các chứng bệnh Thân hay Tâm, như chữa lành bệnh ung thư hay trầm cảm. Các thí nghiệm lâm sàng cho thấy hiệu quả của Chánh Niệm đối với Trầm Cảm hay giảm đau cho các bệnh nhân trong chương trình MBSR ở UMass có thể đến 60%. Những hiệu quả trên là kết quả ‘tự nhiên’ sau khi hành Thiền, có thể là Tâm Và Thân mạnh khỏe hơn, hệ thống miễn nhiễm mạnh hơn, nhưng đó không phải chỉ là mục đích của Chánh niệm. Mục đích Chánh niệm là có một đời sống tỉnh thức và nếu có những hiệu quả khác, nói như người Tây phương, là Bonus!

Y khoa tuy tiến bộ vượt bậc nhưng có nhiều điều giới Y học chưa biết như: tại sao tế bào Ung thư bộc phát, tại sao có nhiều tế bào ung thư tự nhiên biến mất hay bệnh nhân khỏi bệnh dù không dùng thuốc. Yếu tố tâm lý hay xã hội nào làm các triệu chứng biến mất, như trường hợp những loại thuốc bọc đường dùng trong hiệu ứng Placebo vào các năm 70’s. Tuy nhiên các bệnh nhân của Jon Kabat Zinn đã được giảm đau từ 40% đến 60% trong một thời gian dài thử nghiệm, cho thấy đây không phải là những kết quả tình cờ ‘phước chủ may thầy’. Nếu giới khoa học Tây phương còn dè dặt như thế sau 30 năm áp dụng thực hành Chánh Niệm, chúng ta có quyền nghi ngờ những người tuyên bố là Thiền chữa được ‘bách bệnh’, bởi vì thực tập chánh niệm là phục hồi một lối sống bị quên lãng trong dòng đời xuôi ngược.

Arriving someplace more desirable at some future time is an illusion. ‘That is it’ (Jon Kabat Zinn)

6- Chấp Nhận (Acceptance)

Ý niệm nghiệp của Phật giáo nhiều người vẫn hiểu một

cách tiêu cực như “trời kêu ai nấy dạ”. Dĩ nhiên không ai thoát khỏi vòng sinh tử. Tuy nhiên nếu chúng ta có một cách sống lành mạnh về thân thể hay tâm thần thì... ‘trời’ sẽ gọi chậm hơn một chút. Nói theo slogan cổ động thực hành Thiên của Cư sĩ Hồng Quang (Đẹp hơn, thông minh hơn, mạnh khỏe hơn, sống có hạnh phúc hơn) không có gì sai trái với triết lý đạo Phật. Chừng nào Trời Phật kêu thì chúng ta ‘vui vẻ’ dạ vì ít nhất là chúng ta cũng sống hạnh phúc và mạnh khỏe hơn nhiều người khác!

7- *Buông xả (Let Go)*

Đây là thái độ gần gũi với Phật tử nhiều nhất. Bàn tay nắm là chấp, bàn tay mở là giải thoát, buông xả. Có nhiều thứ chúng ta muốn bám víu: chấp ngã, tiền bạc, của cải, công danh, ý tưởng. Buông xả những cái ta muốn giữ mà còn buông xả cả những cái ta ghét muốn dứt bỏ. Ghét bỏ là hình thức bám víu ngược chiều. Khi chúng ta buông xả để sự vật hé lộ như chúng là, không còn bị Tâm yêu ghét của mình giam giữ mình trong ngục tù của những ý tưởng ham muốn và ghét bỏ. Đây là chọn lựa tỉnh táo và mạnh khỏe với những kinh nghiệm mà chúng ta đang trải qua.

Thái độ buông bỏ là thái độ vô chấp, không phải là thái độ lánh xa cuộc đời. Đó là thái độ lành mạnh của Tâm. Càng buông xả thì tâm thân càng an lạc.

Bảy thái độ này giúp quý vị chuẩn bị đất đai để vun trồng ‘cây’ Chánh niệm, đâm chồi và phát triển.

Chương Năm

CHÁNH NIỆM VÀ DUYÊN KHỞI

Điểm cốt tủy của Chánh Pháp nằm trong Tam Pháp Ấn là Vô Thường, Vô Ngã và Khổ. Phật giáo Đại thừa nhấn mạnh ‘điểm’ cuối cùng của cuộc hành trình tức là Niết bàn, trong khi Phật giáo Nguyên thủy nhấn mạnh đến bước khởi hành là Khổ. Hết khổ tức là ‘vào’ Niết-bàn. Tuy nhiên khi dùng từ ngữ ‘vào’ Niết-bàn có thể đưa tới ngộ nhận là xem Niết-bàn là một ‘quốc độ’ cần phải ‘nhập vào’ vào, dù Phật giáo Đại thừa có nhắc nhở ‘Ta-bà là Tịnh độ’

Vô thường và Vô Ngã là hai Pháp Ấn cốt tủy nhưng hai tính chất này xét cho cùng chỉ là hệ quả một nguyên lý cốt yếu của Phật giáo: Thuyết Duyên Khởi (*Patika Samuppada-Pali*) mà các học giả Tây phương dịch ra bằng nhiều từ ngữ tương xứng như Mutual Causality, Dependent Co-Arising, Dependent- Co-Originating, Dependent- CoProduction.

Ở đây tôi chỉ muốn nhấn mạnh đến sự liên hệ giữa Chánh niệm và Duyên khởi. Đức Phật đồng hóa Duyên Khởi và Chánh Pháp khi nói là ai hiểu Duyên Khởi tức là hiểu chánh pháp cho thấy tầm quan trọng của nguyên lý này.

Trong luận văn tiến sĩ, Joanna Macy⁽¹⁾, nhấn mạnh đến

1. University of New York City Press, 1991.

yếu tố Mutual, Co- mà Nhất Hạnh dịch là tương-tức, tương hiện, khác với thuyết nhân quả một chiều của tư tưởng Ấn Độ cùng thời với đức Phật hay các thuyết nhân quả một chiều của Tây phương (*linear-casuality*), dòng suy nghĩ chính ở Tây phương cho tới khi một thuyết nhận thức về hiện tượng vũ trụ và con người, gọi là *General Systems Theory* được phát hiện gần đây, góp phần giải thích tại sao Thiền Chánh Niệm hiện được trân quý ở Tây phương.

Macy cho rằng đây là quan điểm căn bản về đời sống và tất cả mọi hiện tượng, về hiện hữu của cá nhân và vũ trụ tất cả cùng sinh khởi và cùng hiện diện (*Inter-connectedness*), Có thì có tự mảy may, không thì cả thế gian này cũng không. Và từ trước tới nay chưa có một giáo chủ nào đề nghị một mô thức toàn diện về hiện hữu và nhận thức như đức Phật⁽²⁾.

Thuyết nhân quả một chiều hàm ý là có một nguyên nhân cuối cùng, chủ trương của Ấn giáo và trước thời Vedic, đó là đại ngã Brahman, và ở Tây phương dĩ nhiên là God. Chỉ có Phật giáo phủ nhận nguyên nhân Đầu tiên (*Prime Mover*). Rất tiếc là có nhiều học giả khi nghiên cứu về Phật giáo vẫn dùng nguyên lý nhân quả một chiều để ‘nhắc’ tới một ‘đấng tạo hóa’ toàn năng như trong các tôn giáo Độc thần!

Đức Phật còn nhắc tới chuyện thực nghiệm và thực chứng. Duyên khởi không phải là một triết lý suông “cần phải thực hành, thực nghiệm, thực chứng... cần phải có Chánh niệm và Tỉnh tấn.”⁽³⁾

Truth is what stands the test of experience (Albert Einstein)

Nhân quả một chiều ở Tây phương bắt nguồn từ Plato và

2. Macy, 1991, p. 26.

3. Samyutta II 131, 2. Dẫn lại của Macy, p. 41.

Aristotle, chấp nhận có nguyên nhân đầu tiên và trở thành nền tảng thần học của các tôn giáo chính ở Tây phương. Nguyên tắc nhân quả một chiều có thể áp dụng được trong các khoa học như Vật lý, nhưng qua đến khoa Sinh học bắt đầu có ‘vấn đề’. Khác với đất đá và cây cỏ, những sinh vật có sự sống không thụ động tiếp nhận tác nhân bên ngoài, vì là một hệ thống tự tổ chức (*self-organized system*), tự điều khiển nên kết quả có thể rất bất định. Giải thích ngắn gọn theo duyên khởi của nhà Phật, cái này có thì cái kia có, cái này duyên cho cái kia khởi nên, nên mỗi hệ thống dựa vào các hệ thống nhỏ khác bên trong để hiện hữu và sống còn. Một từ ngữ diễn tả trọn vẹn thuyết tương duyên là trùng trùng. Trong kinh nhân quả giảng về Thập nhị nhân duyên, Phật có nói về liên hệ giữa Danh và Sắc: *‘Thân duyên khởi cho Tâm và Tâm duyên khởi cho Thân. Thân và Tâm như hai cánh lau dựa vào nhau để cùng hiện hữu. Cái này không hiện hữu thì cái kia cũng không hiện hữu!’*

Khi áp dụng vào khoa học, nhân quả một chiều đưa đến kết quả tất định: khoa học cần phân tích, tiên đoán và kiểm soát. Vào đầu thế kỷ XX với các khám phá mới trong Vật lý, Albert Einstein cho là vị trí của người quan sát có thể ảnh hưởng đến việc quan sát và sau đó Werner Heisenberg chứng minh được điều này, đã làm thay đổi quan niệm về nhân quả trong khoa học, ít nhất là trong Sinh học. Người đề nghị nhân quả đa chiều là nhà sinh học Áo, Ludwig von Bertalanffy, trong thuyết Systems Theory. Hệ thống của chúng sinh hữu tình không thể giản lược vào những thành phần kết hợp vì tất cả những yếu tố trong một hệ thống phản ứng hỗ tương. Thú vị nhất là hệ thống vũ khí gọi là cybernetics trong hỏa tiễn phòng không trong thế chiến thứ Hai, nhờ các vòng tròn phản hồi (*Feedback loops*) có thể tự điều chỉnh hướng đi và

quỹ đạo! Bất cứ một hệ thống nào, nhất là trong sinh học, đều có ‘Feedback loops’ thông báo các hệ thống nhỏ hơn điều chỉnh để giữ quân bình để tiếp tục sinh trưởng và sống còn.⁽⁴⁾

DUYÊN KHỞI VÀ HOA NGHIÊM

Văn học Abhidharma thơ mộng hóa duyên khởi qua hình ảnh xâu chuỗi ngọc của Indra (Lưới Đế Châu Ví đạo tràng, trong kinh nhật tụng): Hạt chuỗi này phản ánh hạt chuỗi kia. Hạt này ảnh hưởng đến hạt kia, không thể nào chỉ có một xâu chuỗi chỉ có một hạt đơn lẻ.

Trong phần đề cập đến các liên hệ giữa Não bộ và Tâm tôi có đề cập đến chuyện các tế bào não phóng ra sóng não để liên lạc và trao đổi thông tin với nhau, não ảnh hưởng lên tâm và tâm cũng ảnh hưởng lên não và làm thay đổi não. Chánh niệm làm thay đổi chức năng não bộ do đó có thể làm các tình cảm tiêu cực như trầm cảm biến mất. Quý vị còn nhớ đến định đề Pavlov, tiếng chuông làm con chó nhiều nước miếng, phản ánh nhân quả một chiều của dòng tâm lý Ứng Xử. Nhưng đối với Phật tử, tiếng chuông có thể là dấu hiệu tỉnh thức. Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm. Đây là một tiến trình giữa hai tác nhân, kết quả có thể có nhiều bất định, không phải tất định, như trong thuyết nhân quả một chiều.

Lấy thí dụ của một động tác đơn giản trong hoạt động hàng ngày. Chạy lên dốc, thân thể mệt, thở hỗn hển. Cơ thể cảm thấy nóng nên dùng feedback loop để thông báo cho tuyến mồ hôi. Đổ mồ hôi làm hạ thân nhiệt và mát cơ thể. Đổ mồ hôi thì mất nước, Feedback loops lại thông báo cho cơ thể uống nước để thay thế lượng nước mất trong khi đổ mồ hôi. Giả sử chúng ta chỉ uống nước, cơ thể trở lại mức quân

4. Macy p.16-17.

bình, miễn là đừng uống nước ngọt hay bia, cơ thể lại cảm thấy ‘khát’, vì chất cồn không có tác dụng giải khát. Còn nếu uống coca cola quá nhiều đường, và nếu đang bị bệnh tiểu đường, thì feedback loop lại thông báo cho cơ thể những vấn đề khác! Nếu không có hệ thống feedback này, cơ thể của chúng ta lâm nguy từ lâu!

Cơ thể gây ra nhiều vấn đề như đau đốn bệnh hoạn, nhưng trong các trường hợp này cơ thể là tiếng chuông báo động cần thiết. Lại thêm một lý do chúng ta phải quán niệm cơ thể trên, một người bạn thân thiết mà chúng ta thường bỏ quên!

Every particle consists of all other particles (Werner Heisenberg)

DUYÊN KHỞI VÀ VÔ NGÃ

Kassapa (Ca Diếp) hỏi bốn câu hỏi về nguyên nhân của Khổ lần nào đức Phật đều trả lời ‘không’ vì câu hỏi của Kassapa hàm ý là có một chủ thể-ngã gây ra khổ, ngược với nguyên tắc vô ngã của Duyên khởi. Câu hỏi đầu: ‘*Có phải khổ tự mình gây ra?*’ Đức Phật trả lời ‘không’. Vậy có phải khổ gây ra bởi người khác? Kassapa nguyên là một tư tế Ấn Giáo, nên còn lưu luyến với một ‘chủ thể’ siêu việt ‘thường hằng’ (*Brahman*) dĩ nhiên là đức Phật không đồng với giả định về một đấng tối cao siêu việt, thường hằng nên cũng trả lời ‘không’. Kassapa tiếp tục hỏi: “*Như vậy khổ chỉ do sự tình cờ gây ra?*”. Vô thường và vô ngã không có nghĩa là mọi hiện tượng xảy ra do tình cờ! Cũng như các hiện tượng khác, khổ là một tâm hành do những yếu tố khác duyên khởi, và cũng như bất cứ một hiện tượng nào do duyên khởi thì cũng có lúc không còn đủ hoàn cảnh nhân duyên thì tan rã. Không có ngoại lệ.

Đây là cốt tủy của đạo Phật: *Nếu khổ do duyên sinh gây ra thì chúng ta có thể tháo gỡ các nguyên nhân duyên sinh*

để thoát khổ! Đó là sự thật thứ Ba.⁽⁵⁾ Đây cũng là bài thuyết pháp cho năm anh em ông Kondanna (Kiều Trần Như) trong vườn Lộc Uyển (*Deer Park in Sarnath*) và năm anh em đã thành những đệ tử đầu tiên của đức Phật.

Trong đêm Thành đạo đức Phật đã khám phá những gì? Tính yếu của giác ngộ là nguyên lý duyên khởi có vẻ ‘ngược dòng’ so với những cảm thọ thông thường. Đức Phật ngần ngại không muốn đem những điều mà mình mới khám phá để truyền dạy trong Giáo pháp. Theo truyền thuyết có một vị thần Brahman hiện ra khẩn cầu đức Phật thay đổi ý kiến, cho rằng có nhiều người sẽ không bao giờ được nghe lời Phật dạy và trong số những người nghe chánh pháp, thế nào cũng có người hiểu sự thực này. Đức Phật nhớ đến ‘đại sự nhân duyên’ về sự ra đời của mình và do lòng từ bi, nên cuối cùng đồng ý đem những điều mới giác ngộ ra truyền dạy không một mảy trong vòng 45 năm.

Quantum theory requires us to give up the idea that the electron, or any other object has, by itself, any intrinsic properties at all. (David Bohm)

TÂM VÀ THÂN QUA CÁI NHÌN CỦA DUYÊN KHởi

Liên hệ giữa tâm và thân, giữa ý thức và thân thể, giữa ‘tinh thần’ và ‘vật chất’ đã là những vấn đề tranh luận của nhiều triết gia từ thời bình minh của lịch sử. Thường Tâm đại diện cho những gì chủ quan: chú ý, cảm giác, tình cảm và nhận thức, trải nghiệm bên trong. Và trong một vài văn hóa, tâm được quý trọng hơn vật chất (duy tâm), trong những nền văn hóa hay triết lý khác, xem tâm chỉ là một phó bản của vật thể (Duy vật). Nhưng ý thức chủ quan là gì? Có phải ý thức

5. Trường Bộ Kinh *Digha Nikaya*, II .33 Trích lại của Macy P 42.

là chỉ một sản phẩm của cơ thể hay các tuyến nội tiết, hay ‘hiện hữu’ độc lập, thực hơn và đáng tin cậy hơn vật chất?

Văn hóa Tây phương chủ trương nhị nguyên, chia cắt thế giới ‘tinh thần’ và thế giới ‘vật chất’ thành hai thế giới riêng biệt. Triết lý Plato cho thế giới ý tưởng có thực và ‘thường hằng’ hơn có giá trị hơn thế giới vật chất. Trong khoa học, thế giới vật chất có thực hơn ‘cái gọi là’ tinh thần vì có thể quan sát trực tiếp và thực nghiệm định lượng.

The Common division between body and soul, is no longer adequate and leads us into difficulties. (Werner Heisenberg)

Trong những lần giảng pháp đầu tiên, đức Phật đã phủ nhận quan niệm nhị nguyên này và không xem nhẹ vật chất, thân thể như trong triết học Tây phương. Trong cán cân duyên khởi, vật chất cũng ngang hàng với tâm, dù xem tâm là động lực chính. Tâm duyên khởi Thân và Thân duyên khởi Tâm.

Không có não thì không có Tâm. Tâm với Thân là hai cành lau dựa vào nhau mà hiện hữu. Không có cái này thì cũng không có cái kia. Thân do tứ đại kết hợp thì Tâm cũng do những yếu tố vô thường kết hợp như tư tưởng, tình cảm, cảm giác và tất cả đều thay đổi. Trên thực tế Tâm còn thay đổi nhanh hơn thân, như hình ảnh tâm viên ý mã. Phật giáo xem liên hệ này cũng như các liên hệ khác, chỉ là tiến trình, không phải như hai tự thể riêng biệt. Tất cả mọi hiện tượng đều tương tức và tương hiện. Cả hai ảnh hưởng lẫn nhau và dựa nhau mà hiện hữu.

Thường khi có một đệ tử chưa hiểu giáo pháp hay hiểu lầm, đức Phật gọi đến để thảo luận hay nhờ một đại đệ tử giải thích dùm. Có một đệ tử hiểu ‘thức’ như là một tự thể riêng biệt, đức Phật mắng nặng lời: *‘Này Tỳ kheo ‘ngu muội’ kia, đó là cách ông hiểu giáo pháp của ta đó ư? Có phải Ta dạy*

là Thức do nhiều điều kiện duyên khởi mà thành, không có điều kiện duyên khởi, thức không thể hiện hữu? Bây giờ ông lại hiểu như thế, không những trái ngược với điều Như Lai dạy, làm tổn hại cho ông và cho cả Như Lai. Ông cần phải sám hối trong một thời gian dài’.⁽⁶⁾

Tôi không chắc trong nguyên văn Pali đức Phật dùng từ ngữ nào mà Macy dịch là ‘*foolish man*’. Có lẽ đây lần đầu tiên đức Phật mắng một đệ tử trong tăng đoàn nặng nề như vậy.

BÊN TRỌNG BÊN KHINH

Nhân quả một chiều tạo ra tình trạng ‘bất công’ là tình thần được xem như là một tự thể biệt lập, vĩnh viễn và thường được quý trọng hơn ‘vật chất’ (duy tâm). Để ngăn ngừa sự trỗi dậy của ngũ dục, trong Phật giáo có hình thức quán thân bất tịnh (con người như một túi da chứa đầy chất bẩn!), nhưng phải hiểu điều này trong bối cảnh văn hóa Ấn Độ và sinh hoạt của tăng đoàn đầu tiên. Như sau này Hoàng đế Asoka (A Dục) tìm cách thanh tẩy các loạn tăng có thể làm xáo trộn và tan rã tăng đoàn, vì có những tỷ kheo chỉ xem Sa-môn như một nghề, không phải là một cuộc hành trình đi tìm giải thoát. Dù trong kinh *Pháp Cú* có nhắc đến vai trò quan trọng của tâm, ‘*Tâm dẫn đầu tất cả*’ đó là chưa nói tới những lời dạy khác như ‘*Tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức*’. Nhưng hành động nhận ly sữa do một cô gái dâng lên được khắc lên trong hầu hết các thắng tích, cho thấy đức Phật không coi nhẹ ‘Thân’. Tu hành khổ hạnh, sống độc thân thời là một truyền thống các đoàn thể Sa Môn thời Đức Phật còn tại thế.

The objective world rises from the mind itself. (The Buddha)

No one can deny the mind is the first and most direct

6. *Majjhima Nikaya*, I.258, trích lại từ Macy, p.144-145.

thing in our experience, and else is remote reference. (Sir Athur Eddington)

Tuy nhiên khi dùng hình ảnh của ba thân lau dựa vào nhau, đức Phật đã từ chối quan niệm nhị nguyên về tinh thần và vật chất. Dưới thời chánh phủ Ngô Đình Diệm, các nhà văn hóa ‘duy linh’ Thiên chúa dè bĩu Phật giáo không những là ‘vô thần’ (ám chỉ ‘thân’ Cộng Sản) mà còn là ‘duy vật’ (*sic*)! Tâm và Vật chỉ là hai mặt của một đồng tiền. Không có mặt này thì không thể có mặt kia. Đó mới con đường Trung Đạo.

Everything material is also mental and everything mental is also material. (David Bohm)

THUYẾT GENERAL SYSTEMS VÀ DUYÊN KHỞI

Thuyết General Systems là một nỗ lực để hiểu các hiện tượng có nhiều ẩn số khi tìm hiểu không chú trọng đến bản chất của các thành phần kết hợp mà chú trọng đến tiến trình và ảnh hưởng hỗ tương. Theo Macy thuyết này có những trùng hợp đáng ngạc nhiên với thuyết duyên khởi của nhà Phật. Theo các nhà sinh vật chủ trương thuyết nhân quả đa chiều, như Von Bertalanffy, vật thể, năng lực và thông tin không tiếp cận một hệ thống theo một quá trình nhất định và kích thích những phản ứng trực tiếp. Tuy nhiên sau khi qua một quá trình phản ứng sinh động, chọn lựa, đãi lọc, tái phối trước khi có phản ứng sau cùng. Theo thuyết nhân quả một chiều những nguyên nhân tương tự gây ra phản ứng tương tự, những nguyên nhân khác nhau sẽ gây ra phản ứng khác nhau. Đây là chủ trương máy móc trong tâm lý ứng xử mà các nhà tâm lý gia hiện đại phê bình là tâm lý của robots. Hai thi sĩ cùng ngắm cảnh hoàng hôn hay bình minh, chắc chắn sẽ có những cảm hứng khác nhau. Cấu trúc nhận thức khác nhau,

dù có cùng chung một tác nhân, nhưng phản ứng không nhất thiết là giống nhau.⁽⁷⁾

Một nhà sinh vật khám phá trong khả năng tự làm lành khác nhau từ người này sang người khác là bằng chứng cho thấy chức năng của hệ thống trong cơ thể hỗ tương phản ứng và làm quân bình hệ thống một cách khác nhau.⁽⁸⁾

Nhà sinh vật Laszlo đề nghị vòng tròn phản hồi bất định (*Indetermination*), nối liền với các nguyên nhân khác nhau trong dòng thông tin hay năng lượng, cũng giống như một dòng điện thường, nối liền đầu vào và đầu ra trong một hệ thống hay giữa các hệ thống khác nhau. Nếu thấy có sự khác biệt, sẽ phát ra tín hiệu thông báo tạo ra phản hồi tiêu cực hay tích cực để điều chỉnh ‘đầu ra’ để tránh tình trạng có thể làm hệ thống mất quân bình. Những khám phá của các nhà sinh học trong Systems theory cũng đi ngược lại với nhận thức thông thường cũng giống như khi đức Phật khám phá lý duyên khởi, dù sâu xa nhưng ‘đi ngược’ lại thói quen nhận thức về ngã. Đúng như Macy nói, quả là một sự trùng hợp đáng ngạc nhiên!

*Tác hữu sa trần hữu
 Vì không nhất tướng không.
 Hữu không như thủy nguyệt
 Vật trước thị không không.
 Có thì có tự mây may
 Không thì cả thế gian này cũng không
 Có không bóng nguyệt lòng sông
 Chắc chi có có không không mơ màng.*

7. Macy, p. 93.

8. Ibid, p. 94.

TỪ LÝ THUYẾT HỆ THỐNG TỔNG QUÁT ĐẾN Ý NIỆM TỔNG THỂ WHOLENESS)

Đầu thế kỷ XX khoa vật lý đã có nhiều khám phá làm đảo lộn các nền tảng vật lý trong vòng 300 năm trước đó. David Bohm người khám phá ra tổng thể (*Wholeness*) như là một ‘thuộc tính’ căn bản thiên nhiên, cho rằng hai từ ngữ Medicine và Meditation có cùng một ngữ nguyên Mederi trong La tinh, có nghĩa là chữa khỏi. Trong khi Mederi xuất phát từ một ngữ nguyên khác trong ngôn ngữ Ấn Âu, có nghĩa là Measure ‘Đo lường’. Theo nghĩa đen hai từ ngữ này có vẻ không liên hệ gì với nhau, nhưng Measure còn có một nghĩa bóng khác là ‘right inward inside’ đo đúng theo những thuộc tính căn bản của vật thể. Có nghĩa là khi những thuộc tính này bị rối loạn hay bị mất quân bình, sẽ ‘được phục hồi’ lại ‘nguyên trạng’, nếu một hệ thống cần sống còn. Nguyên trạng này là một cách nói khác đi của Tổng thể! Meditation là một hình thái quan sát không phán đoán để nhận ra những chỗ bị bệnh hoạn hay bị mất quân bình. ‘Mindfulness based centre’ cũng có nghĩa là ‘medical centre’.⁽⁹⁾

Khi Nhất Hạnh chọn đề tựa *Miracle of Mindfulness* tôi có hơi thắc mắc là chữ phép lạ là từ ngữ của Ky-tô. Nhưng Kabat Zinn nói chánh niệm là phép lạ vì con người là kỳ diệu (*miraculous*). Khi nhìn qua lăng kính Chánh niệm quý vị có thể ‘nhận’ ra điều này. Thí dụ ăn là một hành động chúng ta làm hàng ngày mà ít khi chịu để ý tới: ăn sáng, ăn trưa, ăn tối, ăn buổi lỡ, ăn khuya... Khi ăn trong chánh niệm ta nhận ra ăn là một hành động kỳ diệu của cơ thể. Cơ thể chuẩn bị kỹ càng từng giai đoạn một, từ lúc đưa thức ăn vào miệng, lưỡi phải làm thế nào để không bị răng cắn phải, nước bọt

9. Jon Kabat Zinn, p. 163.

và dịch vị được tiết ra thế nào để tiêu hóa thức ăn và tiếp thu năng lực nuôi cơ thể, sau đó liên hệ với bộ tiêu hóa để thải chất bã độc hại ra ngoài, để giữ ‘mức quân bình’. Thực ra các cơ quan khác trong cơ thể cũng hoạt động một cách kỳ diệu’ như thế. Khi cơ thể chưa có vấn đề, quý vị nghĩ ‘đi đứng’ là chuyện ‘bình thường’ không có gì đáng quan tâm, nhưng khi có vấn đề như gãy chân, bị thấp khớp chẳng hạn, chúng ta mới thấy đi đứng không phải là chuyện bình thường nữa mà là một chuyện ‘phi thường’!

Có bao giờ quý vị ‘cảm ơn’ một cơ quan lớn nhất trong cơ thể, ‘Gan’. Gan tiết các Điều tố (*enzymes*) hàng ngàn lần trong một giây để bảo đảm là hệ thống chuyển hóa (*metabolism*) được quân bình. Quý vị có biết mỗi tế bào não phóng ra bao nhiêu lần sóng điện-hóa để trao đổi thông tin với nhau? Trong cơ thể có 10 tỷ tế bào, sinh sản từ một đơn bào khi chúng ta được thụ tinh trong lòng mẹ! Chúng tự tổ chức với nhau trong môi liên hệ tương tác tương hiện để giữ quân bình nghĩa là để bảo vệ sự sống và khỏe mạnh cho chúng ta. Khi quán niệm hình ảnh không được tốt đẹp của thân (bất tịnh) tôi đề nghị chúng ta cũng nên quán sự kỳ diệu của thân thể, hay ít ra cũng phải nhớ tới ‘tám bất’ trong kinh *Bát Nhã* (bất tịnh bất cấu!). Mức quân bình trong hệ thống tổng thể nhờ các vòng tròn phản hồi trong môi liên hệ tương tác tương hiện đã nhắc ở trên. Lý duyên khởi được đức Phật nhắc đến trong bài thuyết pháp đầu tiên, cách đây 26 thế kỷ, trong khi thuyết General Systems và Wholeness chỉ mới được đề nghị và khám phá vào nửa đầu của thế kỷ XX.

Chương Sáu

CHÁNH NIỆM VÀ PHI CÔNG TỰ ĐỘNG

Chánh niệm, nói một cách giản dị là vun trồng chú ý và quan sát một cách khách quan tất cả những kinh nghiệm hiện ra trong tâm ý thức trong khoảnh khắc hiện tại. Dù Chánh Niệm là quả tim thực hành của Phật giáo, nhưng bất cứ ai cũng có thể hưởng được những thành quả tốt đẹp của Chánh niệm nếu quyết tâm và kiên nhẫn đeo đuổi. Đây là tài sản quý báu chung không phải chỉ dành cho Phật tử mà cho bất cứ người nào còn thở, còn sống và muốn thực hành.

Jon Kabat Zinn cho đức Phật là một nhà thiên tài khoa học, dù không có dụng cụ đo lường nào khác ngoài thân và tâm, nhưng đã nghĩ ra cách đo lường một cách chuẩn xác. Như lời của Tỳ kheo Walpola Rahula nói: “*Khi thực hành chánh niệm quý vị là một nhà khoa học, không phải là một quan tòa*”. Nhà khoa học mà có thiên kiến thì kết quả chắc chắn sẽ lệch lạc! Phần lớn tâm của chúng ta bị lôi cuốn vào việc ôn lại quá khứ hay chuẩn bị cho những dự định chương trình trong tương lai, nên não bộ đã hao tổn biết bao là năng lực. Nhưng nghịch lý thay chỉ có khoảnh khắc hiện tại là thời gian chúng ta sống một cách trọn vẹn.

TÍNH TÌNH HAY TẬP QUÁN?

Chúng ta thường hay nói: Tánh tôi vậy! Không thay đổi được đâu!

Sau đây là tiến trình đưa đến việc kết tinh thành cái mà chúng ta gọi là ‘tính tình’.

1- Ý định, động cơ ‘thành hình’ tư tưởng (ý nghiệp) và lời nói (khẩu nghiệp).

2- Tư tưởng đúc kết hành động (thân nghiệp).

3- Ý tưởng, lời nói và hành động hình thành thái độ, cách ứng xử (*behaviors*).

4- Cách ứng xử biểu hiện qua thân thể (*bodily expressions*).

5- Biểu hiện thân thể sẽ hình thành tính tình (*character*).

6- Tính tình ‘kết tinh’ thành ‘nhân cách’ (*personality*)!

Quý vị có thấy ai là thủ phạm chưa? Nếu chưa, tôi xin nhắc lại một dòng trong kinh *Pháp Cú*: ‘*Tâm làm chủ tất cả. Mọi thứ đều do tâm tạo tác*’.

Khẩu nghiệp, ý nghiệp và thân nghiệp đều là do tâm tạo ra! Động lực tốt và thiện thì tạo nghiệp tốt. Động lực xấu và bất thiện thì tạo nghiệp xấu. Một sự trùng hợp là khi phân xét một hành động thì luật pháp Tây phương, dựa trên triết lý của Kant, cũng xét vai trò chủ yếu của động lực. Nếu có ý định giết người mắc tội cố sát còn nếu lỡ tay thì bị kết án là ngộ sát. Bác sĩ phẫu thuật cũng dùng dao kéo mổ xẻ bệnh nhân, nhưng động lực rõ ràng là nhằm cứu sống bệnh nhân. Nếu không cứu được thì do Bác sĩ không đủ khả năng hay vì bệnh quá nặng không cứu nổi. Những nước mà Y khoa tân tiến như Úc, hàng năm có hàng ngàn người bệnh chết trong phòng giải phẫu, là chuyện thường tình. Đức Phật có nói

trường hợp bỏ muối vào biển cả và vào một một tô nước, hậu quả sẽ rất khác xa nhau! Trong ngôn ngữ Việt Nam có chữ tâm địa, hàm ý tâm địa là thủ phạm chính!.

Khó mà giữ được mức khách quan giống như khi chúng ta ngồi trong một căn phòng mà các bức tường toàn bằng kính. Chúng ta phải đối mặt với sợ hãi, hổ thẹn, mặc cảm tội lỗi và những khách quen khác từ nội tâm thường đến thăm. Chánh niệm giúp chúng ta đứng qua một bên hay đằng sau, để ngắm những vết thương tâm thần, ghét bỏ, sợ hãi, lo âu... đến rồi đi. Nhưng với quá trình thực tập, dần dần chúng ta sẽ học cách nhận biết được những cảm giác và tình cảm khó khăn và thấy được nguồn gốc và nguyên nhân của chúng và dần dần sẽ chấp nhận chúng trong trạng thái an lạc. Nếu chúng ta không bao giờ an lạc với mình, làm thế nào chúng ta có thể mang an lạc đến cho thế giới?

BÌNH THƯỜNG TÂM THỊ ĐẠO

Chánh niệm là một cách sống trong khi chúng ta phải giao sống trong cuộc đời. Mượn chữ của nhà thơ đức Holderlin, một cách ở đời. Vì là cuộc đời của mình nên không ai có thể làm thay cho ta hay bảo ta nên ở đời như thế này hay thế khác. Khoảnh khắc hiện tại để sống như hình ảnh thác nước mà chúng tôi đưa ra để minh họa trước đây. Một khoảnh khắc ‘quên sống’ là một khoảnh khắc mất đi, như thác nước chảy qua ghềnh đá rơi xuống sông suối bên dưới, không bao giờ tìm lại được.

Một khoảnh khắc trôi qua, rơi vào ‘quá khứ’ coi như mất tăm, chỉ còn trong ký ức, hay máy làm ‘lùi thời gian’ trong các phim khoa học giả tưởng *Back to the Future*. Tỉnh thức là một phép lạ như tựa tác phẩm của Thầy Nhất Hạnh (*The Miracle of Mindfulness*) bởi vì khi quý vị nhận ra là mình ‘quên sống’ thì lúc đó là quý vị đang tỉnh thức. Khi thấy mình bị mắc kẹt hay

bị cuốn hút trong dòng sông tư tưởng, cảm thọ, quý vị có tự do chọn lựa bước ra khỏi bầy sập đó và chuẩn bị cho những bước tới trong tương lai! Một vài phút thực tập còn hơn là tốn bao nhiêu thời gian ‘triết lý’, tán hươu tán vượn về Chánh Niệm!

TỪNG BƯỚC NỞ HOA SEN

Chánh niệm là một cách học sống tỉnh thức trong từng phút từng giây trong đời mình. Nhưng may thay, chánh niệm-tỉnh thức tiềm tàng trong mỗi chúng ta, nó nằm đây nằm trong những mỗi ai, có người gọi là Phật tính (tức khả năng tỉnh thức). Thực hành Chánh niệm nhằm vun trồng khả năng tỉnh thức và áp dụng lối sống tỉnh thức trong mỗi hoạt động trong đời sống hàng ngày: Khi ăn tỉnh thức biết mình đang ăn và biết thưởng thức hương vị thức ăn, khi đi thì biết mình đang đi, khi thở ra thì tỉnh thức biết mình đang thở ra.

Chánh niệm không phải là một triết lý xa vời mà là một cách ở đời, ở đây, ngay bây giờ. Gary Schwartz, một nhà tâm lý nghiên cứu về stress, đề nghị mô thức phản hồi tình cảm. Khi chúng ta không để ý tới phản ứng đối với stress của tâm biểu hiện qua tư tưởng, cảm giác và tình cảm và trong thân thể, mối liên hệ thân-tâm bị gián đoạn và bị mất quân bình. Ngược lại, nếu chúng ta quan sát và nhìn rõ, quân bình sẽ được tái thiết lập. Quý vị sẽ an lạc hơn, ngủ ngon hơn, có nội lực để đối phó với trầm cảm và bắt đầu yêu đời sống và công việc làm nhiệt thành hơn, cải thiện các mối liên hệ với những người thân trong gia đình.⁽¹⁾

Jon Kabat Zinn kể chuyện một phụ nữ thú nhận là 10 năm trước đây, bà ngoảnh mặt đi trong một khoảnh khắc, khi ngoảnh lại đã thấy đời mình trôi qua và biến mất (như

1. Bob Stahl, p. 30.

thác nước!). Và tệ hơn nữa, bà không nhớ trong 10 năm đó bà đã sống như thế nào! Nhiều khi chúng ta lái xe từ nơi này sang nơi khác, lúc đến nơi không còn nhớ là mình đã qua bao nhiêu đèn xanh đèn đỏ và lơ đãng không quan tâm gì về quang cảnh giữa đường! Có lúc chúng ta đang thấy mình đang tranh luận với ‘đối thủ’, đến khi ‘tỉnh’ lại, thấy chỉ có một mình trong phòng. Cũng như một nhà đạo diễn và biên kịch, chúng ta viết cả lời đối thoại, nhịp nhàng và đủ ‘ý nghĩa’! Chúng ta chỉ nhớ khoảnh khắc hiện tại khi đó là những khoảnh khắc cực kỳ vui sướng (*Blue Moon*), như viết một bài thơ tình đầu *Em hai mươi tóc xõa dài*, nắm tay người yêu hay hôn người yêu lần đầu hay những lúc cực kỳ đau thương như khi bị mất một người thân trong gia đình! Ngoài ra phần lớn chúng ta sống theo hướng dẫn của ‘phi cơ tự động’, thói quen suy nghĩ, cảm xúc hay hành động. Phần lớn trong đời mình, chúng ta sống như người say rượu, và chết như người trong mộng.

HIỆN TẠI ‘NGOÀI’ THỜI GIAN ĐỒNG HỒ

Khi bắt đầu viết loạt bài về Thiền Chánh Niệm, tôi không biết phải dịch từ ngữ moment ra tiếng Việt thế nào cho ổn. Khi vừa đọc vừa viết và vừa thực tập, tôi thấy hơi thở ra và hơi thở vô dài chừng một giây. Quý vị còn nhớ trong Phật Giáo có chữ sát-na (là bao lâu?) là thời gian ngắn nhất có thể quan niệm được. Theo tôi biết hiện bây giờ kỹ thuật chỉ mới đo được 1 phần trăm giây như trong các cuộc tranh tài điền kinh hay bơi lội. Cuối cùng tôi chọn chữ khoảnh khắc để dịch chữ moment từ Anh sang Việt. Khi quán niệm hơi thở trong khoảnh khắc này, đi qua, rồi tới hơi thở kế tiếp. Hơi thở này trong một khoảnh khắc đã trở thành hơi thở trước (nghĩa là quá khứ!) Giả sử như hơi thở chỉ kéo dài chừng 1/100 giây như mức hơn thua của các lực sĩ tranh tài, chúng ta có quán

niệm hơi thở kịp hay không? Chúng ta phải thật nhanh chân lẹ tay nếu không thì không bao giờ bắt được hơi thở trong khoảnh khắc này! Jon Kabat Zinn nói ‘hiện tại’ thực ra ở ngoài thời gian đồng hồ.

What we mean by ‘right now’ is a mysterious thing which cannot define. ‘Now is an idea or concept of our mind; it is not something that is really definable physically at the moment (Richard P. Feynman).

THIỀN VÀ TRIẾT LÝ NHẬP THỂ

Các hành giả Thiền không phải là những người tự kỷ, chỉ biết theo dõi hơi thở ra hay vô hay những đối tượng chọn lựa khác, lim dim ngồi ngó rón mình. Nhưng Thiền là một cách độ sinh ngay bây giờ, ngay đời này, không phải chờ kiếp sau. Đối với nhiều người, Thiền là đứa con ‘đi hoang’ không ‘chính thống’. Trong *Manuel of Zen Buddhism*, Đại sư DT Suzuki liệt kê một số Kinh và Lục của chư tổ để ‘bảo chứng’ cho Thiền, từ kinh *Lăng Già*, đến *Bát Nhã*, một số lời dạy của tổ sư như *Pháp Bảo Đàn Kinh*, *Thập Ngưu Đồ*, *Kinh Đà La Ni* và trong các tác phẩm Lục của các tổ sư Thiền Nhật Bản...⁽²⁾. Thật đa tạp và đầy màu sắc! Khác biệt giữa Thiền và các môn phái khác là trong khi Thiền tìm nguyên nhân đau khổ và làm giảm đau khổ ngay tại đời này, ở đây và bây giờ, trong khi pháp môn Tịnh độ hứa hẹn giải thoát trong hàng hà sa số kiếp sau. Tinh thần thực nghiệm được hỗ trợ bởi những bằng chứng của y học và khoa học Tây phương, đã biến Thiền thành một chủ nghĩa ‘hiện sinh, nhập thể’. Như tựa một tác phẩm của Jack Kerouac... *On the Road* đến bất cứ nơi nào có Hải Triều Âm!

2. Suzuki, Rider, 1980.

Vị năng sự sinh, yên năng sự tử

Chưa phục vụ được đời sống, làm sao phục vụ được cõi chết.

Khổng Tử

QUÁN NIỆM THÂN THỂ TRÊN THÂN THỂ

Thân người khó được. Điều rõ ràng là chúng ta chỉ có một thân thể duy nhất để đi hết cuộc hành trình và chúng ta không thể nào có một cơ thể khác trong đời này. Do đó chúng ta có bổn phận chăm sóc cơ thể mình mạnh khỏe và sống lâu theo một cách có thể được. Quán niệm thân thể cho chúng ta biết tình trạng cơ thể mình đang như thế nào, biết stress và lo âu ảnh hưởng cơ thể đến ra sao và nhờ thế chúng ta có thể sống an lành hơn, ngay cả trong cơn đau hay bệnh hoạn. Chánh niệm cho chúng ta ‘thấy’ tín hiệu tình cảm và cơ thể, nếu chúng ta tiếp tục bỏ qua không thêm lưu tâm, thế nào cũng có lúc tình trạng trở nên trầm trọng, không còn trở tay kịp nữa. Thân thể là một tiếng chuông báo động cần thiết.

Chúng ta là động vật thông minh nhất trong các loài linh trưởng (*primates*), là homo-sapiens vì thế chúng ta bị stress nhiều hơn các loài động vật khác. Nói một cách khác, người làm chúng ta khổ không ai khác hơn là chúng ta. Nên dù nguyên nhân ‘không có gì’ đáng bị stress, nhưng dần dần stress tích lũy gây thêm stress khác theo một hiệu ứng dây chuyền và gây những hậu quả nghiêm trọng cho cơ thể như tê cứng bắp thịt, nhức đầu, mất ngủ, rối loạn tiêu hóa, ung thư, các bệnh về cơ bắp tim, mất trí nhớ, nhất là khi quý vị phản ứng bằng những phương thức kém lành mạnh như hút thuốc, uống rượu, cần sa, ma túy, ăn quá nhiều hay làm việc quá độ. Trong Chánh niệm có một kỹ thuật gọi là rà soát cơ thể (*body scan*) để biết tình trạng của từng bộ phận trong cơ thể.

Kỹ thuật quán niệm này rất hiệu nghiệm để giúp chúng ta ‘sống’ với các cơn đau, và tình cảm tiêu cực như stress và lo âu...

Có một thái độ bất cập khác là khi cơ thể có dấu hiệu bất thường, như nhức đầu, chuyển đầu tiên chúng ta nghĩ và làm là tìm uống một viên thuốc để ‘trị’ nhức đầu, nhưng nhức đầu chỉ là triệu chứng, không phải là một bệnh. Chúng ta không muốn chịu đựng những cảm giác khó chịu của cơ thể dù nhỏ đến đâu. Khi cảm thấy tâm bất an, chúng ta xin bác sĩ cho toa thuốc an thần. Người Tây phương phần lớn chỉ thích ‘mì ăn liền’. Mỗi năm dân Mỹ tốn hàng tỷ bạc mua thuốc an thần và thuốc nhức đầu. Quán niệm cơ thể giúp chúng ta nhận biết rõ những vấn đề của cơ thể và tâm thần, do đó tìm cách đáp ứng thích hợp. Tây phương là một xã hội hiếu động, nóng lòng thực hiện mục đích này mục đích nọ, không lúc chịu ngồi yên. Thấy ai ngồi yên thì chỉ trích “*Don’t just sit there! Do something!*” Thầy Nhất Hạnh nói đùa lại là: “*Don’t do anything! Just sit there!*” Câu này như một liều thuốc chống lại thái độ sống hối hả (*Busyness*) trong xã hội Tây phương. Thiền là một cách làm chậm lại lối sống của mình. Khi chúng ta có thì giờ nghiền ngẫm một stimulus, không phản ứng theo thói quen, mà có thì giờ chọn lựa một response thích ứng để làm bớt khấp khểch và thân nghiệp và khỏi hối tiếc vì đã lỡ lời hay một hành động thiếu suy nghĩ. Nội điều này khiến chúng ta đáng dành thì giờ thực tập Quán niệm. Tây Phương hay nói ‘*Hurry Up*’, những Thiền giả thì nói ngược lại ‘*Slow down*’. Đây cũng là một nghịch lý quyến rũ người Tây phương khi họ nghiên cứu về Chánh niệm.

TÌM NGHE HẢI TRIỀU ÂM Ở ĐÂU?

Bắt đầu khoảng 1979, Thiền Chánh Niệm được dùng song song với các dòng y khoa chính của Tây phương. Jon Kabat Zinn cố gắng áp dụng Chánh niệm cho các bệnh nhân

Mỹ bình thường và làm thế nào để thuyết phục họ thực tập, để họ không e ngại đó là một kỹ thuật trong truyền thống Đông phương. Ông nghĩ tới hình ảnh của các Bồ tát đi lắng nghe những tiếng kêu than Hải Triều Âm của chúng sinh. Và ở xã hội Tây phương hiện đại còn chỗ nào có nhiều hải Triều Âm hơn là bệnh viện, mà ông gọi là ‘nam châm của đau khổ’ (*Dukkha magnet*). Với tâm cảnh của người Tây phương, chưa thuyết phục về ‘chuyện kiếp sau’, đời này, ngay bây giờ là nơi bắt đầu thực hành Chánh Niệm là hợp lý và hợp tình nhất.⁽³⁾

HƠI THỞ

Chúng ta không để ý đến hơi thở coi như là chuyện bình thường chỉ trừ khi có vấn đề như khi bị nghẹt mũi, cảm cúm không thở được! Nếu bị các chứng bệnh bị dị ứng với phấn hoa chẳng hạn, thỉnh thoảng hơi thở trở nên mỗi quan tâm chính của chúng ta. Điều đó cũng dễ hiểu. Chúng ta có thể nhịn ăn trong nhiều ngày, hay nhịn uống trong vòng một tuần vẫn còn sống, nhưng nếu không thở được trong vòng một vài phút, coi như là chấm dứt cuộc đời này. Hơi thở luôn luôn ra vào vào cơ thể và chúng ta ‘uống’ không khí hơi thở vào và tái chế biến hơi thở ra. Chúng ta không thể nào ra khỏi nhà nếu không ‘mang theo’ hơi thở!

Nhưng trên thực tế ai thở? Tôi vẫn sống, tôi vẫn ăn và tôi vẫn thở! Ăn có thể là một hành động tự ý nhưng thở là một hoạt động ‘tự động’. Não bộ qua ANS điều khiển hơi thở chúng ta vì máu cần chuyển oxy đến các bộ phận cần thiết như não bộ và tim và dĩ nhiên là đến các bộ phận thiết yếu khác trong cơ thể. Nếu để chúng ta tự thở chắc là chúng ta tắt thở từ lâu rồi vì... thất niệm, lo đủ mọi thứ, trừ chuyện thở ra và thở vào.

3. Jon Kabat Zinn, p. 36.

Thứ nhất, vì hơi thở lúc nào cũng có sẵn, nên bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu, chúng ta đều có thể thực hành Chánh niệm. Không cần có Thiền đường nghi ngút khói nhang (dĩ nhiên có thì tốt vì chúng ta đỡ bị quyến rũ vì những lý do bên ngoài khác), nhưng không cần phải mua dụng cụ mắc tiền để thực hành Thiền!

Lạ thay, chúng ta thường không để ý tới hơi thở mặc dù chỉ cần một hơi thở đứt đoạn thì chúng ta từ bỏ xác thân này qua một thế giới khác chưa biết là đâu. Một điều nữa là chúng ta không phải thở mà chính hơi thở ‘tự thở’ lấy (nhờ não dĩ nhiên) và chúng ta quên hay nhớ, hơi thở lúc nào cũng sẵn đó cho chúng ta quán niệm. Hơi thở là một người bạn chí thiết mà chúng ta hay quên không ngó ngàng gì tới.

Thứ hai, lúc bắt đầu thực hành chúng ta cần một đối tượng để quán sát và hơi thở là một đối tượng tiện lợi nhất.

Thứ ba, hơi thở là thước đo thời tiết (tình cảm) bên trong. Khi chúng ta vui, chúng ta thở khác, khi buồn thở khác, khi giận thở khác. Theo dõi hơi thở cho chúng ta biết mình ở trong tâm trạng nào

Thứ tư, hơi thở là cái neo để chúng ta ‘sống’ trong khoảnh khắc hiện tại, vì chúng ta theo dõi hơi thở trong khoảnh khắc này, không phải là một hơi thở vừa qua trước đó, hay là một hơi thở sau chưa tới. Trong kinh *Tứ Niệm Xứ* đối tượng theo dõi là thân, cảm thọ, tâm, và pháp (nghĩa là cả thế giới bên ngoài). Tuy nhiên trong Chánh niệm, cũng như trong bất cứ một phương pháp Thiền quán nào khác, vun xới Chánh niệm là mục đích quan trọng nhất, chứ không phải là đối tượng. Vì trong chánh niệm có một loại đối tượng được gọi là *choiceless awareness*, bất cứ một trải nghiệm nào hiện ra trong tầm ý thức đều có thể dùng làm đối tượng quán niệm.

Chương Bảy

NHỮNG PHÁT KIẾN KHOA HỌC ĐƯA ĐẾN 'CÁCH MẠNG' THIỀN CHÁNH NIỆM

Tại sao từ thái độ ngờ vực Phật giáo là một tôn giáo 'hư vô' vào thế kỷ XVII và XVIII, giới khoa học Tây phương hiện nay xem Chánh niệm có tiềm năng giúp y khoa vượt qua khỏi một bế tắc do 'quan niệm' không còn đúng về con người và vũ trụ?

Cũng như bất cứ một phát kiến nào, trước khi được chấp nhận cũng phải vượt qua rào cản của những thành phần bảo thủ nhiều 'quán tính', không muốn thay đổi trước khi có được bằng chứng hiển nhiên không còn nghi ngờ gì nữa, như trong kinh *Kalama*. Và đây là tinh thần 'khoa học' đáng kính. Tuy nhiên các nhà khoa học 'tiên phong' (*avant garde*) bao giờ cũng phải quan tâm đến những điều chưa biết, nếu chỉ quanh quẩn với những điều đã biết, sẽ không có phát kiến nào quan trọng.

Rick Hanson cho biết là trong vòng 20 năm qua kiến thức về khoa học não bộ đã tăng gấp đôi. Một phát kiến nền tảng vào thập kỷ 60 hay 70 trong khoa học não bộ gọi là neuro-plasticity. Plasticity có nghĩa là thay đổi và thích ứng... Trước đó các nhà khoa học não bộ cho rằng tế bào não chỉ

‘sung sức’ khi chúng ta còn trẻ và chết dần khi cơ thể già cỗi. Các nhà khoa học plasticity trái lại chủ trương tế bào não vẫn tiếp tục sinh sản từ lúc chúng ta sinh ra đời cho đến khi xuống mồ! Các khoa học não bộ trước đó quan niệm có một ‘bản đồ não bộ’, mỗi phần có một chức năng nhất định nào đó, và nếu phần này bị thương tích, thì chức năng đó không thể nào hồi phục được.

Người tiên phong trong neuro-plasticity là Bác sĩ Paul Bach-Y-Rita cho rằng những chức năng học hỏi được sẽ tăng cường trong một thời gian nào đó, nếu bị thương tổn, não bộ sẽ học những kỹ năng mới và dần dần trở nên ‘tự động và tinh tế’ (*automatic and refined*). Kết quả công trình nghiên cứu của Paul Bach-y Rita cuối cùng được chính thức đăng trong tập san khoa học Nature sau một thời gian bị chống đối của các nhà khoa học não bộ ‘truyền thống’.⁽¹⁾

Kế đến là phát kiến của của David Bohm về Tổng Thể (*Wholeness*) và tương tức tương liên (*interconnectedness*) như là thuộc tính của tất cả sự vật, nhất là các sinh vật như một hệ thống ‘tự quản lý và tự tồn’, không có hệ thống nào hiện hữu một mình. Tổng thể không những có mặt trong một hệ thống chúng sinh hữu tình mà còn trong toàn vũ trụ, không bị giới hạn bởi cá nhân được bọc dưới làn da của thân thể.

Trong một bức thư trả lời cho một giáo sĩ Do Thái ‘tâm sự’ về trường hợp tử vong của một thiếu niên 19 tuổi. Einstein viết: ‘*Một người là một phần của Toàn Thể, mà chúng ta thường hay gọi là vũ trụ, một phần giới hạn bởi thời gian và không gian. Con người qua trải nghiệm, bằng ý tưởng và tình cảm, xem mình như là một cái gì tách biệt với*

1. Xem cuộc hành trình kỳ thú của Bác sĩ Paul Bach Y- Rita trong *The Brain that Changes Itself* của Norman Doidge 2007, pp 1-26.

toàn thể, đó là do ống kính ảo tượng của ý thức. Ảo tượng này là ngục tù nhốt chúng ta, giới hạn chúng ta trong ham muốn cá nhân và chỉ hướng tình thương về một số người gần gũi. Công việc của chúng ta là phá bỏ ngục tù này, bằng cách mang tình thương đến tất cả chúng sinh và toàn thể thiên nhiên đầy vẻ xinh đẹp’.

David Bohm là một lý thuyết gia Cơ học Lượng tử, đã khám phá trong vi-nguyên tử, các proton và electron, là hai phần chính tạo ra hầu hết các tế bào trong thân thể chúng ta, có thể hiện diện dưới hình thái hoặc là làn sóng hoặc là một vật thể, nhưng không bao giờ hiện diện dưới hai hình thái cùng một lúc. Trong từ trường lượng tử, lượng tử không thể nào tách rời khỏi môi trường năng lượng mà chúng đang hiện diện.

Tổng thể áp dụng trong hệ thống thân tâm có những kết quả thực tiễn nhất qua công trình của hai nhà nghiên cứu Steven Locke và Douglas Collingan trong tác phẩm The Healer Within, đặt tên mối liên hệ giữa não bộ và hệ thống miễn nhiễm là Psycho/Neuro/Immunology (PNI). Hệ thống miễn nhiễm được điều khiển bởi thần kinh não bộ ANS, hội nhập với tất cả các cơ quan chính của cơ thể để điều hòa tất cả các chức năng và duy trì quân bình và hợp nhất của cơ thể. Các nhà y học do đó có những lý do hợp lý về vai trò của tư tưởng và tình cảm trong việc giúp đỡ hay ngăn trở hoạt động giữa hệ thống miễn nhiễm và bệnh tật.

Giáo sư Janice Kielcot-Glaser và Ron Glaser tại viện đại học Ohio cho thấy tế bào Diệt vi khuẩn hay siêu vi khuẩn (Natural Killer NK) giảm xuống khi các sinh viên y khoa trong mùa thi cử (tức là thời kỳ bị stress) và con số này trở lại mức bình thường sau khi thi xong. Các nhà nghiên cứu khác cũng chứng minh được là những người độc thân hay sau khi ly dị, hệ thống miễn nhiễm cũng bị suy yếu. Tuy nhiên nếu

tìm cách thư giãn, con số NK lại tăng lên đủ mức cần thiết để chống chọi lại các bệnh kể cả ung thư và HIV một cách hữu hiệu.⁽²⁾ Điều này cho thấy là Chánh niệm có thể ảnh hưởng lên việc chữa lành các bệnh tật nói trên một cách trực tiếp qua não bộ, không phải chỉ gián tiếp qua việc thay đổi cách sống! Kết quả thử nghiệm trên dĩ nhiên phần lớn chỉ dựa trên các liên hệ xác suất có ý nghĩa, chứ không phải các yếu tố trên là nguyên nhân làm tăng hay giảm hoạt động miễn nhiễm.

PNI được nhắc nhở rất nhiều trên báo chí bình thường nên có nhiều bệnh nhân muốn thực hành chánh niệm để chữa khỏi các bệnh trên. Tuy nhiên thực hành chánh niệm với một mục đích cố định, có thể ngăn trở hơn là giúp đỡ hiệu quả của chánh niệm. Lý do là nếu thực hành chỉ với mục đích cố định và chúng ta có thể ngồi thiền Chánh niệm ‘trong đầu’ và quên những thái độ cần thiết như buông xả và không mong cầu (*non-striving*) để đạt tới điều gì. Và khi thấy không hiệu quả chúng ta lại nghi ngờ khả năng thực tập của mình hay hiệu quả của Thiền Chánh niệm và có thể bỏ cuộc sớm!

MỘT DÒNG Y TẾ MỚI

Một dòng y tế mới được giới y học chấp nhận có tên là Mind and Body Medicine, hay Integrative hay Behavioral Medicine dựa trên các khám phá về Wholeness (Tổng thể). Bệnh tật hay sức khỏe không còn được hiểu như là một vấn đề riêng biệt của cơ thể hay tâm thần, vai trò của các yếu tố khác như lề lối suy tư, ảnh hưởng tương giao giữa tâm, thân và cách ứng xử phải được xét đến trong khi định bệnh và chữa trị.⁽³⁾

2. Jon Kabat Zinn, p. 175.

3. Jon Kabat Zinn, p.151.

Trong mô thức y tế mới có hai điều đáng chú ý. Một, nguyên nhân gây ra bệnh không phải chỉ do thân hay tâm mà do những giao lưu hỗ tương giữa thân tâm và cách ứng xử. Vai trò của những lẽ lỗi suy nghĩ và tình cảm, nhân cách phải được xét đến vì chúng có thể làm chúng ta mạnh khỏe hay dễ bị bệnh. Thứ hai là vai trò tham dự của bệnh nhân trong tiến trình chữa trị. Bệnh nhân không còn phó mặc cho bác sĩ, mà nhận thấy vai trò của mình trong việc chữa trị như thay đổi cách suy nghĩ và những tình cảm tiêu cực.

Sau đây là những lẽ lỗi suy nghĩ và tình cảm có ảnh hưởng tiêu cực hay tích cực trong sức khỏe hay bệnh hoạn đã khám phá ra trong một số thử nghiệm:

1- Bi quan / lạc quan

Bác sĩ Martin Seligman và các đồng nghiệp ở Đại học Pennsylvania nghiên cứu về sự khác biệt sức khỏe giữa hai loại nhân cách gọi là bi quan và lạc quan trong việc đối kháng với bệnh tật. Một người bi quan thường đổ lỗi cho mình khi có một biến cố xấu xảy ra và cho rằng biến cố này sẽ ảnh hưởng lâu dài lên những khía cạnh khác trong đời và thường hay bị trầm cảm và tuyệt vọng.

Một người lạc quan là một người không đổ lỗi cho mình khi có một biến cố xấu xảy ra trong đời, và nếu có, thì cũng xem như chuyện tạm thời, rồi có lúc cũng qua. Thay vì xem là biến cố ảnh hưởng trên nhiều khía cạnh mà chỉ để ý đến những ảnh hưởng đặc biệt và tự nhủ là ‘thua keo này, bày keo khác’.

Bác sĩ Seligman thấy là những người bi quan thường bị trầm cảm khi gặp phải một biến cố xấu trong đời và chết sớm vì bệnh tật. Ông cũng thấy là các người lạc quan có nhiều khả năng chống lại với bệnh tật và không chết yểu như những người bi quan!

2- *Tự tin vào khả năng biến đổi hoàn cảnh của mình (Self-Efficacy)*

Bác sĩ Albert Bandura thuộc trường Y khoa Stanford thấy những người tự tin rằng mình có thể thay đổi thời thế, hoàn cảnh là một dấu hiệu đáng tin cậy tiên đoán tình trạng sức khỏe của người đó, kể cả việc phục hồi mau chóng sau khi bị chứng tim mạch, chứng thấp khớp hay có thể thay đổi nếp sống thiếu lành mạnh (nghiện rượu, ma túy...). Họ tin là họ có thể kiểm soát những lãnh vực quan trọng trong đời họ.

Bác sĩ Bandura làm một cuộc thử nghiệm với những người đang trong quá trình phục hồi sau bệnh tim mạch, cho thấy những người tự tin là họ có thể vượt qua cơn hiểm nghèo và trở lại tình trạng sức khỏe bình thường như trước đây. Những người này tiếp tục chương trình một cách kiên trì, thấy mạnh khỏe hơn và không bỏ dở các thực tập phục như những người cảm thấy thiếu tự tin vào khả năng hồi phục của mình.

3- *Thách đố hoàn cảnh (Stress Hardiness)*

Bác sĩ Suzanne Kosaba thuộc Đại học City of New York, những người thách đố tin tưởng rằng họ có thể làm thay đổi hoàn cảnh và biến cố xấu chỉ là một giai đoạn tạm thời và thay đổi là một phần tự nhiên của đời sống có thể có cơ hội để phát triển. Họ thấy thách đố cũng là cơ hội chứ không phải chỉ là đe dọa. Bác sĩ Suzanne Kobasa cho biết những người loại này cứng rắn hơn trong khi bị thách đố, bằng cách đặt những câu hỏi khó khăn như: “*Cuộc đời đang đi về đâu và chọn lựa và thay đổi nào có thể làm giàu thêm đời mình*”. Trong những hoàn cảnh khó khăn khả năng có thể làm tăng cường ý chí của họ thay vì bị trầm cảm.

Tất cả những nghiên cứu trên phần lớn về ảnh hưởng của tư duy trên sức khỏe và bệnh tật. Tư duy và tình cảm cũng

không ngoài nguyên tắc tương tác- tương hiện. Lẽ lối suy nghĩ ảnh hưởng lên tình cảm và ngược lại.

Một số các nhà khoa học nghiên cứu những cá tính hay nhân cách có thể khiến một người hay bị ung thư hay tim mạch. Một vài nghiên cứu cho thấy những người che dấu tình cảm hay biểu lộ tình cảm một cách khó khăn đối với người khác. Theo một vài nghiên cứu những người luôn đè nén và che dấu tình cảm thường có áp huyết cao hơn những người bộc lộ trực tiếp tình cảm, ngay cả tình cảm nóng giận! Những người bộc lộ trực tiếp tình cảm dĩ nhiên có thể gây ra những tình huống bất lợi nhưng ít ra là không bị cao huyết áp. Theo một nghiên cứu khác, các phụ nữ bị ung thư ngực nếu đè nén tình cảm có nhiều nguy cơ không phục hồi, trong khi các đối tượng biểu lộ tình cảm ‘bình thường’ mau phục hồi hơn. Thế nên chọn phản ứng nào? Vẫn biểu lộ tình cảm ‘bình thường’ nhưng qua ánh sáng của Chánh niệm để làm giảm các hậu quả đổ vỡ: quý vị nhớ sự khác nhau giữa phản ứng (*reactive*) và đối ứng (*responsive*), một đàng qua ánh sáng Chánh niệm, một đàng phản ứng theo thói quen ‘thiếu ý thức’. Lại thêm một lý do để thực hành Chánh niệm.

Các dữ kiện nghiên cứu do Bác sĩ Caroline Thomas tại thu thập dữ liệu từ các sinh viên Y khoa tại trường từ năm thập kỷ 1940 và theo dõi các sinh viên này nhiều năm đến khi họ trưởng thành và qua đời. Những sinh viên này báo cáo những bệnh mà họ mắc lúc còn trẻ (lúc 21 tuổi) và những chứng bệnh mà họ mắc phải khi qua đời. Có một số nguyên nhân về tâm lý tương tự của các sinh viên sau này dễ bị mắc bệnh ung thư, là mối liên hệ lạnh nhạt với cha mẹ, không biểu lộ tình cảm rõ ràng trong các mối liên hệ xã hội khác. Kết luận có thể rút ra từ nghiên cứu này là những trải nghiệm tình cảm thời ấu thơ có ảnh hưởng quan trọng về sức khỏe sau này.

Bác sĩ Bernie Siegel thuộc viện đại học Yale căn cứ trên kinh nghiệm của một chính mình, một bác sĩ phẫu thuật ung bướu, cho biết là khả năng sống sót khi bị ung thư là những người bày tỏ lòng thương cảm với chính mình và bày tỏ tình yêu dễ dàng với người khác. Trong tác phẩm *Love, Medicine* và *Miracles* ông nói là ‘không có một yếu tố nào khác có thể cải thiện phẩm chất đời sống hơn là bày tỏ lòng yêu thương mình và người khác!’⁽⁴⁾. Các kết quả này cũng dựa trên các thống kê có ý nghĩa. Nói cho chính xác một số tình cảm làm tăng ‘yếu tố rủi ro’ (*risk factors*) khiến cho một số người ‘dễ’ mắc bệnh.

Một khám phá thú vị khác là nhân cách có thể ảnh hưởng đến một số bệnh tật nào đó. Những người được xếp loại nhân cách loại A thường dễ mắc bệnh tim mạch. Những thử nghiệm gần đây lại cho thấy không phải toàn bộ tính tình của những người có nhân cách loại A là hay mắc bệnh này. Những người loại A là những người lúc nào cũng sống hối hả và hay đua chen và thường thiếu kiên nhẫn, thù nghịch và hung hăng. Những người nào không có tính tình tương tự được xếp vào loại B, thường dễ tính và hòa nhã hơn những người loại A. Loại B không sống hối hả và không có thái độ thù nghịch hay sân hận với người khác và dành một ít thời giờ để trầm tư. Thử nghiệm này do nhóm nghiên cứu Western Collaborative thử nghiệm 3.500 đối tượng khỏe mạnh và không có triệu chứng mắc bệnh nào. Tám năm sau các đối tượng này lại được xét nghiệm và kết quả cho thấy là nhóm có nhân cách loại A có từ hai (2) đến bốn (4) lần bị bệnh tim mạch nhiều hơn các đối tượng loại B. Nhiều thử nghiệm khác cũng có kết luận tương tự về mối liên hệ giữa loại A, kết quả này đúng cho cả 2 phái nam và nữ. Tuy nhiên Bác sĩ Redford Williams

4. Dẫn lại của Jon Kabat Zinn, Ibid, p.205.

ở Đại học Y Khoa Duke chỉ chú ý quan sát khía cạnh sân hận của đối tượng loại A và thấy tính này là một dấu hiệu tiên đoán đáng tin cậy hơn là tính sống hối hả. Những người nhiều sân hận không những có nhiều nguy cơ mắc bệnh tim mạch mà còn dễ bị mắc bệnh ung thư và các chứng ngất nghèo khác.⁽⁵⁾

If you could read the secret history of our enemies, you should find in each life sorrow and suffering enough to disarm any hostility. (Longfellow)

Nói một cách khác nếu sống an lạc và không thù hận như Phật tử được khuyến khích, không những tạo một xã hội đạo đức mà còn giúp thân tâm có cơ may tránh những bệnh hiểm nghèo!

Bác sĩ Williams và các cộng sự viên còn theo dõi một cuộc nghiên cứu khác về các nam Bác sĩ qua một thử nghiệm tâm lý khi họ còn là một sinh viên y khoa (25 năm trước đó). Một phần tư những sinh viên có chỉ số sân hận thấp có ít nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch hơn là các sinh viên có chỉ số sân hận cao. Khi họ xét về con số tử vong (do tất các chứng bệnh) kết quả cho thấy là chỉ có 2% những sinh viên có chỉ số sân hận thấp qua đời trong khi những sinh viên có chỉ số sân hận cao, có đến 13% qua đời trong cùng một thời gian như nhau.⁽⁶⁾

Bác sĩ Williams kết luận là “tình cảm cay độc và thù hận là những độc tố cho sự khỏe mạnh của mọi người”. Phật tử ai cũng nằm lòng câu: “*Lấy oán báo oán, oán không bao giờ dứt. Lấy ơn báo oán, oán mới tiêu tan. Đó là sự thật muôn đời*” Ít sân hận không những hóa giải được oán thù, mà còn giúp chúng ta có một cuộc đời an lành, hạnh phúc và ít bệnh tật.

5. Jon Kabat Zinn, Ibid, p. 212.

6. Ibid, p. 212.

Chương Tám

VẬT LÝ MỚI VÀ ĐẠO HỌC ĐÔNG PHƯƠNG

Những nhà Vật lý cùng thời hoặc thuộc thế hệ trẻ hơn Albert Einstein, thường được gọi là các nhà Vật lý “mới”, để phân biệt với Vật lý “cũ” dưới ảnh hưởng của vật lý Newton. Đáng ngạc nhiên thay, tư tưởng của họ càng ngày càng đến gần với Đạo học Đông phương. Người được xem như là mở đầu cho Vật lý Lượng tử, Niels Bohr dùng hình ảnh âm dương trong huy hiệu của mình, và người góp phần trong việc chế tạo các quả bom nguyên tử đầu tiên, Oppenheimer, trích dẫn Bhagavad Gita của Ấn giáo, làm các đồng nghiệp của ông ngỡ ngàng!

ALBERT EINSTEIN

Năm 1905 mới 26 tuổi Einstein công bố lý thuyết tương đối (*theory of relativity*) làm chấn động thế giới khoa học, theo đó thời gian và không gian không hiện hữu biệt lập mà ‘tương tức-tương hiện’ và tùy vào người quan sát! Công thức $E=mc^2$ cho thấy vật thể và năng lượng không biệt lập và có thể hoán đổi lẫn nhau. Tôi nhại kinh *Bát Nhã*: “*Sắc tức thị không, không tức thị sắc. Sắc bất dị không, không bất dị sắc*”. “*Vật thể tức thị Năng lực; Năng lực tức thị Vật thể, Vật thể bất dị năng lực; Năng lực bất dị vật thể*” để độc giả có cảm tưởng gần gũi hơn. Mười năm sau ông tuyên bố một

khám phá mới, xem như chấm dứt giai đoạn Vật lý Newton: trọng lực không phải một lực ‘huyền bí’ tác động vũ trụ mà là do thời gian- không gian ‘gập cong’ (*warping*). Einstein chứng tỏ các lòng tin, hay đúng hơn là kiến thức, về vũ trụ trước đó không còn đúng nữa. Cũng như các nhà vật lý cùng thời, Einstein dạy ở các Đại học Đức đến lúc Hitler lên cầm quyền. Ông sang Mỹ và tiếp tục làm việc ở Đại học Princeton cho đến cuối đời.

CÁC NHÀ VẬT LÝ LƯỢNG TỬ

Trong lúc đó, các nhà Vật lý trẻ ở Đức và Âu châu nghiên cứu về ‘vi’ nguyên tử khám phá ra là những định luật Vật lý cũ không còn thích hợp nữa! Họ khám phá là các làn sóng ánh sáng nhiều khi hành xử như là vật thể! Định luật nhân quả chắc nịch của Vật lý cũ nhường chỗ cho nguyên lý bộc phát (*spontaneous*) và bất định (*indetermination*), như trong quá trình hủy hoại phóng xạ. Họ cũng khám phá nguyên tử thu hút và phóng năng lượng từ quanta, do đó Vật Lý mới có tên là Quantum Theory.

Quantum physics reveals the world to be intricate web of events interrelated in mysterious... Nature is an inreparable whole. In a certain sense, each particle implicitly contains all others. (Thomas MacFarlane)

Một trong những nhà Vật lý được xem như khai sáng của Cơ học Quantum là Neils Bohr, gốc Đan Mạch, đề nghị chữ hỗ tương (*complementary*) để giải thích những hiện tượng thoát nhìn có vẻ mâu thuẫn trong vật lý ‘cũ’ như làn sóng và vật thể. Được xem như nhà khoa học có uy tín ‘lớn’ chỉ đứng sau Einstein, Bohr đã nhiều lần tranh luận với Einstein và tuyên bố một câu bất hủ, bắt đầu cho cuộc giao lưu giữa Vật lý mới và Đạo học Đông phương: “*Chúng ta phải quay trở về những vấn đề mà các đạo gia Đông phương như đức Phật*

và Lão tử từng đối đầu, khi tìm cách hòa hợp giữa khán giả và người hành động trong bi kịch hiện sinh”.

Cần khôn tận thị mao đầu thượng
Nhật nguyệt bao hàm giới tử trung
Trời đất nhìn cho kỹ cũng nhỏ như đầu sợi tóc
Mặt trời mặt trăng có thể bao gồm trong một hạt cải
(Không nhớ tên tác giả)
Nhỏ không trong mà lớn cũng không ngoài.

Nguyễn Công Trứ

Một học trò của Bohr là Werner Heisenberg khám phá ra nguyên lý về Quantum vào năm 1927. Theo nguyên lý này không thể nào tính được vị trí và tốc độ của một vật thể cùng một lúc. Nguyên lý này có tên là nguyên lý bất định (*uncertainty principle*). Vì ở lại làm giám đốc cho một chương trình nguyên tử cho Hitler, sau thế chiến 2, Heisenberg bị giam ở Anh nhưng sau đó được ân xá và được phép về Đức tiếp tục nghiên cứu trong Viện Max Planck.

The world thus appears as a complicated tissue of events.
(Werner Heisenberg)

Một nhà Vật lý khác không thể nào không nhắc tới là Robert Oppenheimer, người đã góp phần chế tạo những quả bom nguyên tử đầu tiên, trong đó có 2 quả bom bỏ xuống Hiroshima và Nagasaki, trong dự án Mahattan của Tổng thống Roosevelt. Nhưng năm 1953 vì từ chối cộng tác trong chương trình làm thêm những quả bom nguyên tử mạnh hơn, nên bị các chính trị gia quá khích như McCarthy trong phong trào truy lùng ‘Red under the Bed’ cáo buộc là ‘thân Cộng’ (*sic*), nên phải trở về làm một nhà nghiên cứu ‘thuần túy’ tại Đại Học Princeton, nơi Einstein đang làm việc.

Discoveries in atomic physics are not in the nature of things wholly unfamiliar, wholly unheard of, or new. In Buddhist and Hindu thoughts (it occupied) a more considerable and central place. (J. Robert Oppenheimer)

Ngoạn mục nhất là nhà Vật lý Fritjof Capra, đầu tiên sĩ tại Đại Học Vienna Áo, xuất bản tác phẩm *The Tao of Physics* (bản dịch Việt Ngữ của Nguyễn Tường Bách), mở đầu việc giao lưu giữa Vật lý ‘mới’ và Đạo học. Tiếp đó một số các tác phẩm tương tự khác như *The Dancing Wu Li Masters* và *The Seat of the Soul* của Zukav cũng nghiên cứu vấn đề này. Tất cả các chi tiết này rút ra từ tác phẩm *Einstein and Buddha* của Thomas J. MacFarlane⁽¹⁾. Độc giả nào muốn tìm hiểu thêm chi tiết về cuộc hội ngộ kỳ thú giữa Vật lý mới và Đạo học Đông phương xin vui lòng đọc thêm tác phẩm của GS Trịnh Xuân Thuận và Matthieu Ricard.⁽²⁾

TIẾN BỘ KỲ DIỆU CŨNG NHƯ GIỚI HẠN CỦA Y KHOA TÂY PHƯƠNG

Khoa học và kỹ thuật Tây phương hiện nay biết nhiều chi tiết của cấu trúc của sinh vật ở nhiều mức độ hơn trước đây. Kể từ năm 1944, năm mà DNA được khám phá trong khoa di truyền, nền tảng khoa học cho ngành y khoa và đã được ‘cách mạng hóa’ trong nhiều lãnh vực và còn hứa hẹn sẽ có thêm nhiều khám phá đột phát khác nữa.

Hiện nay chúng ta có thể cô lập một số genes bị nghi ngờ là ‘thủ phạm’ gây những chứng bệnh di truyền. Chúng ta cũng đã khám phá ra nhiều dược liệu để kiểm soát các chứng bệnh truyền nhiễm. Chúng ta có thể bơm các điều tố đặc biệt (TPA) vào máu để hòa tan các cục máu đông làm nghẽn các

1. Ulysses Press, 2002.

2. *Quantum and Lotus*, Crown Publishers, New York, 2001.

mạch máu để có thể làm giảm mức hư hại của các bắp thịt tim. Chúng ta sáng chế được các máy nội soi não bộ điều khiển bằng computer như PET, CAT scanning, nhất là máy dò âm thanh cộng hưởng fMRI, cho phép Bác sĩ rà soát bên trong não bộ và cơ thể. Đó là chưa kể chúng ta có thể dùng Laser để phẫu thuật võng mô để cứu nhãn quan, phẫu thuật nối các động mạch tim hiện nay đã trở thành một phẫu thuật thông thường v.v...

Thế nhưng có rất nhiều điều mà y khoa Tây phương chưa biết.

Chúng ta vẫn chưa biết tường tận cấu trúc của nhiều sinh vật, kể cả những sinh vật giản dị nhất! Ngay cả các triệu chứng ‘đau’ kinh niên vẫn chưa có biện pháp chữa trị. Hiện nay chúng đau thắt lưng tốn ngân quỹ Mỹ hàng chục tỷ Mỹ kim mỗi năm tiền chữa trị và tiền mất khả năng sản xuất. Chúng ta đặt lòng tin vào Y khoa hiện đại nhưng đồng thời chúng ta biết giới hạn của khoa học và kỹ thuật. Ví dụ như chúng ta chưa biết tại sao có một số tế bào phát triển đến mức không kiểm soát được và sau đó biến thành tế bào ung thư. Thế nhưng có nhiều trường hợp ung bướu ‘teo nhỏ lại’ hay biến mất, dù bệnh nhân không được chữa trị bằng dược (hóa) trị hay xạ trị. Thường thì Bác sĩ nói là những bệnh nhân sống sót nhờ có ‘ý chí sống còn’, nhưng giải thích như thế cũng như không giải thích gì cả!

Hầu hết các nghiên cứu cho tới gần đây đều đồng ý là khỏe mạnh hay bệnh tật của cơ thể liên hệ mật thiết đến nhiều yếu tố khác như nếp suy nghĩ, xúc động, tình cảm và những giao tiếp xã hội có thể làm chúng ta sống mạnh khỏe hay bệnh tật.

CHÁNH NIỆM GIÚP CHÚNG TA SỬ DỤNG CÁC KIẾN THỨC NÀY NHƯ THẾ NÀO?

Tình cảm hay tư tưởng và cùng cảm giác, hiện tượng tâm lý hiện ra trong hiện trường ý thức. Khi chúng xuất hiện,

chúng ta có thể quán chiếu trong thân tâm của mình, kiểm soát và giới hạn để làm bớt mức độc hại. Thí dụ như khi chúng ta giận dữ, tim đập thình thịch, máu dồn lên ngực (tức huyết áp), bắp thịt tê cứng và đầu óc thiếu sáng suốt (giận mất khôn), thường chúng ta hoàn toàn phản ứng theo thói quen thay vì có những chọn lựa thích ứng với hoàn cảnh để tránh những hậu quả đáng tiếc. Điều này không có nghĩa là chúng ta đè nén tình cảm (một chọn lựa thiếu khôn ngoan khác!) mà phản ứng dưới ánh sáng của ý thức để không mất lòng bạn bè hay người thân và không tích trữ các stress hormone trong máu dễ sinh bệnh! Trong khi người ‘chọc tức’ quý vị đang đi nghỉ mát ở Sầm Sơn hay Sa Pa, quý vị ngồi một mình trong phòng chịu ‘dày vò’ với ‘nỗi khổ niềm đau’!

Ngược lại khi quán chiếu những tư tưởng hay tình cảm tích cực, quý vị thấy cơ thể phản ứng ra sao? Cơ thể quý vị ra sao khi nghe quý vị vui như nghe tin con cái mình thi đỗ vào Harvard hay Princeton? Khi quý vị rung động vì một mái tóc (em hai mươi tóc xõa dài), một mùi hương (hương bưởi thơm rồi đêm đã khuya). Quý vị cầu nguyện ngày an lành đêm an lành, khi có cơ hội an lành và hạnh phúc sao lại bỏ qua!?

Khi biết những thông tin khoa học đáng tin cậy, chúng ta có thể vun trồng những đức tính tích cực từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác, từ ngày này sang ngày nọ, và đến một lúc nào đó chúng ta có thể chuyển hóa chính chúng ta và tạo cho mình một lối nhìn mới đối với cuộc đời và một cách ở đời mới.

HIỆU ỨNG PLACEBO

Một hiện tượng y khoa chưa giải thích được là hiệu ứng Placebo. Nhiều thử nghiệm cho thấy là khi một bệnh nhân tin rằng mình uống một loại thuốc nào đó nhưng thực ra họ chỉ

được cho uống một giả dược ‘bọc đường’ thay vì thuốc thật. Hiệu ứng của Placebo cũng gần bằng hiệu ứng của thuốc thật. Điều này có thể giải thích là khi bệnh nhân được cho biết họ được cho uống một loại thuốc hiệu nghiệm, một cơ chế nào đó trong não bộ của người bệnh làm thay đổi mức sinh-hóa trong người qua các tuyến nội tiết (*endocrine system*), hay dùng các sóng não để một thay đổi sinh-hóa. Mức tin cậy của thử nghiệm Placebo rất cao vì Bác sĩ, hay người nghiên cứu và người phân tích kết quả, không ai biết bệnh nhân nào uống thuốc thật hay thuốc giả! Cũng như hiện tượng thôi miên có thể thay đổi những hoạt động của một người, kể cả đối đầu với cơn đau hay phục hồi ‘trí nhớ’. Trước khi được áp dụng vào y khoa, châm cứu của Trung Quốc từng đã được dùng thay thế thuốc mê trong phẫu thuật. Quý vị còn nhớ chuyện Quan Vân Trường ngồi mổ vết thương, không thuốc mê nhưng vẫn không nhăn mặt.

Chương Chín

THỰC PHẨM VÀ SỨC KHỎE

Trong khi dự định viết bài này, tôi đọc được một tin buồn cho tương lai sức khỏe của trẻ con tại Việt Nam: tin các tập đoàn bán thức ăn ‘nhANH’ (*fast Food*) cũng được gọi là thức ăn ‘rác rến’ (*Junk Food*) như MacDonald và Kentucky Fried Chicken mở những quán bán lẻ tại Việt Nam. Có thể đây là một điều kiện để Việt Nam gia nhập WTO, nhưng buồn hơn nữa khi đọc tin ‘phụ huynh’ hồ hởi chực chờ mua hamburger cho con cái, vì cho đó là thức ăn ‘đẳng cấp’. Tôi ở nước ngoài lâu để chứng kiến bệnh dịch ‘béo phì’ nơi trẻ con Úc và Tây phương nói chung. Và ở Tây phương chỉ có người ‘bình dân’ mới cho con cái ăn ‘thả cửa’ các loại thức ăn nhanh (rác rến) và hễ khi nào có một tiệm bán thực phẩm ăn nhanh được đề nghị, dân chúng địa phương thế nào cũng lập một phong trào phản đối. Ở các nước Âu châu như Pháp, một nước nổi tiếng về thức ăn ‘đẳng cấp’, các tiệm bán MacDonald phát triển rất chậm vì những luật lệ phức tạp. Gần như đồng thời đọc một tin khác là hiện 40% trẻ con Mỹ bị bệnh béo phì và mỗi năm chánh phủ tốn chừng 150 tỷ Mỹ Kim chi phí cho y tế và những vấn đề liên hệ khác (Tôi xin viết ra bằng chữ Một Trăm Năm Chục Tỷ Mỹ Kim). Đệ nhất phu nhân Mỹ phải lên truyền hình khuyến cáo các bà mẹ nên chọn các thực phẩm ‘lành mạnh’ cho con cái và Tổng thống Obama và phó

Tổng thống Joe Biden phải biểu diễn màn ‘thể dục’, chạy một vòng trong tòa Bạch Cung để thuyết phục dân Mỹ là họ vẫn còn khỏe mạnh để làm Nguyên thủ Quốc gia. Cũng theo thống kê phổ biến rộng rãi trên phương tiện truyền thông phần lớn trẻ con béo phì là các con cháu của người ‘da đen’ (*African Americans*), hay Latino Hispanics (người lai sắc tộc Nam Mỹ), chứng tỏ thêm một điều là thức ăn nhanh không hề được đánh giá là thực phẩm ‘đẳng cấp’ như quan niệm của một số phụ huynh bên nhà!

THỰC PHẨM VÀ SỨC KHỎE

Ăn để sống hay sống để ăn? Ở các nước ‘trước đây’ chưa phát triển, như người Trung Quốc hay nói ‘dĩ thực vi thiên’. Người Việt cũng hay mở đầu câu chào như ‘Ăn gì chưa?’ thay vì anh chị ‘mạnh giỏi không?’. Mối liên hệ giữa thức ăn và sức khỏe được nhiều văn hóa xác nhận như câu thành ngữ “*You are what you eat*”.

Hiện nay dân các nước ‘đang phát triển’ không còn lo chuyện đói vì thiếu thực phẩm nữa, nhưng bắt đầu lo những chứng bệnh do ăn uống thừa mứa như trong xã hội tiêu thụ: bệnh tim mạch, cao máu, phì nộn. Chế độ dinh dưỡng thông thường của người Mỹ gây ra trình trạng có một số đông bị bệnh tim mạch vì thức ăn có nhiều chất cholesterol và mỡ, nhất là mỡ động vật (có nhiều trong thức ăn ‘hàng ngày’ của dân Mỹ như bơ, thịt đỏ, hamburgers, hot dogs và kem). Nhưng các nước thuộc nền văn hóa Đông phương như Nhật và Trung Hoa, chế độ dinh dưỡng ít thịt và mỡ động vật nhưng thường nhiều cá và cơm gạo, dân chúng lại bị các bệnh khác như ung thư cổ họng hay bao tử, có thể do ăn quá nhiều cải-muối, dưa-cải ngâm chua, các thực phẩm hong khói hay cá sống.

Trong khi mối liên hệ giữa thực phẩm và ung thư chưa rõ ràng, mối liên hệ giữa thực phẩm và bệnh tim mạch rất hiển nhiên. Những người ăn thực phẩm nhiều chất mỡ làm tổn hại hệ thống miễn nhiễm, như làm giảm con số các tế bào diệt tế bào ung thư (*natural killer* NK). Khi thay đổi chế độ dinh dưỡng ít chất béo hơn, số lượng tế bào NK tăng lên đáng kể. Các cuộc nghiên cứu các nhóm dân bản địa Tarahumara ở Mỹ Tây Cơ cho thấy dân chúng hầu như không ai mắc bệnh tim mạch hay cao máu vì các nhóm này chỉ ăn rau cải.⁽¹⁾

Chưa hết, một số phụ nữ quá quan tâm về thể hình, vòng một, vòng hai và vòng ba, bị chứng bệnh rối loạn dinh dưỡng, vì họ ‘nghĩ’ thân thể của họ ‘không đúng’ với tiêu chuẩn ‘đẹp’ thông thường, nên nhiều người bị ám ảnh và sẵn sàng nhịn đói cho đến chết (*anorexia nervosa*). Những loại bệnh này liên hệ đến những rối loạn về tình cảm hơn là một bệnh cơ thể. Vấn đề đặt ra là việc chọn lựa loại thức ăn hay số lượng trong khẩu phần. Những tổ chức y tế ở Mỹ như National Academy of Medicine khuyến cáo dân Mỹ nên ăn ít lại các loại thực phẩm chế biến như salami, corned beef, xúc xích, ham, bacon và hot dogs. Tổ chức Tim Mạch Mỹ khuyến cáo dân chúng nên ăn ít thịt đỏ, đừng dùng các loại sữa có nhiều chất béo, phô mai, ăn trứng lại ít lại và dĩ nhiên ăn thêm nhiều trái cây và rau cải tươi chưa nấu. Ăn nhiều các loại ngũ cốc và các loại thức ăn có nhiều chất ‘xơ’ để giúp bộ tiêu hóa hoạt động dễ dàng.

Năm 1977, Ủy Ban Thượng Viện về Dinh dưỡng tuyên bố là ‘dân Mỹ tự giết mình’ vì ăn uống quá nhiều. Dựa trên kinh nghiệm của dân Tarahumara chỉ cần ăn chừng 10% mỡ động vật trong khi dân Mỹ tiêu thụ đến mức 40%.

1. Jon Kabat Zinn, 2009, p. 399.

Để thử nghiệm các con chuột trong phòng thí nghiệm bác sĩ Dean Ornish và các cộng sự viên cho các con chuột ăn thực phẩm của dân Mỹ trong vòng 6 (sáu) tháng các con chuột này đã có những triệu chứng tim mạch! Cơ thể con người có sức chịu đựng và khả năng biến hóa nhiều hơn, nhưng tới một lúc nào đó vành tim mạch các động mạch chủ hẹp lại. Kết quả là lưu lượng máu cao hơn và sau đó chuyện gì xảy ra, có nhiều người đã qua những trải nghiệm này!

Bác sĩ Dean Ornish và các cộng sự làm một thử nghiệm cũng quan trọng, nếu không muốn nói còn quan trọng hơn, cho thấy bệnh Tim mạch có thể đảo ngược dù bệnh nhân không cần uống thuốc cao máu, loãng máu, nếu họ chịu thay đổi ‘triệt để’ lối sống và chế độ dinh dưỡng bằng cách ăn chay (và nhiều rau cải và trái cây), thực tập thể dục và yoga và ngồi thiền thường xuyên từ 45 phút đến 1 tiếng mỗi ngày, trong vòng 24 ngày trong một trung tâm nghỉ mát, kết quả cho thấy lưu lượng máu trong các động mạch chủ tăng lên, có nghĩa là động mạch được mở rộng thêm. Số lượng cholesterol của bệnh nhân giảm nhiều hơn là ở những bệnh nhân chỉ uống thuốc giảm mỡ trong máu.

Thử nghiệm này quan trọng vì chứng tỏ được là chứng làm hẹp các vành động mạch (*atherosclerosis*) thường là ‘kết quả’ của nhiều năm tích tụ có thể ‘ngừng lại’ và cơ thể vẫn hồi những hư hại.⁽²⁾

THỨC ĂN VÀ TÌNH CẢM

Khi chúng ta còn là một đứa trẻ sơ sinh, khi đói thì khóc và được cha mẹ dỗ dành bằng cách cho ăn và lớn lên chúng ta cũng xem thức ăn như một cách giúp chúng ta có cảm giác an lành và thoải mái. Nhưng khi là một người lớn thì khi

2. Jon Kabat Zinn, 2009, p. 400.

chúng ta vui cũng ăn (mừng), buồn cũng ăn (đỡ buồn!), lo lắng cũng ăn như là một cách tự ‘dỗ dành’ mình. Không có thực phẩm cơ thể không sinh tồn được, chỉ có hai yếu tố khác quan trọng hơn thức ăn là dưỡng khí (oxy) và nước! Chúng ta ăn sáng, ăn trưa, ăn tối, ăn khuya. Nhiều khi còn ăn bữa lỡ, ăn dặm, ăn, ăn, ăn... nhưng lạ lùng thay phần lớn khi ăn tâm trí chúng ta ‘để đâu đâu’ nghĩ về trăm ngàn chuyện khác, mà quên ‘để ý’ đến thức ăn trong miệng. Vừa ăn vừa coi truyền hình, vừa đọc báo, vừa trả lời điện thư, vừa nhớ lại những chuyện gì đã xảy ra vẫn còn bận tâm, hay những dự định trong tương lai... Nghĩa là ăn trong thất niệm! Và chúng ta không tận hưởng được tất cả hương vị của thức ăn và có khuynh hướng ăn quá nhiều (con mắt to hơn cái bụng). Chúng ta làm ngơ với những tín hiệu trong cơ thể bảo chúng ta ‘đủ rồi’ và tiếp tục ăn cho tới khi cơ thể phì nộn, rồi lại lo uống thuốc ‘giảm cân’, nhờ các nhà dinh dưỡng cung cấp cho một chế độ ăn uống lành mạnh! Viết tới đây tôi cảm thấy sự phi lý của lối sống này, nhưng người ‘trong cuộc’ thì không. Bằng chứng kỹ nghệ làm giảm cân hiện nay là một trong dịch vụ đắt khách nhất. Và bệnh viện’ cũng ‘đông khách’ những bệnh nhân phì nộn loại này.

Ăn trong chánh niệm có nghĩa là để ý tới loại thức ăn nào chúng ta đưa vào miệng, chú ý xem cảm giác lúc chúng ta đang ăn và nhất là chừng nào thì nên ngừng ăn. Nếu không, chúng ta ăn chỉ vì khủng hoảng tình cảm thay vì theo nhu cầu cơ thể: ăn quá nhiều hay nhịn đói cũng là một chứng bệnh tâm thần. Nhớ câu thành ngữ ‘*you are what you eat*’ và xem như là một mantra để giúp chúng ta chọn thức ăn lành mạnh thay vì thức ăn nhanh, rác rến, chứa quá nhiều mỡ động vật.

Lúc kinh tế còn đơn giản, chúng ta thường gắn bó với thức ăn sản xuất tại địa phương, nhưng trong quá trình kinh tế toàn cầu, chúng ta có thể ăn những thực phẩm sản xuất từ

những xứ chúng ta chỉ biết qua bản đồ hay GPS. Hệ thống chuyên chở và bảo quản khiến chúng ta có thể ăn bất cứ một loại thức ăn nào trong bất cứ lúc nào! Chỉ cần một tủ lạnh hay một freezer là chúng ta có thể trữ thực phẩm dùng cả năm. Theo một tiết lộ trong kỹ nghệ thực phẩm gần đây, khi chúng ta đưa một muỗng kem từ hộp ra, kem này đã thực sự vào hộp từ 6 tháng trước. Có một siêu thị ở Úc quảng cáo ‘bánh mì nướng hôm nay, bán hôm nay’ Thực ra bánh mì trên kệ đã nướng từ nhiều ngày trước, hôm nay chỉ để vào lò ‘hâm nóng’ lại. Đây là một sự cố ‘treo đầu heo bán thịt chó’ đúng ra phải nói là ‘treo đầu bò bán thịt ngựa’ mới đúng, theo một si-căn-đan thực phẩm gần đây xảy ra ở Anh và Âu châu!

CÁC CHẤT HÓA HỌC ĐỘC HẠI

Vì kỹ nghệ thực phẩm lớn mạnh nên nhiều thức ăn hiện nay là thực phẩm được chế biến (*processed foods*) và dùng nhiều chất hóa học để bảo quản lâu dài. Những chất hóa học tổng hợp độc hại trong thực phẩm chế biến mà cơ thể chúng ta chưa biết trong quá trình tiến hóa, không ai biết sẽ gây nguy hại cho cơ thể đến mức nào trong tương lai! Ăn uống thực phẩm hiện nay như một trò chơi Russian Roulette, may nhờ rủi chịu. Lại thêm một yếu tố để chúng ta thực hành ăn trong Chánh niệm. Biết chọn lựa và quan sát thức ăn, đọc các vật liệu in trên nhãn, ăn bao nhiêu thì no. Chú ý xem phản ứng của cơ thể sau khi ăn, có làm tăng năng lượng cho cơ thể hay là chỉ làm chúng ta mệt, nhức đầu hay đau bụng. Đề ý là chúng ta có thực sự thích thức ăn không hay ăn vì những lý do tâm lý hay vì áp lực xã hội.

Nếu quý vị muốn chuyển kết quả thực tập Chánh niệm qua các sinh hoạt hàng ngày, chắc chắn quý vị phải nghĩ tới chuyện ăn trong chánh niệm. Trong các khóa MBSR các người tham dự cho biết là họ ăn chậm hơn (như ăn một hạt nho khô trong vòng 5 hay 10 phút), họ bắt đầu thưởng thức

hương vị thức ăn nhiều hơn và cảm thấy thỏa mãn hơn dù ăn ít lại. Quan trọng hơn nữa là một số người tham dự giảm cân dù họ không có ý định làm giảm cân khi tham dự khóa này. Viện dinh dưỡng Mỹ cho rằng dân Mỹ chỉ cần ăn ít hơn (hiện trung bình dân Mỹ ăn chừng 3.000 calories mỗi ngày) là có thể giảm một số bệnh liên hệ đến tim mạch, chưa cần phải đổi chế độ ăn uống hay dinh dưỡng.

Ăn trong chánh niệm là vận dụng tất cả năm giác quan và ý thức để cảm nhận hình dáng, màu sắc, hương vị, mùi thơm, kết cấu (cứng, mềm), âm thanh trong khi ăn. Chú ý tất cả các giai đoạn từ lúc đưa thức ăn vào miệng, cử động của răng, lưỡi, các hạch nước miếng tiết ra khi thức ăn còn nằm trong miệng hay trước khi có ý định nuốt vào thực quản và cuối cùng vào bao tử, rồi bắt đầu quá trình tiêu hóa và chuyển hóa. Có nhiều người uống nước trong mùa hè nói ‘uống tới đâu mát tới đó’, đó là một cách uống nước trong chánh niệm! Biết là mình đang uống và nước xuống tới đâu là biết mát tới đó!

Thay đổi một thói quen không phải là một chuyện dễ dàng trừ khi đem thói quen đó soi dưới ánh sáng chánh niệm, đòi hỏi một sự kiên trì và tự tin vào một lối sống. Nhờ Chánh niệm chúng ta đã chuyển hóa một số tình cảm tiêu cực như lo âu, sợ hãi, bất an, thiếu tự tin, cảm giác bất toàn. Đó là chưa nói tới những ‘phản ứng’ phụ như ăn ngon hơn, dễ tiêu hơn, mạnh khỏe hơn. Nhớ lời của các Tổ: *“Đói thì ăn, khát khi uống. Trời lạnh thì mặc áo, trời nực thì đổ mồ hôi”*. Đó là thiền Chánh niệm. Không có gì bí nhiệm cả, như các người tự nhận là ‘thiền gia dõm’ đã hù dọa chúng ta. Quý vị có nghe nói tới ‘Thiền Quan Âm’, ‘Thiền Nhân diện’, ‘Thiền Nước lã’, ‘Thiền Luân Xa’, ‘Thiền Xuất Hồn’ của nhiều ‘Vô Thượng Sư’ lải nhải dựa vào sự nhẹ dạ của những người sơ cơ. Mình chịu để cho người khác gạt thì họ mới gạt mình được!

Chương Mười

PHẦN THỰC TẬP (1)

MỘT TÁCH TRÀ

Vào thời Minh Trị (1860-1912) Nan-in một Thiền sư Nhật, tiếp một giáo sư Đại học đến hỏi về Thiền.

Nan-in mời trà. Ông rót đầy tách của khách nhưng vẫn tiếp tục rót thêm.

Vị giáo sư ngồi nhìn nước trong tách tràn ra cho đến khi không kiềm được nữa: “Đầy quá rồi. Xin đừng rót nữa!”

“Giống như cái tách này” Nan-in nói: “Ông cũng đầy ắp quan niệm, tư tưởng của ông. Làm sao tôi có thể bày tỏ Thiền cho ông được, trừ phi ông cạn cái tách của ông trước!”⁽¹⁾

Trước khi trình bày những chỉ dẫn căn bản về thực hành Chánh Niệm, xin quý vị đổ bớt nước trong chén trà, rũ bỏ những gì quý vị trước đây đọc hay ‘nghe nói’ về Thiền, và xem đây là lần đầu tiên nghe, biết và thực tập về Thiền. Dùng sơ tâm để thực tập. Điều này không có nghĩa là quý vị hoàn toàn tin vào những gì sắp sửa được trình bày mà luôn luôn giữ tinh thần của kinh *Kalama*, chỉ chấp nhận khi quý vị thấy những phương pháp này có ích lợi cho việc chuyển hóa thân

1. Đỗ Đình Đồng, tr.11.

tâm. Nhưng trong thời gian thực tập quý vị có thể theo tinh thần của Thiền Tào Động “cứ ngồi” đã, hay như một châm ngôn của hãng Nike “Just do it!”, dù quý vị có thích hay không. Kỷ luật này có thể quý vị khỏi bỏ dở việc thực tập nửa chừng.

- Điểm quan trọng nhất của Chánh niệm là thái độ bằng quan không phán đoán, làm một người quan sát vô tư, không phải là một quan tòa. Không thương, không ghét, không ôm chặt cũng không xua đuổi bất cứ một trải nghiệm nào trong tầm ý thức. Bản chất của ý thức là nhận xét, phê phán, phân tích, suy luận, nhớ quá khứ, hoạch định tương lai không lúc nào ngưng. Tề Thiên lúc nào cũng ‘đăng vân giá võ’ chỉ chịu ngồi yên trừ phi có vòng ‘kim cô’ của Phật Bà!

Do not try stopping or pushing thoughts away. Make room for them, observing them as thoughts and letting them be. (Jon Kabat Zinn)

- Thực tập chánh niệm không phải để ‘đàn áp’ ý tưởng, tình cảm trong đầu đến mức làm tâm trống rỗng, vắng lặng, một điều không ai có thể làm được, vì càng đàn áp tư tưởng càng nổi loạn! Khi chúng hiện ra trong tầm ý thức quý vị chỉ cần dùng ánh sáng Chánh niệm theo dõi. Như chúng tôi đề cập ở các phần trước, tình cảm, ý tưởng là một hoạt động tâm lý, đến rồi đi theo luật vô thường. Khi có ánh sáng Chánh niệm chiếu rọi vào chúng sẽ tự biến mất như sương mù buổi sáng!

- Thực hành Chánh niệm không phải nhằm đạt đến một mục đích nào, như thư giãn hay tâm an tĩnh, mặc dù các điều này có thể tự phát sau một thời gian kiên trì thực tập.

- Duy trì chánh niệm là một việc làm thoát nhìn có vẻ đơn giản nhưng không dễ dàng, bởi vì những ‘lực lượng xấu’ muốn kéo quý vị ra khỏi chánh niệm rất mạnh mẽ và kiên trì. Chỉ cần duy trì chú ý hơi thở trong một vài phút quý vị

sẽ thấy ý tưởng ở đâu ùn ùn kéo tới, làm tâm quên hơi thở và ‘lang bạt’ đầu đó. Chỉ cần một, hai ba phút, nhiều khi chỉ cần một, hai hay ba hơi thở, tâm cũng đã mất dấu hơi thở, quý vị bị lại bị thất niệm lôi cuốn lúc nào không biết. Trong phép thực tập ‘đếm’ hơi thở, quý vị được khuyên đếm từ một cho tới mười... không phải là không có lý do. Jon Kabat Zinn nói là duy trì chánh niệm là một trong những công việc khó nhất trên đời! Quý vị ngồi hay nằm hay đi trong chánh niệm rồi sẽ thấy chứng nghiệm những nhận xét này.

- Chánh niệm không phải là một kỹ thuật mà là một lối sống, lối sống tỉnh thức và do đó không có một mục đích nào khác hơn là tỉnh thức. Thực hành Chánh niệm không chỉ nhằm mục đích an lạc hay mạnh khỏe hơn, dù qua nhiều thí nghiệm, các hiệu quả này đã được khoa học chứng thực. Đây xem như là nghịch lý thứ nhất!

- Câu hỏi thông thường là ‘liệu tôi có thể thực hành Chánh niệm được không?’ Tâm tôi lúc nào cũng lằng xằng, phải làm sao bây giờ?’ Không làm gì cả, chỉ cần dùng con mắt của Tâm theo dõi những ý tưởng, tình cảm hiện ra trong ‘tâm ý thức’. Có hai cách để chúng ta ‘biết’ thế giới bên ngoài một là nhờ tâm tư duy hiểu biết qua khái niệm và hai là dùng các giác quan (nhãn, nhĩ, ty, thiệt, thân) và Phật giáo có thêm Tâm cảm thọ để ‘biết trực tiếp’ cảm nhận thế giới bên ngoài cũng như thế giới nội tâm. Thực tập chánh niệm như trong một chương trước là ‘đổi số’ từ thinking mode sang being mode.

- Các nhà khoa học não bộ còn thêm giác quan khác là Proprioception. Proprio có nghĩa là bản thân (*self*) là khả năng biết và cảm thấy vị trí của cơ thể đang đứng yên hay di động trong không gian (và thời gian). Giác quan này hiếm khi bị mất trừ trường hợp một dây thần kinh nào đó bị hư

hại. Nếu giác quan này bị hư hại, theo Jon Kabat Zinn, một người không thể đưa một cái muỗng vào miệng vì mất giác quan về các chiều không gian và cần phải học lại một năm trước khi ăn uống lại bình thường! Ngoài ra còn thêm một giác quan khác nữa là interoception ‘biết’ cảm giác bên trong thân thể. Giác quan này giúp quý vị rà soát cơ thể lúc thực hành Body Scan.

- Cho dù một Thiền sư tu luyện lâu năm, hễ ngồi Thiền là bị Tề Thiên đến phá, không có ngoại lệ và hễ còn thở (nghĩa là còn sống) và có khả năng chú ý, ai cũng đều thực tập được, chỉ cần một chút kiên nhẫn và một chút kỷ luật.

- Thiền sư Jack Kornfield so sánh những ý tưởng hiện trong tâm ý thức như các con chó con, chúng luôn nhảy ra nhảy vào. Chúng ta phải dịu dàng và nói: “Ngồi xuống”, chúng ngồi một chút lại tìm cách nhảy ra. Chúng ta lại nhẹ nhàng nói: “Ngồi xuống” chúng lại ngồi yên một chút rồi lại nhảy ra. Chúng ta không thể ‘giận dữ’ với các chó con này, thứ nhất vì chúng xinh xắn và ngộ nghĩnh quá, thứ hai ‘bản chất’ của chó con là luôn luôn cử động, nhúc nhích không thể ngồi yên một chỗ. Ý tưởng trong đầu cũng thế, hiện đó mất đó, mỗi lần chúng đi lạc, quý vị chỉ nhẹ nhàng đưa chúng trở về hơi thở hay một đối tượng nào mà lúc đó quý vị chọn lựa. Đây là chỉ dẫn căn bản nhất trong việc thực tập Chánh niệm.

- Gạt bỏ bớt những yếu tố ‘bí nhiệm’ nếu có về chánh niệm, nên nhớ hình ảnh ‘cây Bách trong vườn’, hay ‘ăn xong thì rửa bát đi’, những công án ‘Bình thường Tâm thị Đạo’ (*Everyday Mind is Zen Mind*) của chư Tổ.

- Trong chương trình MBSR, Jon Kabat Zinn cho bệnh nhân thực tập bài đầu tiên là ‘ăn trong chánh niệm’, nhằm xóa tan ý tưởng Thiền là những gì ‘bí nhiệm’ của phương Đông.

• Nếu có người thách thức ‘ông nói thực tập Thiền nhưng thực sự ông có biết Thiền là gì không?’ Câu trả lời là ‘không’ hay giữ im lặng và tiếp tục thực tập. Cố gắng ‘nhìn’ và đừng bị lôi cuốn vào một tranh luận triết lý ‘vô bổ’. Thiền không phải là một lý thuyết để tranh luận mà là một pháp môn thực tập; một vài phút thực tập còn hơn cả năm ba hoa về triết lý Thiền. Có ai hỏi câu đó thì quý vị chỉ cần nhẹ nhàng ngồi xuống (hay đi, hay đứng, hay... nằm) Thiền, theo dõi hơi thở và quan sát ý tưởng và tình cảm trong đầu. Không xua đuổi ý tưởng một điều quý vị không thể làm được. Không thay đổi gì cả, chỉ theo dõi hơi thở vô ra một cách tự nhiên, không cố tình thở sâu thêm hay đều đặn thêm, chỉ làm một công việc duy nhất là theo dõi hơi thở để hơi thở đừng đi lạc. Ngựa quen đường cũ, ‘ý mã’ dong ruổi trong những đồng cỏ ngút ngàn.

• Quý vị không cần có một Thiền đường lộng lẫy chỉ cần là một không gian riêng biệt cho mình. Tắt TV nhất là mobil phone để không bị quấy nhiễu. Nếu có được những tọa cụ thì tốt, không thì ngồi trên ghế, dưới sàn, và trong trường hợp bị bệnh, có thể nằm trên giường để theo dõi hơi thở và rà soát các bộ phận có vấn đề trong cơ thể (những nơi đang bị đau nhức, căng thẳng...) Nếu so với các hoạt động khác, khi thực tập Chánh niệm quý vị không cần dụng cụ mắc tiền như khi chơi tennis hoặc Golf!

• Đến đây quý vị có thể hỏi: “*Sao mà nghe dễ và giản dị quá vậy!*” Xin thưa giản dị thì đúng nhưng dễ thì không dễ một chút nào! Tề Thiên chỉ cần chúng ta sơ hở trong một tích tắc để dẫn dắt hơi thở lạc đường ngay.

• Như đã nói dù là đã thực hành Chánh niệm lâu bao nhiêu đi nữa, tâm vẫn đi lạc. Hễ khi bị cuốn hút, Tâm lặn ngụp trong dòng sông cảm thọ. Đây là một hình ảnh minh họa: thói quen tự động lôi cuốn chúng ta trôi dạt trong dòng

sông đầy tư tưởng, tình cảm và cảm giác. Khi có ánh sáng Chánh niệm chiếu rọi, cũng giống như chúng ta ngồi trên bờ quan sát dòng sông chảy qua. Nhưng coi chừng chỉ cần trong một tích tắc chúng ta có thể lại rơi xuống sông và lại lặn ngụp trong dòng cảm thọ chảy xiết đó. Nếu bị cuốn hút, điều quan trọng là đừng tự trách mình ‘như không biết cách ngồi Thiền, không thể ngồi Thiền, chỉ có mấy phút mà cũng không giữ nổi chánh niệm trong hơi thở’. Quý vị chỉ cần nhẹ nhàng đưa chánh niệm trở lại hơi thở.

- Tâm cảnh cần thiết khi ngồi Thiền là *“Tôi không chắc Chánh niệm có giúp được gì không, nhưng tôi cố gắng thực tập hết sức mình xem sao”*. Đừng nhiệt tâm quá đáng như *“chánh niệm là con đường thực tập duy nhất để có hiệu quả tốt”* hay tiêu cực như *“chắc gì thực hành chánh niệm mang đến hiệu quả gì?”* Vì nếu không thấy hiệu quả tức thời hay trong một thời gian ngắn, quý vị lại đâm ra thất vọng và dễ bỏ cuộc. Tích cực quá hay tiêu cực quá cũng đều bất cập. Nhớ lời đức Phật dạy người nhạc sĩ đừng để dây đàn chùng quá, âm thanh không hay, nhưng căng quá mức có thể làm đứt dây đàn!

- Kiên nhẫn là một đức tính quý báu. Như một người lực sĩ luyện tập cho cuộc tranh tài Olympic, quý vị phải thực tập thường xuyên, bất kể nắng hay mưa, không phải lúc nào thích thì tập, không thì thôi. Thiên nhiên có quá trình hé lộ riêng, không ai có thể thôi thúc cho hoa nở trái mùa! Đến lúc nào đó đủ chín mùi, quý vị sẽ có khả năng để duy trì chánh niệm trong một thời gian dài, không những trong lúc thực tập, mà ngay cả trong bất cứ một sinh hoạt hàng ngày nào, có thể nói lúc đó quý vị tỉnh thức: đó là khi ăn thì biết là mình đang ăn và thưởng thức hương vị của thức ăn, khi lái xe thì biết mình đang lái xe để tránh những tai nạn do lơ đãng, khi

làm việc thì biết mình đang làm việc và vui vẻ, gắn bó với công việc, khi sống với vợ chồng con cái thì biết mình đang sống trong một gia đình hạnh phúc, không phải chỉ nồng nhiệt khi mới lập gia đình hay lúc mới sinh con. Tóm lại, sống tỉnh thức trong bất cứ một sinh hoạt hay hoàn cảnh nào. Đó là Phật tính, Giác tính tiềm tàng trong mỗi chúng ta. Nó nằm đây nằm trong những mỗi ai. Nếu không, đâu có những ẩn ngôn như ‘*Ta là Phật đã thành, người là Phật sẽ thành*’. Như Bồ Tát Thường Bất Khinh đi Đông đi Tây lập mãi câu này: “*Tôi không dám khinh ông ‘Ông là Phật sẽ thành*”.

- Sau bốn mươi năm lăm hành Đạo, đức Phật dạy: “Chánh pháp có thể tóm gọn vào một câu: không có cái gì gọi là ngã để bám víu vào! Cống cao ngã mạn là nguồn gốc chính của hầu hết các đau khổ. Như có nhắc ở phần trên, trí tuệ nghĩa là ‘thấy sự vật như chúng là’ (*Things are the way they are*), không bị méo mó qua thiên kiến và tình cảm của mình. Nếu các khoa học gia hàng đầu thế giới như Einstein, cũng đồng ý với đức Phật là không có cái gì gọi là ngã ‘tự tại’, sao chúng ta lại bám víu vào đó tự làm khổ mình. Không bám vào cái ngã mê vọng đó, có nghĩa là chúng ta ‘giải thoát’ khỏi những hành động ‘vô ý thức’ (thất niệm) phản ứng theo thói quen và nếu gọi đó là giải thoát, thì chính đây cũng là Thiền Giải Thoát. Nhiều vị định nghĩa giải thoát là giải thoát khỏi ‘vòng sinh tử’, nhưng cho đến nay chúng ta thấy ngay cả báo thân của đức Phật cũng không thoát khỏi định luật vô thường, duyên đủ thì hợp, duyên hết thì tan! Có thành thì có trụ, có hoại và có diệt, không có ngoại lệ.

- Chúng ta phải cảm ơn cơ thể chỉ có đời sống giới hạn, cứ tưởng tượng tuổi thọ của chúng ta lên tới mức một trăm hay hai trăm năm, chừng đó không biết chúng ta phải ‘làm gì’ với cơ thể và thì giờ đây?!

• Về phương diện triết lý, Phật giáo giữ vững nguyên lý Trung Đạo, không ‘duy tâm’ mà cũng không ‘duy vật’. Có người nào nói Phật giáo duy thể này, duy thể nọ, quý vị có thể nhại kinh *Bát Nhã* và trả lời: “*Tâm bất dị Vật, Vật bất dị Tâm; Tâm tức thị Vật, Vật tức thị Tâm*”. Nếu miến cưỡng ghép với chữ Duy, tôi nghĩ chỉ có một chữ ghép được là ‘duy Sinh’. Chúng sinh vô biên thể nguyên độ!

CHÁNH NIỆM VÀ ĐỊNH

• Định là Samadhi (P) là khả năng duy trì chánh niệm vào một đối tượng trong một thời gian lâu, vì nếu tâm lúc nào cũng lăng xăng, như mặt nước nổi sóng, không thể phản ánh trung thực thể giới bên ngoài hay bên trong, chúng ta sẽ khó hành trì Chánh niệm. Jon Kabat Zinn dùng một hình ảnh cho thấy mức quan trọng của Định: Như dùng một viễn vọng kính để quan sát hay khám phá các ngôi sao, nếu để kính trên một cái giường nệm chứa nước, một lần động dậy là làm mất ngôi sao! Phải để kính trên một nền vững chắc. Định là cái nền vững chắc mà chúng ta cần để tâm trên đó và có thể thực tập riêng rẽ hay cùng với chánh niệm bằng cách chú ý đến một đối tượng duy nhất như hơi thở, một hình tượng tôn giáo, hay một câu thần chú chẳng hạn Om mani Padme Hum.

• Nhờ Định chúng ta có thể biết ngay khi nào Tâm ‘đi lạc’. Những hành giả thực tập chánh niệm lâu ngày hay những hành giả tu tập trong những khóa tu tập (*retreat*), hay các vị tôn túc ‘nhập thất’ tu tập có thể đạt tới khả năng này. Tâm trở nên an bình và hạnh phúc hơn và hỗ trợ rất nhiều cho việc hành trì chánh niệm. Nhưng coi chừng! Định là một trải nghiệm cực kỳ thích thú (*bliss*) nên có thể làm hành giả hiểu lầm mình đạt được ‘khả năng đặc biệt’ và quyến luyến lạc thọ này. Dù là một khả năng hiếm có đặc biệt, Định không

phải là mục đích của việc hành Thiền và nhất là khi hành giả bám víu vào khả năng này, cũng là một hình thức bám víu mà đức Phật đã đề chừng là nguyên nhân của khổ, đưa đến mê vọng thay vì trí tuệ. Thêm một nghịch lý để quý vị suy ngẫm.

TÂM TƯ DUY KHÔNG CÓ GÌ SAI LẦM

Nhờ tư tưởng con người xây dựng nền văn hóa, văn minh, khoa học kỹ thuật, văn học, nghệ thuật... Chúng ta là những homo-sapiens, biết về người biết, về những cái mình biết và cả những cái mình không biết. Các nhà sư Tây Tạng so sánh ý tưởng giống như chữ viết trên mặt nước, không có thực, không phải lúc nào cũng chính xác và hiện đó, biến đó. Nếu không được quán chiếu trong tâm chánh niệm, ý tưởng có thể gây ra như đau khổ lớn lao cho chúng ta, cho người khác và cho cả thế giới... Nếu Hitler không mù quáng tin vào ý tưởng chủng tộc siêu việt Aryan, có lẽ không có Thế chiến thứ hai! Khả năng kỳ diệu của Tâm Tư Duy có thể xây dựng văn minh, văn hóa cũng có thể gây ra những tác hại lớn lao cho con người.

- Có bao giờ quý vị tự hỏi ý tưởng từ đâu xuất hiện? Đây là một hình ảnh minh họa để quý vị quán chiếu. Khi nấu nước sôi, các bọt từ dưới đáy nổi trôi lên mặt nước, khi đến mặt nước, chúng tự bay hơi và biến mất trong không khí. Dòng ý tưởng hiện ra trong đầu như một dòng thác đổ. Xong rồi chảy xuống ghềnh đá bên dưới, mất tăm! Cũng như bọt nước trôi lên mặt nước, rồi tan biến đi. Nhưng nếu chúng ta tìm cách xua đuổi, chúng lại ùn ùn hiện ra. Một hình ảnh nữa là trò chơi bong bóng xà phòng của trẻ con. Chúng dùng xà phòng để thổi thành các bong bóng con con. Khi đụng vào, chúng tự nổ tung và làm các em cười thích thú. Thế nhưng ý tưởng có quyền lực hầu như tuyệt đối, chúng ta phản ứng theo thói quen, tuân lệnh chúng răng rắc!

- Chúng tự hiện, tự biến nhưng dưới ánh sáng của Chánh niệm, cũng tự tan và ý mất quyền lực khống chế chúng ta. Chúng ta có thể đáp ứng với ý tưởng bằng những chọn lựa khôn ngoan. Một điểm quan trọng nữa là ý tưởng hay cảm giác không phải là chúng ta.

Your pain is not you. (Jon Kabat Zinn)

- Chúng chỉ là hiện tượng tâm lý đến rồi đi, hiện đó mất đó. Chúng không phải là một ‘tự thể’, chúng ta chỉ cần tò mò ngắm nghía chúng dưới ánh sáng của Chánh niệm và ngay trong khoảnh khắc đó chúng ta được ‘giải thoát’ khỏi sự nô lệ ý tưởng, không còn hành động ‘thiếu tỉnh thức’.

- Một điểm quan trọng nữa là nên nhớ là đối tượng quán niệm chỉ là ‘cái neo’ giúp chúng ta chú ý những gì xảy ra trong khoảnh khắc. Trong kinh *Tứ niệm xứ*, đối tượng của chú ý là Thân (hơi thở), Tâm (ý tưởng, cảm thọ) và Pháp, các đối tượng này chỉ là phương tiện giúp chúng ta duy trì Chánh niệm và điều quan trọng trong khi thực hành chánh niệm là sự chú ý của Tâm lên đối tượng. Đối tượng chỉ giúp chúng ta duy trì chú ý để tâm khỏi đi lạc. Nếu lúc nào quý vị cũng ‘biết’ mình đang làm gì, xem như đã thực hành đã có những ‘tiến bộ’ khả quan.

- Tại sao lại dùng là “hơi thở” làm đối tượng quán sát đầu tiên? Tại vì lúc bắt đầu thực tập chúng ta cần một đối tượng để quán sát và làm cái neo trong khoảnh khắc hiện tại. Tại vì hơi thở ‘có sẵn’ đó, không cần phải đi tìm xa, ‘ngay dưới lỗ mũi’, và lúc nào chúng ta cũng phải thở, không thể để quên hơi thở ở nhà! Đi đâu cũng phải đem hơi thở theo nếu không, coi như đời tàn!

- Nhưng đừng lo. Quý vị không phải là ‘người’ thở mà là Não bộ ‘tự động’ thở. Nếu chờ quý vị nhớ thở hơi thở, có lẽ quý vị đã qua bên kia cõi chết từ lâu rồi!

- Khi theo dõi hơi thở quý vị mới thấy không phải dễ gì ‘bắt’ kịp hơi thở hiện tại: Vô, Ra, Vô, Ra. Một hai, một hai. Trong ‘khoảnh khắc’ hơi thở này đã qua, hơi thở sau chưa tới. Hơi thở vô/ra trung bình một giây, nếu chúng ta có phương tiện đo được sát-na hay 1/100 giây như trong các cuộc tranh tài thể thao, chúng ta ‘không bao giờ bắt được hơi thở hiện tại’. Vì thế các hành giả xem khoảnh khắc hiện tại là ngoài thời gian (*timeless*). Không những hơi thở lúc nào cũng có sẵn cho chúng ta thực tập, mà còn giúp chúng ta biết lúc nào là hiện tại, vì chúng ta chỉ có thể theo dõi hơi thở này, bây giờ, không thể theo dõi một hơi thở trước đó (đã qua), hay phải hai hơi thở sau đó (chưa đến).

What we mean by ‘right now’ is a mysterious thing which cannot define. ‘Now is an idea or concept of our mind; it is not something that is really definable physically at the moment. (Richard P. Feynman)

- Theo dõi hơi thở là một cách thực tập giản dị so với việc dùng đối tượng khác như trong thiền Tứ Niệm Xứ, vì cách thực tập này khó khăn và phức tạp hơn. Quán niệm hơi thở do đó rất tiện lợi cho người mới bắt đầu. Như đã nói trước đây, nếu chỉ quan sát một đối tượng duy nhất, quý vị dễ có Định trước khi hành trì Chánh niệm.

- Thời gian thực tập: Nhiều học viên MBSR hỏi Jon Kabat Zinn tôi cần thực tập trong thời gian bao nhiêu lâu. Ông nói đùa: “*Làm sao tôi biết được?!*” Tuy nhiên cũng như các học viên quý vị nên thực tập đều đặn, từ 15 phút đến 45 phút mỗi ngày. Thời gian này có thể ít hơn hay nhiều hơn tùy hoàn cảnh cá nhân. Để cơ thể tỉnh táo trong lúc thực tập, buổi sáng sớm là lúc thực tập lý tưởng, vì buổi tối sau một ngày làm việc cực nhọc và căng thẳng, cơ thể có thể dễ ‘buồn ngủ’ làm chất lượng thực tập kém hơn bình thường.

- Đối với người mới thực tập chúng tôi nghĩ là quý vị nên ngồi trên ghế. Mặc quần áo rộng rãi thoải mái, như áo tràng của người tại gia.

- Theo dõi hơi thở: Quý vị có thể theo dõi hơi thở từ hơi thở ra và thở vào qua lỗ mũi hay ngực. Cách thở từ bụng ‘đàn điền’ (*diaphragmatic breathing*) là cách thở sâu và đều đặn hơn so với hơi thở từ ngực, thường cạn và nhanh. Các trẻ sơ sinh thường thở từ bụng, nhịp nhàng, tự nhiên hơn.

Chương Mười Một

PHẦN THỰC TẬP (2) CÁC CHỈ DẪN TỔNG QUÁT

GIỮ THÁI ĐỘ BÀNG QUAN (LET BE)

Chúng tôi thường xuyên nhắc hành giả nguyên tắc ‘bàng quan’ khi theo dõi bất cứ một trải nghiệm nào hiện ra trong tâm ý thức. Quan trọng nhất trong thực hành chánh niệm là duy trì chú ý trên một đối tượng mà hành giả chọn lựa. Thực hành chánh niệm chỉ có một ‘mục đích’ cụ thể là duy trì chú ý đừng để tâm đi lạc! Chánh niệm là phương pháp căn bản của hầu hết các loại Thiền quán trong cũng như ngoài Phật giáo.

Pay attention. Nothing more. (Jon Kabat Zinn)

Thì giờ dành thực tập nên xem như là thì giờ bất khả xâm phạm. Khoảnh khắc hiện tại là khoảng thời gian duy nhất để hành giả sống tràn đầy và tỉnh thức, còn thời gian không sống như nước đổ xuống ghềnh đá mất tăm. Bây giờ hay không bao giờ. Không có chỗ nào khác hơn là ở đây và bây giờ. Thời gian thực tập dài hay ngắn tùy quyết tâm của hành giả, tuy nhiên chúng tôi đề nghị quý vị thực tập thường xuyên mỗi ngày trong vòng 6 tháng và sau đó xem khả năng duy trì chú ý của mình có chống chọi được khả năng khuấy phá của

Tề Thiên chưa? Nếu thấy hoàn cảnh và quyết tâm của quý vị đủ mạnh mẽ, quý vị có thể bắt đầu cuộc hành trình dài.

1- *Tư thế*: Phần lớn nhắc tới Thiền người ta hay nhắc đến ngồi thiền (tọa Thiền- Sitting meditation Nhật Za Zen). Trong phần lớn hình tượng đức Phật chúng ta cũng thấy Ngài ngồi với nét mặt điềm nhiên và nụ cười hiền lành. Sống tỉnh thức có nghĩa là tỉnh thức trong mọi hoạt động hàng ngày không cứ gì chỉ khi thực hành Thiền. Khi thực tập chánh niệm chúng ta có thể thực tập trong các tư thế ngồi, đứng, đi và nằm, nhất là cho những hành giả bị các cơn đau cấp tính. Thực hành không phải để thỏa mãn kiêu hãnh là mình có thể ngồi kiết già hay bán già (dù các tư thế này có lợi ích riêng). Tuy nhiên nếu hành giả quyết định thấy tư thế ngồi thích hợp với mình và nếu chọn lựa tư thế này để thực hành, ‘cố gắng’ giữ xương sống, cổ và vai thẳng đứng (nhưng không cứng ngắt). Jon Kabat Zinn dùng một chữ mà ông cũng không định nghĩa rõ ràng là ‘Dignity’, thay vì dịch nghĩa đen, tôi nghĩ từ ngữ tương xứng trong tiếng Việt là ‘oai nghi’. Ngồi, hay đứng, hay đi đều nên giữ ‘oai nghi’, thoải mái, khoan thai, không phải để hành xác nhưng không phải thoải mái quá có thể làm hành giả ‘buồn ngủ’.

2- *Mắt nhắm hay mắt mở?* Theo kinh nghiệm cá nhân, khi thực tập tôi nhắm mắt hay chỉ mở he hé, vì mở mắt dễ bị ‘lôi cuốn’ vì những diễn biến chung quanh và tâm sẽ dễ đi lạc (càng mở mắt thì càng dễ đi lạc- thêm một nghịch lý nữa!). Mở mắt nhưng không cần phải nhìn chăm chăm vào một đối tượng, còn nếu muốn ‘diện bích’ như Tổ Đạt Ma, thì có thể nhìn một bức tường gần đó chừng một hai thước, nhưng chỉ nhìn một cách không nhắm vào một đối tượng nào cả, như nằm giữa trời ngắm mây trời bay qua (bất chước một số thuật ngữ Phật giáo chúng ta có thể nói ‘nhìn mà không nhìn’)

3- *Buồn ngủ*: Dĩ nhiên khi cảm thấy buồn ngủ hành giả phải mở mắt hay đổi thế ngồi chống cơn buồn ngủ. Thiền sư Jack Cornfield có nhắc một giai thoại là khi ông bắt đầu ngồi Thiền ông hay bị cơn buồn ngủ, nên Thầy của ông khuyên ông ra ngồi trên thành giếng. Mỗi khi ông cảm thấy buồn ngủ, ông nhìn xuống đáy giếng sâu năm bảy thước, ông tỉnh hẳn! Nếu hay bị buồn ngủ, hành giả có thể chọn giờ thực tập vào buổi sáng sớm, sáng mai vừa thức dậy, khi cơ thể đã ngủ đủ, và nhất đó là thời gian hành giả ít bị quấy phá nhất.

4- *Bàn tay làm gì?* Trong hình tượng của đức Phật hay Bồ tát, quý vị thấy mỗi pho tượng bàn tay có thể ‘bắt ấn’ (*mudras*) khác nhau. Có hai cách bắt ấn giản dị mà quý vị thường thấy ấn ‘xả’: hai bàn tay lật ngửa để lên nhau, hai ngón cái chụm vào nhau thành một hình bầu dục (*cosmic mudra*) hay hai bàn tay tựa trên đầu gối, buông thông xuống (thông tay vào chợ).

Khi nhìn ngôn ngữ biểu lộ qua cơ thể (*body languages*), chúng ta có thể ‘đoán’ được trong đầu người đối diện đang có tình cảm tiêu cực hay tích cực, nhất là khi họ đang cơn giận dữ. Dĩ nhiên là quý vị phải biết rõ hơn ai hết tình cảm của mình. Khi giận dữ nét mặt của quý vị ra sao, tay chân ra sao, giọng nói ra sao. Khi coi tennis khi một đấu thủ bắt đầu bực tức anh ta nói lầm bầm một mình, đập vợt cho đến gãy và cung cấp cho đối phương thêm những yếu tố để đánh bại mình. Có một cách đối trị cơn giận là quý vị mở bàn tay ra thay vì nắm chặt, áp tay lên tim. Dùng chánh niệm để theo dõi cơn giận, quý vị sẽ thấy cường độ cơn giận giảm xuống. Giận nuôi thêm giận, hung hăng nuôi thêm hung hăng, phải có một bên bót giận mới tránh được nguy cơ làm tăng mối xung đột. Khi quý vị chứng kiến hai người đang gây nhau vun chân múa tay, quý vị sẽ thấy họ rất buồn cười và vô lý. Tương truyền khi Gandhi bị sát thủ bắn thật gần, Gandhi

cũng bắt ấn tương tự, để hai tay áp vào ngực, một cử chỉ phản ánh trọn vẹn cho triết lý Ahimsa.

- Một trong những thái độ căn bản khi thực hành Thiền là tự tin vào khả năng thức tỉnh của mình. Nhớ lời của Bồ tát Thường Bất Khinh và nói: *Tôi không dám khinh tôi, tôi là Phật sẽ thành*. Vì thế các lời hướng dẫn là những bảng chỉ đường trí tuệ. Thực hành theo tinh thần (*spirit*) của bản hướng dẫn, không phải như theo từng chi tiết một cách máy móc như theo lời chỉ dạy trong sách dạy nấu ăn.

- Bài thực tập đầu tiên trong chương trình thực tập 8 tuần của MBSR là ‘ăn trong chánh niệm’. Các người Mỹ theo các khóa Thiền này cũng như phần lớn người dân Mỹ bình thường khác ‘nghe đồn’ qua TV và báo chí bình dân, xem Thiền là một sinh hoạt ‘tâm linh huyền nghiệm’ của châu Á. Khi cho các khóa viên thực tập ăn ‘nho khô’ trong chánh niệm kabat Zinn đã phá tan thành kiến sai lầm này. Thứ hai dân Mỹ không những ăn nhiều mà còn ăn nhanh nên thường bốc một nắm nho khô vắt vào miệng, nhai ngồm ngoàm chừng vài mươi hạt nho khô, chưa nhai nuốt xong, họ vắt thêm một nắm nữa. Jon Kabat Zinn yêu cầu học viên ăn một trái nho khô trong vòng 5 hay 10 phút, trong khi bình thường họ ăn hai bùm nho khô trong bàn tay và ăn trong vòng một hai phút. Khi ăn trong chánh niệm hành giả được khuyến khích dùng tất cả 5 giác quan (thực ra là 6, thức = biết), để ‘biết’ màu sắc, hình dáng, cấu trúc (mềm hay cứng, trơn hay nhám), vị (mặn, ngọt, chua cay, bùi...), âm thanh.

- Phần quan trọng thứ hai là quan sát, theo dõi cử chỉ khi ăn (tay đưa vào miệng thế nào, miệng lưỡi đón nhận thức ăn ra sao, khi có ý định nuốt đồ ăn não bộ có thông báo cho các tuyến để tiết ra nước miếng hay dịch vị không. Nên nhớ là khi thức ăn rơi vào bao tử như một hợp chất để sẵn sàng tiêu

hóa hay biến hóa, chúng ta không còn cảm thấy hương vị nữa. Chúng ta chỉ biết thức ăn ‘ngon’ hay ‘dở’ nhờ ‘lưỡi’ khi còn nhai trong miệng! Những người nhai ngồm ngoàm, nuốt vội là những người ‘thực bất tri kỳ vị’. Hiện nay bài học ăn nhỏ khô của Jon Kabat Zinn đã trở thành một bài học cổ điển căn bản trong nhiều sách dạy Chánh niệm.

- Phần chỉ dẫn của Jon Kabat Zinn có hai phần. Một phần dùng tất cả các giác quan theo dõi thanh, hương, vị, xúc, pháp và thức (biết hương vị) của thức ăn; một phần chú ý đến những cử chỉ và diễn biến trong khi ăn: trong miệng, trong ‘đầu’, cảm giác ‘ngon’ ‘dở’ hay trong khi ăn.

Ăn trong chánh niệm liên hệ đến những những vấn đề như ăn uống kém lành mạnh và bệnh ‘tâm thần’ của những người bị rối loạn về dinh dưỡng, những hành vi liên hệ đến sự lựa chọn thức ăn, khẩu phần ăn, tốc độ ăn và các ý tưởng và tình cảm liên hệ đến thực phẩm và ăn uống. Nhưng lý do chính để chúng ta thực hành ‘chánh niệm trong ăn uống’, trong nhiều trường hợp chúng ta quên sống, không trực tiếp trải nghiệm đời mình. Thức ăn cũng như các đối tượng quán chiếu khác trở thành một đối tượng của ý thức trong từng giây từng phút.

Tinh yếu của thực hành ‘ăn trong chánh niệm’ là giúp chúng ta sống trọn vẹn, ‘thưởng thức mùi vị’ của thức ăn, quán chiếu tư tưởng và tình cảm khi ăn. Cũng như các đối tượng khác thức ăn và cách ăn uống giúp chúng ta tỉnh thức quan sát trải nghiệm đang hé lộ và được chiếu rọi trong ánh sáng Chánh niệm.

Khi tập ăn trong chánh niệm các tham dự viên trong chương trình MBSR bắt đầu ăn chậm lại, thưởng thức món ăn nhiều hơn, và bắt đầu nhận ra là có nhiều món họ chỉ ăn vì thói quen, chứ không phải vì sở thích, và nhất là học bắt đầu giảm cân dù đó không phải là ý định ban đầu (7 hay 8

ký trong thời gian thực tập) và quan trọng nhất là để ý nhiều hơn trong cách chọn lựa thức ăn. Ăn trong chánh niệm do đó có thể chữa những chứng bệnh tâm lý như vừa nhắc trên (*anorexia nervosa*) những thiếu nữ lúc nào cũng có cảm tưởng là mình béo phì nên nhịn ăn hay ăn xong chọc cho nôn mửa (*bulimia*). Những bệnh này liên hệ đến rối loạn trong nếp suy nghĩ và tình cảm hơn là một chứng bệnh cơ thể.

THEO DÕI HƠI THỞ

Hơi thở luôn ra và vào cơ thể chúng ta, nhưng ít khi chúng ta chú ý đến trừ khi chúng ta bị nghẹt mũi hay cảm cúm. Chúng ta hít thở không khí từ bên ngoài và thở ra thán khí trong mỗi hơi thở ra và cây cỏ bên ngoài lại tái chế biến thán thành dưỡng khí nuôi sống tất cả. Cơ thể chúng ta tùy thuộc vào hơi thở nếu vì lý do nào đó chúng ta không còn thở được, chúng ta đành trút bỏ cơ thể duy nhất trong cuộc đời này. Giữa 3 nguyên liệu nuôi sống cơ thể, nước, thực phẩm và không khí, không khí là yếu tố ‘sinh tử’, giữa đời này và đời khác, cách nhau chỉ một hơi thở. Hơi thở là đối tượng luôn sẵn có cho chúng ta ‘quán sát’, để ‘bỏ neo’ trong khoảnh khắc hiện tại.

Chúng ta theo dõi hơi thở ‘này’, không phải hơi thở ‘sau’. Hơi thở trước đã qua, hơi thở sau chưa đến, chỉ còn có hơi thở ‘này’ để chúng ta thực tập.

Đó cũng là lý do tại sao quán niệm hơi thở là một phương pháp sơ khởi và căn bản để thực tập Chánh niệm trong nhiều loại Thiền quán khác nhau. Những đối tượng quán sát mà chúng ta có thể dùng sau này như tâm, thân và pháp như trong *Thiền Tứ Niệm Xứ* thường phức tạp và ‘khó khăn’ hơn quán niệm về hơi thở.

Tuy nhiên quý vị nên nhớ rằng, điều quan trọng nhất không phải là đối tượng quán niệm mà là khả năng duy trì

chú ý trên đối tượng. Đối tượng chỉ là phương tiện giúp chúng ta vun bồi khả năng duy trì chánh niệm.

Chúng ta cần một cơ thể để sống trọn cuộc đời này và không thể nào có một cơ thể khác. Chúng ta có thể ghép một số các bộ phận nhưng không bao giờ có chuyện ‘ghép cơ thể’. Lẽ ra chúng ta phải săn sóc cơ thể cẩn thận nhưng phần lớn chúng ta rất ‘hờ hững’ với cơ thể. Quán niệm cơ thể cho chúng ta ‘biết’ cơ thể cần gì để sống vui và sống khỏe. Quán niệm cơ thể cho chúng ta thấy rõ ràng stress ảnh hưởng cơ thể như thế nào và sống thích ứng với nỗi đau xác thịt và cơn đau tinh cảm. Chúng ta hiểu rõ cơ thể hơn khi hành trì ‘quán niệm cơ thể trên cơ thể’ hay dùng một từ hiện đại hơn của các nhà khoa học não bộ ‘rà soát cơ thể’. Khi rà soát cơ thể chúng ta sẽ thấy thêm mối liên hệ giữa tư tưởng, tình cảm và cảm giác, nghĩa là giữa Thân và Tâm.

Body scan ‘điều tra’ trải nghiệm cơ thể trong từng khoảnh khắc, rất có ích lợi khi sống với stress, lo âu và cơn đau cơ thể và nỗi đau tinh cảm. Phần lớn chúng ta quên là chúng ta ‘có’ một cơ thể và phần lớn sống ngoài cơ thể (theo nghĩa là chúng ta sống trong thất niệm) không quan tâm đến những cảm giác trực tiếp của 5 giác quan, mà chỉ sống ‘trong đầu’ với những ‘hoài niệm’ quá khứ, ‘dự định’ trong tương lai, phân tích và phán xét, thương ghét, giận dữ, lo âu trong dòng sông cảm thọ cuộn cuộn...

Trong thực tập rà soát cơ thể, quý vị chú ý một cách có phương pháp cơ thể từ chân tới đầu hay từ đầu tới chân. Một số các tham dự viên MBSR lúc đầu miễn cưỡng thực tập rà soát cơ thể, nhưng sau này họ thấy đây là một trong những thực tập có hiệu quả nhất trong việc duy trì chánh niệm. Jon Kabat Zinn đã dùng hình ảnh thơ mộng mô tả thực hành Chánh niệm nói chung và thực hành quán niệm cơ thể trên cơ thể như sau.

Chương Mười Hai

TẠM KẾT LUẬN

Mục đích của thực hành Chánh niệm là có được một lối sống tỉnh thức. Do đó thực tập không phải để thực tập, mà để tìm cách chuyển khả năng duy trì chánh niệm trong hoạt động đời sống hàng ngày. Đúng ra là giữ chánh niệm trong từng giây phút một, trong từng hơi thở một. Để đạt tới mức đó dĩ nhiên là quý vị phải kiên nhẫn thực hành. Tin vào khả năng tỉnh thức của mình. Nên nhớ Chánh niệm lúc nào cũng có sẵn cho quý vị thực tập và ngay lúc mà quý vị thấy tâm đi lạc là lúc mà quý vị phục hồi Chánh niệm.

Đến đây có lẽ là quý vị thấy Chánh niệm tuy giản dị nhưng không phải là dễ. Chúng ta dễ bị mắc kẹt trong thói quen auto pilot, hành động do thói quen ‘thiếu’ suy nghĩ.

Sau đây là những hoạt động mà quý vị có thực tập giữ chánh niệm hàng ngày:

Đi tắm: Để ý nhiệt độ của nước, chú ý cảm giác xà phòng khi xoa vào da. Để ý mùi thơm của xà phòng, bong bóng xà phòng trên da thịt, tiếng nước chảy trên thân mình và xuống sàn nhà.

Chú ý cảm giác khi quý vị kỳ cọ thân thể, cảm giác dễ chịu khi thân thể sạch sẽ. Xem có ý tưởng, ký ức hay tình cảm nào xuất hiện không, nếu có chỉ ghi nhận let them be và

let them go và kéo chú ý trở về lúc đang tắm. Tắm thì biết mình đang tắm!

Nghe nhạc: Nghe và cảm nhận nhịp điệu âm thanh, dàn nhạc, trầm bổng. Nếu thấy cảm giác, ý tưởng hay tình cảm nào xuất hiện từ bản nhạc, chuyển chú ý sang chúng như đối tượng quán niệm.

Chuyện trò: Khi nói chuyện với người khác, chú ý giữ chánh niệm. Chú ý lời nói, dáng điệu, nét mặt, âm điệu giọng nói, ý nghĩa lời nói. Khi thấy tâm lơ đãng, ghi nhận và kéo tâm trở về với câu chuyện (như trong phần thực tập Âm thanh)

Danh sách các đối tượng quán niệm vô cùng. Nghĩa là cả cuộc đời quý vị. Chuyển Chánh niệm sang các hoạt động hàng ngày sẽ tăng thêm mức duy trì chánh niệm trong khi thực tập và ngược lại khi có chánh niệm trong các sinh hoạt hàng ngày sẽ làm cho việc thực tập dễ dàng hơn.

Quá trình sinh lão bệnh tử không ai tránh được. Đây là một vài con số để chúng ta suy nghĩ khi thực tập chánh niệm. Trong vòng một giây, có khoảng chừng 1.8 người qua ‘bên kia thế giới’, chưa biết là đi đâu! Tức là khoảng chừng 108 người rũ bỏ thân xác đời này mỗi giờ, 150.000 người qua đời mỗi ngày, nghĩa là 55 triệu người mất mỗi năm. Khi quý vị thực hành quán niệm, nhất là quán niệm hơi thở, nghĩa là biết là mình còn sống. Thân xác quý giá này chưa từ bỏ chúng ta, mặc dù có chúng ta bị bệnh hoạn gì đi nữa. Chúng ta phải tự vui mừng là chúng ta vẫn còn thân xác quý giá này. Tôi còn sống, tôi còn ăn, và tôi vẫn thở!

Chúng ta phải ‘ăn mừng’ đời sống mình và cố gắng sống tỉnh thức và giúp chúng ta sống mạnh khỏe và ‘an vui’. Trong đời sống hàng ngày ít nhất chúng ta học được một kỹ năng giúp chúng ta trong cách ứng xử có ý thức. Như nhà khoa học

não bộ Victor Frankl nhắc chúng ta: Giữa kích động (*Stimulus*) và phản ứng (*response*) có một khoảng cách. Và trong khoảng cách đó chúng ta có thể chọn lựa một phản ứng có ý thức. Phản ứng đó nằm trong tự do của chúng ta. Nói theo Phật giáo, trong khoảng cách đó chúng ta có thể tạo nghiệp hay giải nghiệp, tùy theo phản ứng có ý thức hay không.

Trong số hàng ngàn bài thơ đã đọc, tự nhiên tôi nhớ một bài thơ thích hợp với kết luận của Thiền Chánh niệm, tôi xin trích ra sau đây:

*Cuộc đời còn đẹp lắm
Có phải thế không em
Nắng nhảy múa qua thềm
Những người đi qua cửa
Mùa xuân không còn nữa.*

(Huy Lực).

Không tận hưởng cuộc đời trong giây phút này, không sống tỉnh thức trong khoảnh khắc này, đến lúc mùa xuân không còn nữa, thì đã quá muộn! Chúng ta chỉ có một cuộc đời để sống. Sống thất niệm, tùy sinh mộng tử thì quá uổng. Thác nước chảy xuống sông, xuống suối, mất tắm không bao giờ tìm lại được. Nhớ bài kệ tôi có trích dẫn ở đầu sách trong kinh *Người Biết Sống Một Minh*.

*To wait until tomorrow is too late
Death comes unexpectedly*

Chúc quý vị tinh tấn và thành công trong thực tập Thiền Chánh Niệm.

Cư sĩ Quán Như Phạm Văn Minh

(Pháp danh Quảng Trí)

Mùa Vesak 2014 (PL. 2558)

Chương Mười Ba

CÁC BÀI THỰC TẬP

1- QUÁN NIỆM HƠI THỞ (BREATH MEDITATION)

Ngồi một chút cho thân tâm yên tĩnh. Bắt đầu dùng chánh niệm theo dõi cảm giác cùng, ý tưởng và tình cảm và để tự nhiên cho chúng xuất hiện trong tâm ý thức. Theo dõi hơi thở ở những chỗ nào mà quý vị cảm nhận rõ ràng như hơi nóng trong lỗ mũi, hay ngực hay bụng phồng khi thở vào, xẹp khi thở ra. Chỉ cần để ý cảm nhận trực tiếp và duy trì chú ý khi thở ra, khi thở vào. Theo dõi không có nghĩa là nghĩ về hơi thở mà chỉ cảm nhận trực tiếp. Không có chỗ nào để đi, không có gì khác để làm, ngoài chuyện cảm nhận và theo dõi hơi thở.

Không phán đoán, phê bình gì cả và nhất là không nghĩ về hơi thở. Chỉ cảm nhận trực tiếp hơi thở ra và hơi thở vào. Giữ Chánh niệm. Quán sát hơi thở ra hay vào như những đợt sóng trên biển. Chúng đến rồi đi, nếu chúng ta bàng quan không can thiệp, không ôm chầm cũng không ghét bỏ. Sống bằng cảm quan từng giây phút một, trong từng hơi thở ra, trong từng hơi thở vào.

Thỉnh thoảng tâm đi lạc, không còn chú ý đến hơi thở nữa. Lúc đó là lúc chánh niệm trở lại và đó là lúc quý vị ‘tỉnh thức’. Chỉ cần ghi nhận điều này và nhẹ nhàng đưa Tâm trở

lại hơi thở. Đừng tự trách mình vì Tâm đi lạc là một chuyện không thể tránh được, dù quý vị là một hành giả có nhiều kinh nghiệm đến mấy.

Thở bình thường và tự nhiên, không cố gắng thở nhanh hay chậm, sâu hay cạn. Chỉ cần cảm nhận, theo dõi và sống trong từng hơi thở ra, từng hơi thở vào.

Nguyện mọi người thân tâm đều an lạc.

2- ĂN TRONG CHÁNH NIỆM (EATING MEDITATION)

Đề vài hạt nho trên bàn tay. Tưởng tượng là quý vị chưa ăn nho khô bao giờ.

Ngắm nghía các hạt nho khô. Chú ý hình dáng, màu sắc. Cầm hạt bằng hai ngón tay, mân mê xem cấu trúc hạt mềm, cứng, trơn hay láng tới mức nào.

Có thể lúc đó Tâm lên tiếng phản đối: *“Bộ hết chuyện rồi sao mà làm những chuyện kỳ cục như thế này! Tôi không ưa nho khô, chỉ thích ăn nho tươi!”*.

Khi nhận những lời phê phán trên của Tâm đừng phản ứng gì cả. Chỉ đưa tâm trở về và tiếp tục quan sát các hạt nho khô. Đưa hạt nho khô dưới mũi xem có mùi thơm không.

Bắt đầu đưa trái nho khô chậm chậm đến gần miệng. Đề ý bàn tay biết cách đưa trái nho khô vào miệng một cách thành thạo. Xem tâm có thông báo cho tuyến nước miếng và dịch vị trong miệng chưa. Nhẹ nhàng để trái nho vào miệng và để trên lưỡi.

Khi muốn cắn và nhai, đề ý là lưỡi tự động đưa quả nho về một bên hàm. Chú ý hương vị khi nhai quả nho. Nhai chậm chậm. Và đề ý quả nho trở nên dẻo hơn.

Khi quý vị sẵn sàng nuốt, chú ý việc muốn nuốt. Chú ý

hạt nhỏ trôi xuống cổ họng và thực quản trên đường đi xuống bao tử.

3- RÀ SOÁT CƠ THỂ (BODY SCAN)

Ngồi một vài phút và theo dõi hơi thở cho thân tâm yên tĩnh. Theo dõi cảm giác và tư tưởng và tình cảm trong thân và tâm một cách bàng quan. Khi sẵn sàng, chuyển chú ý sang hơi thở. Giữ Chánh niệm.

Thở bình thường và tự nhiên, cảm nhận hơi thở nóng vào ra từ đầu mũi hay từ bụng đang phồng lên xẹp xuống. Khi thở ra biết là mình đang thở ra, khi thở vào biết là mình đang thở vào. Thỉnh thoảng Tâm đi lạc khỏi hơi thở. Khi nhận ra điều này, không cần phản ứng gì cả, chỉ nhẹ nhàng đưa Tâm trở lại hơi thở.

Chuyển chú ý khỏi hơi thở và bắt đầu rà soát thân thể. Nhận ra những chỗ nào có cảm giác đau hay nhức. Nếu chúng dịu dần thì tốt, nếu không thì cứ để nguyên như vậy, để chúng tan biến như lớp sóng trên mặt biển. Cách này cũng áp dụng với cảm giác cũng như tình cảm và ý tưởng.

Chuyển chú ý về phía bàn chân trái, rà soát mặt dưới của bàn chân, gót chân hay phần trước của bàn chân. Chú ý những cảm giác, nếu có. Nếu không, ghi nhận là không có, đừng nhúc nhích các ngón chân để tạo ra cảm giác. Chuyển chú ý qua ngón chân cái và phần trên của bàn chân và gót chân và phía trên mắt cá.

Chuyển chú ý qua phần dưới chân trái, bắp chân và xương ống quyển và phần nối với đầu gối trái. Giữ Chánh niệm. An trú trong hiện tại. Chuyển chú ý qua đùi trái, ghi nhận cảm giác ở đây. Rồi chuyển chú ý từ đùi xuống chân trái xong đổi chú ý sang chân phải và chú ý phần dưới bàn chân đang tiếp xúc với sàn, gót chân hay phần trước của bàn chân.

Ghi nhận cảm giác nơi ngón chân và bàn chân phải. Di chuyển chú ý lên phần trên của chân phải, bắp chân và xương ống và phần nối với đầu gối. Giữ Chánh niệm. Chuyển chú ý qua đùi phải, ghi nhận cảm giác phần trên của đùi và phần nối với mông phải.

Nhẹ nhàng chuyển chú ý lên phần xương chậu (*pelvic*). Ghi nhận cảm giác bộ phận bài tiết, sinh dục, truyền giống. Ghi nhận cảm giác, nếu có, ở vùng này. Giữ chánh niệm. Chuyển chú ý về phần bụng, phần chính của cơ quan tiêu hóa, ghi nhận cảm giác phần bụng.

Chuyển chú ý qua phía lưng gần đốt xương sống cuối cùng, và ghi nhận cảm giác ở phần thắt lưng, phần giữa lưng và phần bả vai. Ghi nhận cảm giác chỗ nào bị tê cứng và buông thả cho bớt tê cứng. Nếu không được thì cứ dễ yên như thế.

Chuyển chú ý lên ngực, phần gần các bộ phận thiết yếu như tim và phổi. Giữ Chánh niệm. Ghi nhận cảm giác ở phần xương sườn, xương chậu và phần vú. Chuyển chú ý khỏi phần ngực xuống đầu các ngón tay của bàn tay trái. Xong chuyển qua các ngón tay và bàn tay, phía sau bàn tay và cổ tay trái. Xong đưa chú ý lên cánh tay trước, cùi chỏ, phần bắp thịt cánh tay. Ghi nhận cảm giác, nếu có, ở các phần này.

Đổi chú ý qua đầu ngón tay của bàn tay phải. Ghi nhận cảm giác các ngón tay, bàn tay, phía sau bàn tay và lên tận cổ tay phải. Chú ý xem mạch đều hay hỗn loạn. Đổi chú ý xuống hai bả vai và nách, rồi trở lên cổ và cuống họng. Giữ Chánh niệm.

Thanh quản là phần biểu lộ trung thực nhất của tình cảm. Khi giận âm điệu giọng nói khác, khi vui giọng nói khác, khi ân cần giọng nói khác, khi lạnh nhạt giọng nói khác.

Đưa Chánh niệm về quai hàm, răng, lưỡi, miệng và môi. Để cảm giác nào muốn tan biến tự do, nếu không cứ để nguyên như vậy.

Chú ý hai gò má, phần lỗ mũi thông lên đầu, mắt, và các bắp thịt gần mí mắt. Chú ý cảm giác trên trán, hai bên thái dương. Giữ chánh niệm.

Đưa chú ý lên hai bên đầu và đỉnh đầu. Ghi nhận cảm giác từ hai lỗ tai và vào bên trong đầu và não. Giữ Chánh niệm.

Chú ý toàn cơ thể từ đỉnh đầu đến đầu ngón chân. Nói chú ý lên đỉnh đầu, xuyên qua cổ, cánh tay, bàn tay, ngực, lưng, bụng, mông, vùng xương chậu, chân và bàn chân. Ghi nhận cảm giác sinh lý, tư tưởng và tình cảm.

Thở vào, chú ý cảm thấy ngực phồng lên khi thở vào và cảm thấy toàn thể cơ thể xẹp xuống. Giữ Chánh niệm.

Nguyện tất cả bà con an lành. Ngày an lành. Đêm an lành.

4- QUÁN NIỆM ÂM THANH

Bắt đầu theo dõi hơi thở để thân và tâm tĩnh lặng. Lắng nghe âm thanh bất cứ từ đâu đến: xa, gần, chung quanh và kể cả phần yên lặng giữa hai tiếng động. Nghe tiếng động từ bên trong, nhịp đập của tim, nhịp thở nhẹ nhàng... Chú ý tiếng động nào có thể làm tâm dễ đi lạc như một bài hát cũ. Nhẹ nhàng kéo Tâm trở lại hơi thở.

Áp dụng Sơ tâm Thiền xem đây là lần đầu tiên nghe âm thanh này. Để âm thanh tự tan biến như tiếng chuông tan biến trong không gian.

Ý tưởng và tình cảm có thể xuất hiện theo. Đừng cố gắng kiểm soát ý tưởng hay tình cảm, cứ để yên cho chúng. Chúng tự đến, tự đi, tự hiện, tự biến. Xem chúng như những đám

mây bay qua đi trên bầu trời. Ý tưởng cũng như mây, khi nhỏ, khi lớn, khi sáng, khi âm u, nhưng bầu trời lúc nào vẫn cao rộng. Tình cảm hiện đó, biến đó. Như nắng sớm, mưa chiều. An trú trong Chánh niệm.

Nếu ý tưởng nào quyến rũ khiến Tâm đi lạc thì nhẹ nhàng kéo chánh niệm trở lại hơi thở. Hơi thở là cái phao, cái neo để quý vị trở về an trú trong chánh niệm, ở đây và bây giờ. Và khi vun trồng chú ý của Chánh niệm, quý vị đã vun trồng khả năng yên tĩnh và an lạc.

5- THIỀN HÀNH (WALKING MEDITATION)

Nhiều người thấy rất khó tọa Thiền một thời gian lâu nhất là khi ngồi kiết già hay bán già, khó giữ tâm yên tĩnh vì chân tay bị đau nhức. Nhưng họ có thể hành thiền trong một thời gian dài một hai tiếng đồng hồ. Trong chùa các tỷ kheo thường thiền hành sau một thời gian ngồi Thiền. Hành thiền hay Ngồi thiền cũng giống như nhau miễn là quý vị lúc nào cũng giữ được chánh niệm. Các nhà sư khi đi khát thực là một cơ hội để thực tập Thiền. Quý ngài cầm bình bát, đi chậm chậm, chú ý đến hơi thở, không nói chuyện. Quý vị thấy họ nhìn xuống chân khi đi, có thể vì họ có một bận tâm khác là tránh không dẫm lên côn trùng trong mùa mưa. Nhưng hành Thiền không có nghĩa là nhìn xuống hai chân. Nếu ‘nhìn’ là nhìn toàn thể cơ thể khi cử động và nhìn bằng con mắt của Tâm (Chánh niệm).

Khi Thiền hành quý vị không có mục đích đi đâu cả, đi chỉ để đi mà đi, không bị ai thúc dục, nên thường quý vị có thể đi chậm, nhưng quý vị có thể đi bước nhanh, miễn là Tâm cũng phải chú ý đến toàn bộ cơ thể khi đi. Đi thì biết mình đang đi.

Rà soát thân thể là cách ‘quán niệm’ khi thân thể trong trạng thái đứng yên. Thiền hành là rà soát cơ thể khi đi động

và rất hữu hiệu làm giảm stress và lo âu khi hai bàn chân đi chạm mặt đất. Nếu quý vị có khả năng đi đứng bình thường, thì đi trên mặt đất quả là một phép lạ vì có nhiều người phải ngồi xe lăn hay chống gậy. Thường chúng ta phải đi động luôn, mục đích đi từ A đến B. Và khi chúng ta đi chúng ta chỉ muốn đi đến nơi về đến chốn. Chúng ta ít chú ý đến hai bàn chân kỳ diệu giúp chúng ta di chuyển thoăn thoắt trên mặt đất! Khi chùng một tuổi, trẻ con bắt đầu học đi tập đi, té lên té xuống nhiều lần, nhưng đến khi đi được thì chúng ta lại chóng quên khả năng kỳ diệu này.

Cũng như chúng ta thở từ năm này sang năm nọ mà không chú ý đến hơi thở nữa, cứ phó mặc cho não thở, khi chú ý đến hơi thở gọi là ‘quán niệm hơi thở’. Thiền hành khác với đi bộ thông thường hàng ngày vì chúng ta dùng chánh niệm theo dõi cử động hai chân và cơ thể khi đi. Đi và biết mình đang đi. Quý vị có thể đi nhanh hơn hay chậm hơn, nhưng miễn là lúc nào cũng phải chú ý đến cử động của thân thể trong từng bước một. Xong bước này sang bước khác. Từng bước Thiền hành là từng bước nở hoa sen. Không phải chỉ có 7 bước như khi đức Phật Đản Sinh, mà khi Thiền Hành, đi bao nhiêu bước là có từng ấy hoa sen.

Quý vị có thể chọn một hành lang trong nhà, chùng mười thước, đi tới đi lui, đi vô rồi lại đi ra, để khỏi bị ai quấy rầy. Và một nơi ‘lý tưởng’ nhất để thực tập ở bên ngoài là khi đây một xe mua thức ăn trong siêu thị, đi chậm mấy cũng không ai để ý hay than phiền! Và khi nào thấy hơi thở đi lạc khỏi cử động cơ thể, quý vị có thể tạm dừng lại, giả vờ chọn thức ăn và kéo chánh niệm trở lại hai chân!

Nếu thực tập trong một công viên, trước khi bắt đầu nên tận dụng ngũ quan (hay lục quan) chú ý đến màu sắc cây lá, mùi hoa hay mùi đất, tiếng chim hót. Nếu có một ý tưởng hay

tình cảm nào kéo tâm đi lạc, nếu có thể buông xả được càng tốt, không cứ nhẹ nhàng kéo chú ý trở lại hơi thở.

Bắt đầu đi, chú ý bàn chân khi chạm đất, nhấc chân kia lên, đưa về phía trước rồi đặt chân xuống. Chuyển sức nặng cơ thể sang chân kia và nhấc chân lên, đưa ra phía trước và đặt chân xuống. Từng bước một, hết bước này đến bước khác. Bước chậm chậm và chú ý đến lòng bàn chân khi chạm đất. Chú ý hai cánh tay vẫy ra trước, vẫy ra sau khi đi. Bước với chánh niệm, từng bước một. An trú trong chánh niệm.

Tiếp tục đi từng bước một. Vì đi không mục đích nào nên không bị Tâm thúc hối phải đi nhanh hay chậm. Đi nhưng không cần đến. Và nếu tâm đi lạc thì cần chuyển chú ý lại hơi thở như một cái neo cho hiện tại. Hơi thở trong khoảnh khắc này. Không phải một hơi thở trước đó. Không phải một hơi thở sau đó.

Có thể chú ý đến việc hòa nhập hơi thở vào nhịp đi. Còn không thì nhớ là mục đích của Chánh niệm là chú ý và biết mình khi đang làm gì: ăn thì biết mình đang ăn, đi thì biết mình đang đi. Hơi thở chỉ là cái neo bỏ xuống để trở về với giây phút hiện tại khi tâm đi lạc.

Rà soát Cơ thể (*Body Scan*) là quán chiếu cơ thể trong trạng thái đứng yên, chúng ta còn có thể quán niệm cơ thể trong lúc di động (*movement meditation*) như trong cách tập Tài chi hay Yoga, ngay cả hình thức khiêu vũ cổ điển. Nếu quý vị thích khiêu vũ các điệu ‘tua’ (*Ballroom Dancing*) quý vị có thể biến thú vui này thành một hình thức thực hành chánh niệm, nghĩa là dùng chánh niệm chú ý đến từng nhịp chân của mình, của người bạn cùng khiêu vũ với mình, từng điệu nhạc, ánh đèn màu trong sàn nhảy. Nếu chúng ta có Chánh Niệm hơi thở, tại sao không có Chánh niệm khiêu vũ?!

Yoga cũng được xem như cách thực tập hiệu quả. Từ yoga có nghĩa là cử động để nối kết tâm-thân và là một chương thực tập chính thức trong bất cứ hướng dẫn Thiền Chánh niệm của hầu hết các nhà khoa học. Gần đây quần chúng Việt Nam có phong trào tập khí công. Chúng tôi rất được vinh hạnh giới thiệu tập sách '*Khí Công Tâm Pháp*' của Thầy Phụng Sơn, hiện là Viện chủ của Làng Tâm Linh Trúc Vàng ở California số điện thoại Mỹ (760) 758-4645.

Tây phương có cách bộc lộ tình cảm cởi mở hơn người Á đông. Khi gặp nhau họ ôm chầm lấy nhau một cách thân thiện, bất kể nam nữ. Có một số hành giả, "Bảo Hoàng Hơn Vua" mỉa mai đó là 'Thiền Ôm'. Cách bộc lộ tình cảm cởi mở giúp cơ thể 'lạnh mạnh' hơn những người hay dẫu diễm hay đè nén tình cảm, nhất là đối với các bệnh Ung thư. Không có gì sai quấy trong Thiền Ôm, đó là một cách ứng xử văn hóa lạnh mạnh.

6- TỌA THIỀN (SITTING MEDITATION)

Ngồi thoải mái trên một ghế hay một gôi tọa thiền. Nếu ngồi trên một cái ghế ngồi thẳng lưng và không dựa vào lưng ghế, để lưng gắng giữ cổ và đầu thẳng đứng, vai rùn xuống một chút cho thoải mái, nhưng không cứng nhắc, ngồi trong tư thế 'oai nghi' và tỉnh thức. Mắt nhắm hay hạ tầm mắt xuống, thấy điều nào thoải mái thì làm. Ngồi yên và chú ý đến hơi thở. An trú trong hiện tại.

Chú ý đến hơi thở ra vào ở hai lỗ mũi, hay ngực, bụng đang phình lên hay xẹp xuống, chỗ nào quen thuộc dễ theo dõi hơi thở thì làm. Để ý đến cảm giác hơi thở ra, hơi thở vào. Để ý xem hơi thở, dài hay ngắn, sâu hay cạn, nhẹ nhàng hay hỗn hển.

Cảm giác thế nào thì ghi nhận như thế đó. Không cần phải tìm cách kiểm soát hay thay đổi hơi thở. Để hơi thở

‘thở’ tự nhiên. Hay nói đúng hơn, để tự nhiên cho não “thở” hơi thở.

Thỉnh thoảng quý vị thấy hơi thở lạc đường và tâm lại vẩn vơ nghĩ về các lo âu, bận tâm, chương trình sắp làm, mơ màng về những công việc còn bỏ dở. Đó là ‘nghề của Tâm’, lang thang trôi dạt trong một cõi đi về. Điều này không có gì bất thường cả... Ai ngồi Thiền có lúc cũng bị Tâm đi lạc. Có khác chăng là những người ngồi Thiền có ‘kinh nghiệm’ họ biết Tâm đi lạc thường hơn. Jon Kabat Zin có nói là 100 lần tỉnh thức/ đi lạc như thế trong một buổi hành Thiền, đó không phải là con số tượng trưng. Khi quý vị biết tâm đi lạc, đó là một triệu chứng đáng mừng, xem tâm đi lạc ở mãi tận đâu, và nhẹ nhàng đưa Tâm về hơi thở. Giữ Chánh niệm. An trú trong hiện tại.

Thân thể không phải chỉ thở qua ‘phổi’ mà toàn thể cơ thể ‘thở’ qua làn da. Ngoài cảm giác hơi thở, chú ý cảm giác tiếp xúc với ghế ngồi hay dụng cụ ngồi Thiền, cảm giác không khí ve vuốt ngoài da và cảm giác bên trong, nếu có. Nếu có cảm giác mạnh hay khó chịu nào khởi lên, ngồi im và cảm nhận. Ngồi yên, đem chánh niệm về chỗ có cảm giác khó chịu, hoặc để hơi thở ‘thở’ vào nơi có cảm giác đó và xem cường độ của chúng có thay đổi không. Không cần làm gì cả để thay đổi tình trạng trên, chỉ dùng chánh niệm tò mò quan sát hơi thở ra và hơi thở vào. An trú trong chánh niệm. Ở đây, bây giờ.

Nếu ‘biết’ Tâm bị lôi cuốn và đi lạc, dành một chỗ rộng hơn cho các cảm giác này. Tĩnh lặng chỉ được nuôi dưỡng khi chúng ta để yên (*Let Be*) cho cảm giác hay ý tưởng như trong hiện tại, không đối kháng, bám víu hay xua đuổi. Nếu buông thả được thì càng tốt (*Let Go*)

7- QUÁN NIỆM THA THỨ (FORGIVENESS MEDITATION)

Thiền sư Jack Kornfield đề nghị bài thực tập Quán niệm

Tha Thứ (*Forgiveness*) trước khi thực tập Quán Từ Bi (*Loving-Kindness Meditation*), vì nhiều người xem quán Từ Bi quá tổng quát và ‘thiếu tự nhiên’.

Thực tập Tha thứ có thể làm tâm chúng ta trong sáng và rộng mở khi chúng ta thực tập Từ Bi Quán. Tha thứ không có nghĩa là chấp nhận những gì ta làm cho người khác hay ngược lại, nhưng chúng ta thấy những hành động đó nhiều khi xuất phát từ vô minh, sợ hãi, tuyệt vọng và rối loạn, không phải lúc nào cũng từ ý định đen tối của Tâm. Tha thứ có ba chiều: một là những việc làm mình làm tổn thương người khác, hai, là những việc làm tổn thương chính mình, và những chuyện người khác làm tổn thương mình.

Chiều thứ nhất: Tôi đã bội phản, bỏ rơi, làm tổn thương và đau khổ... vô tình hay cố ý Wittingly hay Unwittingly. Nay tôi nhớ ra những điều này. Xin tha thứ cho tôi. *I ask you for forgiveness. Please forgive me.*

Chiều thứ hai: Tôi bội phản, bỏ rơi người khác do đó tôi đã làm tổn thương và làm tôi đau khổ.... Nay tôi nhớ lại các điều này... Xin tha thứ cho tôi. *I ask myself for forgiveness. Please forgive me. Please forgive me.*

Chiều thứ ba: Quý vị bội phản, bỏ rơi tôi, làm tổn thương tôi. Nay tôi nhớ lại các điều này. *I give you my forgiveness. I forgive you. I forgive you.*

Nay quý vị đã giải kết được những oan nghiệt cũ. Xin qua bài thực tập Quán Từ Bi.

8- QUÁN TỪ BI (LOVING KINDNESS MEDITATION)

Cũng như trong các thực tập quán niệm khác, quý vị có thể bắt đầu chú ý đến hơi thở để tâm và thân lắng dịu an tĩnh xuống. Quý vị biết đây là một hành động thương yêu mình và thương yêu người.

Chú ý xem có những cảm giác hay ý tưởng hoặc tình cảm khó khăn nào xuất hiện không. Có thể là ý tưởng về những hoạt động mà quý vị vừa tham dự trong ngày.

Nhớ ‘chiến thuật’ đối phó với ý tưởng và tình cảm khó khăn của chúng ta là, để yên cho chúng (*Let Be*), nếu chúng ta không thể buông xả (*Let Go*) chúng được! Đừng tìm cách xua đuổi hay đè nén chúng, chúng lại có dịp trở lại quấy phá!

Dần dần chuyển chú ý sang hơi thở, thở tự nhiên và bình thường. Thở vô thì biết là mình đang thở vô, thở ra và biết là mình đang thở ra. Giữ chánh niệm trên hơi thở. An trú trong hiện tại.

Chú ý đến những chỗ cho chúng ta biết là hơi thở đang ra vào, như bụng, ngực phồng xẹp hay hơi nóng ở hai lỗ mũi. Theo dõi hơi thở hiện ra và biến mất. Chỉ cần để não bộ ‘thở’ hơi thở.

Nếu có cảm giác nào xuất hiện, để chúng lên xuống, nhấp nhô như những làn sóng, muốn trôi dạt đi đâu thì đi.

Đưa chú ý lên nhịp đập của con tim, nhận biết là đời sống quý giá vô ngần và thật mong manh qua từng hơi thở. Tìm tượng trưng cho cửa ngõ tình yêu mình, người khác và chúng sinh trong văn chương, nghệ thuật, đời sống.

Chúng ta sống với nhiều sự thực mà chúng ta không thể phủ nhận hay tránh khỏi: bệnh tật, cái chết, ly tan. Từ lúc chúng ta vừa thành hình trong bào thai của mẹ, cho đến trải quá trình sinh lão, đến già cỗi mà không ai đi ngược lại hay tránh được.

Quý vị có thể dùng những hiện thực này để quán niệm và trái tim của quý vị sẽ mở rộng và lắng nghe những điều quan trọng.

Có nhiều khi quý vị phán đoán người khác rộng rãi hơn là phán đoán chính mình. Nghịch lý là thay vì nói “thương

người như thể thương thân' quý vị nên nói là 'thương thân như thể thương người'.

Dem từ và bi vào tim mình, vào da thịt mình, tình yêu rộng rãi đối với chúng sinh, cái mà chúng ta thường hay nói là 'từ nhân thị chúng sinh', nên nhớ tất cả những chúng sinh khác cũng bất toàn như quý vị.

Khó mà tin là chúng ta không yêu mình mà yêu người khác. Cũng như không thương người thân của mình mà chỉ muốn yêu nhân loại, không yêu quê cha đất tổ mà đòi yêu thương đất nước đại đồng!

Quý vị có thể không dám nói ý nghĩ này cho người khác nghe, vì sợ người khác chê mình ích kỷ. Cho nên dù cảm thấy khó khăn khi thương mình như thương người, quý vị thử thực tập bài Quán Từ Bi này.

Nguyện cho tôi luôn an lành

Nguyện cho tôi luôn khỏe mạnh

Nguyện cho thân tâm tôi đều an lạc.

Nguyện cho tâm tôi tĩnh lặng

Nguyện cho người thân tôi an lành

Nguyện cho người thân tôi khỏe mạnh

Nguyện cho người thân tôi đều an lạc

Nguyện cho người thân tôi tĩnh lặng.

Nguyện kẻ thù tôi an lành

Nguyện kẻ thù tôi khỏe mạnh

Nguyện kẻ thù tôi thân tâm đều an lạc

Nguyện kẻ thù tôi tâm tĩnh lặng.

9- QUÁN TƯỚNG NÚI

Núi là một trong những hình ảnh có thể giúp quý vị an tĩnh trước khi thực hành Chánh niệm. Núi nằm sừng sững bất động từ năm này sang năm nọ, thường tượng trưng cho một thế giới bí nhiệm. Nhưng núi bất động mà không bất động. Trên triền núi có cả một ‘thế giới’ sống động, cây cỏ, muôn thú, kỳ hoa dị thảo, màu sắc thay đổi theo từng mùa, có khi từng ngày. Chân núi ăn sâu xuống lòng đất, giống như một tôn giáo không phải chỉ có phần ‘trên trời’, mà phải có phần nhân sinh dưới đất, nếu không độ sinh, chỉ là huyền đàm vô ích!

Núi cao chất ngất nhưng gốc rễ ăn sâu cỗi nhân gian ta bà, cũng như hoa sen rễ cắm sâu dưới bùn nhưng bông sen vượt lên trên mặt nước, để bông sen có thể tỏa hương ngào ngạt những đêm rằm.

Khi tọa Thiền, quý vị có thể dùng con mắt của tâm để đồng hóa mình với ngọn núi vững chãi, ngọn cao vút trời xanh, nhưng gốc núi ăn sâu vào lòng đất. Giống như Núi, dù tình cảm và ý tưởng lay động nhưng tâm quý vị vẫn bất động.

10- QUÁN TƯỚNG MẶT NƯỚC AO HỒ

Có nhiều người thích dùng hình ảnh mặt nước hồ để quán tưởng tĩnh tâm trước khi thực hành Chánh niệm. Và khi nước hồ tĩnh lặng phản ánh cả bầu trời bao la, mây trôi, chim chóc.

Cũng như khi thực hành chánh niệm quý vị giữ mức bàng quan, tâm thức cũng như mặt hồ phản chiếu tất cả ý nghĩ, cảm giác và tình cảm hiện ra trong tâm thức.

Tính chất chủ yếu của nước là nhu nhuyến. Khi dùng búa đập, đá có thể vỡ nhưng nếu dùng búa để ‘đập’ nước, thì kết quả là một cái búa rỉ sét.

Thường chúng ta nhắc đến ‘hạnh’ của đất của Bồ Tát Địa Tạng, nhưng hạnh nước còn hơn hạnh đất ở khả năng tiếp nhận tự nhiên. Vất một hòn sỏi xuống ao, nước tự vạch lối cho sỏi rớt xuống và nằm dưới đáy hồ.

Sóng lớn ở hồ chỉ làm mặt nước nhấp nhô và nếu có ánh nắng mặt trời tạo ra muôn ngàn viên kim cương lấp lánh.

Đó là chưa kể khi đêm đến, trăng chiếu trên mặt hồ gây ra bao nhiêu cảm hứng cho những nguồn thơ bất tận. Thuyền ai đậu bến đêm trăng đó. Có chờ trăng về kịp tối nay.

Chưa hết. Thường thì có gió to mặt hồ có thể nhấp nhô, nhưng phần bên dưới vẫn hoàn toàn tĩnh lặng. Tâm của quý vị sau khi quán chiếu những tư tưởng và tình cảm khó khăn, có thể vẫn tĩnh lặng trở lại như phần dưới mặt hồ. Quý vị có thể thực tập quán tưởng mặt hồ khi tọa Thiền hay ngọa Thiền.

11- NGỌ THIỀN (LYING DOWN MEDITATION)

Ngọa thiền là một cách rất tốt để thực hành Chánh niệm, nhưng phải cố gắng đừng bị buồn ngủ.

Nằm giúp cơ thể tạm thời nghỉ ngơi khỏi áp lực của trọng lực, quý vị có thể làm cơ thể tạm thời buông xả dễ hơn các tư thế khác.

Tư thế này tốt nhất khi quý vị thực tập Rà Soát Cơ Thể. Quý vị có thể dùng ánh sáng của Chánh niệm để quán chiếu cảm giác, tình cảm và tư tưởng từ đầu đến chân, hay ngược lại.

Quý vị cũng có thể quán chiếu các phần cơ thể từ bên trái, sang bên phải, hay khi cơ thể có vấn đề quý vị có thể chỉ quán chiếu các phần bị đau nhức.

Quán niệm cơ thể trên cơ thể rất hiệu nghiệm để quý vị nhận ra là quý vị chỉ có một cơ thể để sống. Một ngày thực

hành Rà Soát cơ thể chừng 15 phút có thể đưa đến những kết quả đáng kể.

Chú ý đến nhịp đập của quả tim. Tim tượng trưng cho tình cảm, ngược với óc tượng trưng cho lý trí. Tình cảm tiêu cực như lo sợ, đau đớn, buồn bã, cô đơn, tuyệt vọng, sân hận, thiếu tự tin có thể nằm mai phục lẫn lộn trong các cảm giác. Đây là một dịp tốt để quý vị đối ứng với các tình cảm khó khăn này.

Nhưng bên cạnh đó có những tình cảm tích cực mà chúng ta muốn vun xới như tình thương, vui vẻ, tha thứ và từ bi...

Thực tập quán niệm thân thể trên thân thể giúp chúng ta ‘lắng nghe’ tín hiệu cơ thể báo động cho chúng ta biết khi cơ thể đang hay sắp sửa có vấn đề

12- QUÁN NIỆM TƯƠNG TỨC TƯƠNG HIỆN

Nếu không có mặt trời, không có đời sống. Không có nước, không có đời sống. Không có hiện tượng quang hóa, không có dưỡng khí cho sinh vật. Không có cha mẹ, không có chúng ta. Không mưa, không có thực phẩm. Không có ánh sáng mặt trời, không mưa. Không có điều kiện để tinh tú và hành tinh thành hình vũ trụ, sẽ không có mặt trời, hay quả đất.

Các liên hệ này không phải lúc nào một chiều theo đường thẳng. Cái mà chúng ta gọi là đời sống, sức khỏe hay khí quyển, là những hệ thống liên hệ phức tạp, không có điểm khởi đầu hay chấm dứt.

Thật là vô ích và nguy hiểm khi nghĩ là có một hiện hữu biệt lập ngoài liên hệ tương tức tương hiện. Cái này liên hệ với tất cả các cái khác và cái này chứa tất cả các cái khác.

Tất cả mọi thứ đều thay đổi vô thường. Các tinh hà bùng nổ và sinh ra đều qua một quá trình sinh diệt. Các hành tinh cũng qua quá trình sinh diệt.

Quán niệm này có thể cho chúng ta hiểu và thấm thía về vô thường và giúp chúng ta để ý tới nhiều hơn những mối liên hệ đang có.

Chúng ta có thể thưởng thức giá trị của đời sống và mối liên hệ với người khác nhiều hơn, trong từng giây phút, nhớ là không có gì quanh ta tồn tại mãi. Vô thường khiến cho tất cả các điều khác trở nên thú vị hơn.

Chánh niệm như một chuỗi ngọc nối kết trải nghiệm, tư tưởng, cảm thọ, tình cảm, hiểu biết qua ý thức. Chuỗi ngọc này tạo ra một lối nhìn mới và một ‘cách ở đời’ mới, nối kết những gì thoát nhìn có vẻ như rời rạc. Đứng ra chúng không cần nối kết lại. Sở dĩ chúng xa cách vì cái nhìn của chúng ta, điều mà Einstein gọi là ‘ống kính ảo vọng’ cần dẹp bỏ.

Thực tập chánh niệm chỉ là cuộc hành trình khám phá lại sợi chỉ của chuỗi ngọc này. Và chúng ta có thể đứng ở một vị trí thuận lợi để nhìn thấy toàn thể bức tranh này.

13- QUÁN NIỆM VỀ THÂN CHÚ AHIMSA

Thường được dịch là Bất Bạo Động và là lý thuyết chủ lực của Gandhi trong cuộc tranh đấu dành độc lập với Đế Quốc Anh, cũng là một Đại giới trong các giới cấm của Phật giáo.

Đây cũng là lời thề của các đệ tử Hippocrate. Ahimsa thực ra có thể áp dụng trên mọi lãnh vực của đời sống, không phải chỉ giới hạn ở chánh trị hay y khoa.

Dịch sát nghĩa là Non-Harming, không làm tổn hại bất cứ một ai, kể cả chúng sinh vô tình. Khi nào sắp sửa làm một hành động tổn hại môi sinh, nghĩ tới thân chú Ahimsa.

Ahimsa là không làm tổn hại một ai, kể cả làm tổn thương tình cảm người khác. Khi nào sắp sửa làm tổn hại người

khác, quý vị có thể niệm Ahimsa, như một thần chú giúp quý vị dừng lại trước khi ‘hành động’.

Khi quý vị có những hành động tổn hại chính mình, như trách móc quá đáng, nhớ là quý vị cũng cần Ahimsa cho chính mình.

Nói dễ nhưng làm thì khó. Phần lớn những hành động bạo động xuất phát từ sợ hãi, thực hay không thực, nhất là khi quý vị cảm thấy người khác ‘đe dọa’ mình, rất khó mà giữ được bất bạo động. Niệm Ahimsa. Đừng để sợ hãi khống chế và điều khiển hành động mình. Giữ tâm cảnh này có thể giúp quý vị khỏi vòng đau khổ lẫn lộn.

14- QUÁN NIỆM VỀ KARMA

Có một vài người cho Chánh niệm như là một thực hành chánh niệm có thể biến nghiệp xấu thành nghiệp tốt. Nếu quý vị thực hiện được một số nguyên tắc theo bảng chỉ dẫn này, dĩ nhiên là quý vị trở thành một người ‘tốt hơn’ và do đó sẽ chuyển hay giảm nghiệp xấu.

Chánh niệm có thể giúp chúng ta làm giảm Nghiệp như thế nào?

Karma giản dị là điều này xảy ra vì có một điều khác đã xảy ra. Đó là quy luật ‘nhân quả’ theo sự hiểu biết thông thường của người Phật tử. Nhưng mối liên hệ giữa điều này và điều khác không phải là liên hệ theo đường thẳng. Nhiều Phật tử vẫn còn lăm lăm giữa ‘nghiệp’ và ‘số’ và thường có thái độ thụ động khi gặp phải hoàn cảnh thương tâm.

Nhất là khi nghe những tang thương tập thể như sóng thần hay chiến tranh, thường dùng những sự kiện trong lịch sử để dẫn chứng như là nguyên nhân của thảm kịch đó. Đây là một nhận xét vừa làm biếng và sai lầm.

Cái gì gây nghiệp nếu không phải là thói quen tích tụ từ năm này sang tháng nọ. Những hành động được chiếu sáng bởi chánh niệm, không phải là lúc nào cũng đúng, nhưng ít ra không phải là hành động ‘vô ý thức’ có thể gây ra tiếc hận về sau.

Sở dĩ chúng ta phải chú ý đến khoảnh khắc hiện tại, bởi vì những gì chúng ta làm bây giờ mới có thể thay đổi những gì xảy ra trong tương lai.

Chương Mười Bốn

CÁC BÀI PHỤ LỤC

1- THIỀN ĐỊNH DƯỚI ÁNH SÁNG KHOA HỌC

Matthieu Ricard, một nhà sư Tây Tạng thuộc tu viện Shechen ở Nepal, đã đồng ý tham dự một cuộc thử nghiệm để các nhà khoa học theo dõi những thay đổi của tế bào não bộ khi ông nhập định, theo một chương trình nghiên cứu của đại học Winconsin. Ricard, pháp danh là Oser, đã chịu vào nằm trong ống của máy chụp hình cộng hưởng ba chiều fMRI, nhờ đó các nhà tâm lý có thể theo dõi các biến đổi của não bộ bằng âm hưởng của từ trường. Ba mươi sáu năm trước đây, trước khi thọ giới, Matthieu Ricard cũng là một nhà khoa học có nhiều triển vọng, đã đậu tiến sĩ về sinh học di truyền tại viện Pasteur ở Paris.

Trong cuộc thử nghiệm này, Matthieu Ricard lại trở thành “đối tượng” nghiên cứu của một số các khoa học và kỹ thuật gia. Ricard phải quên cảnh ồn ào trong phòng thí nghiệm để nhập vào thế giới thiền định bên trong. Trong vòng 3 tiếng đồng hồ khi Ricard nhập định, các máy fMRI ghi nhận hình ảnh thay đổi của tế bào não bộ. Đây là lần đầu tiên các khoa học gia chứng kiến sự biến đổi của các tế bào não bộ của một nhà sư đang ở trong trạng thái thiền định. Những khám phá này có thể khiến cho các khoa học gia suy nghĩ lại về những

biến đổi của não bộ liên hệ đến khả năng giúp con người trở nên an lạc và hạnh phúc hơn. Cuộc thử nghiệm này do giáo sư Richard Davidson, giám đốc Phòng Nghiên Cứu Thần Kinh thuộc đại học Wisconsin điều khiển.

Trong khi vào trong trạng thái thiền mà Phật tử thường gọi là quán từ bi, người ngồi thiền quán tưởng đến một cá nhân nào đó với lòng thương cảm, các tế bào ở khu não thùy phía trước bên trái (ngay bên trong trán) của Ricard có nhiều dấu hiệu hoạt động mạnh mẽ. Não thùy phía trước bên trái là nơi kích động tình cảm. Trong những lần thử nghiệm trước, Davidson đã có kinh nghiệm những người nào có não thùy bên trái phía trước hoạt động nhiều, là lúc người đó đang vui mừng, cảm thấy hạnh phúc và nhiệt thành- hoặc họ là những người có tâm tính vui vẻ và dễ dàng hồi phục sau khi gặp những biến cố tình cảm tiêu cực.

Trong khi đó những người nào có tâm tính buồn bã, lo lắng, sợ hãi hay sầu muộn, các tế bào ở khu não thùy bên phải phía trước hoạt động nhiều hơn. Phần lớn chúng ta đều ở mức trung bình. Trong biểu đồ hình cái chuông của Davidson, có 67% thuộc mẫu người hạnh phúc trung bình, 33% có não thùy trái hay phải hoạt động thái quá, nghĩa là những mẫu người thật hạnh phúc hay quá đau khổ.

Tuy nhiên hoạt động não bộ của Ricard vượt cao hơn bất cứ một người nào mà Davidson đã thử nghiệm từ trước đến nay. Một đồng nghiệp của Davidson nhận xét biểu đồ của Ricard “ra khỏi biểu đồ đã có từ trước đến giờ”. Ngay cả khi nhà sư này không nhập định, mức hoạt động của tế bào não thùy bên trái phía trước vẫn hoạt động ở một mức cao.

Gần đây một số nhà khoa học tuyên bố những người tâm tính hạnh phúc hay đau khổ phần lớn do các yếu tố di truyền

“tiền định”. Ngay cả khi một người trúng số độc đắc hay chứng kiến một tai nạn thảm khốc có thể kích thích các tế bào thần kinh ở não thùy trước bên trái hay bên phải hoạt động mạnh hơn một chút, tuy nhiên mức hoạt động của não thùy có khuynh hướng trở về tình trạng cũ.

Một thử nghiệm quan trọng để hiểu trạng thái thiền định về phương diện khoa học đã được tiến hành vào 3 năm trước đây, trong cuộc gặp gỡ ly kỳ giữa đức Đạt Lai Lạt Ma và một nhóm khoa học gia và triết gia Tây phương ở Dharamsala, Ấn Độ, trong số này có cả Richard Davidson và Owen Flanagan, giáo sư triết lý tại đại học Duke ở North Carolina.

Vị lãnh đạo tinh thần của Phật giáo Tây Tạng đã thảo luận liên tiếp trong vòng 5 ngày với các chuyên gia về tâm lý, triết lý và thần kinh não bộ để xem khoa học có thể học được những gì về sự liên hệ giữa thân thể và tâm linh, nhất về phương diện tình cảm, từ Phật giáo, một tôn giáo có truyền thống thực tập thiền định trong hơn 2.500 năm.

Truyền thống Đông phương đã biết sự liên hệ mật thiết giữa thân thể và tâm linh và Phật tử đều biết tâm an lạc sẽ giúp thân thể mạnh khỏe. Theo y khoa Tây Tạng, hai yếu tố giúp bệnh nhân mau lành là tâm cảnh của thầy thuốc và tâm cảnh của bệnh nhân.

Tuy nhiên các nhà khoa học đời nào chịu chấp nhận những lời quả quyết nào không chứng minh bằng thực nghiệm. Nếu các nhà khoa học chứng minh thiền định có lợi ích về mặt chuyển hóa các tình cảm tiêu cực, thiền định có thể đem ra áp dụng cho tất cả mọi người, Phật tử hay không Phật tử. Mục đích của thử nghiệm này nhằm cung cấp một phương pháp thực dụng và thể tục để làm vơi đau khổ và đi tìm tình cảm hạnh phúc an vui. Tuy nhiên đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói một

câu bắt hủ là, nếu khoa học cho thấy thiền định không giúp ích gì cả, Ngài sẵn sàng suy nghĩ lại về truyền thống thực tập lâu đời này của Phật giáo. Ngài còn nói, nếu khoa học tìm ra những kết quả đi ngược lại với lòng tin của người Phật tử, Phật giáo phải thay đổi lòng tin của mình theo những khám phá mới này. Lòng tin của Phật tử phải phù hợp với sự thực.

Kết quả của cuộc gặp gỡ này được đúc kết trong quyển sách *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama* do Daniel Coleman hiệu đính.

Kết quả của các thử nghiệm sơ khởi này nhằm loại trừ những tình cảm tiêu cực mà Phật giáo hay nhắc đến như giận dữ, ghét bỏ, ghen tỵ và cho thấy là Thiền Định có những ảnh hưởng đáng ngạc nhiên vào sự uyển chuyển của não bộ, khả năng uốn nắn và thay đổi kinh nghiệm.

Điều thích thú là khi nhập vào quán từ bi, các tế bào thần kinh hoạt động mạnh mẽ, Ricard vẫn vui vẻ mặc dầu ông bị nhốt bó rọ trong ống của máy chụp fMRI trong nhiều tiếng đồng hồ. Coleman cho biết là khi Ricard ra khỏi các ống chật hẹp fMRI, ông vẫn sáng khoái và tươi tắn. Ai đã từng giúp đỡ bạn bè hay bất cứ người nào đang trong tình trạng nguy cấp vì lòng thương cảm đều có thể nhận thấy cảm giác vui sướng này. Phật giáo nói là hành động thúc đẩy bởi từ bi trước tiên đem những lợi ích đến người thi ân. Những bức ảnh chụp những hoạt động tế bào thần kinh não bộ của Ricard đã xác nhận điều này. Tuy nhiên có thể không có yếu tố nào đủ để giải thích trọn vẹn tại sao Ricard lúc nào cũng an lạc. Như Coleman đã nhận xét, có thể trải qua nhiều năm thiền định nên Ricard mới đạt đến tình trạng an nhiên này. Hay là vì những chủng tử di truyền đã khiến cho Ricard trở thành một người hạnh phúc? Hay Ricard là một trường hợp ngoại lệ khác thường?

Cũng có thể não thùy trái phía trước của Ricard đã quen hoạt động trong khi những người thường như chúng ta sống một cuộc đời quá bận rộn nên thường các tế bào ở não thùy bên phải phía trước bị kích thích thường xuyên hơn! Hay chỉ có những nhà sư chọn lựa một đời sống nơi hang sơn cùng cốc và tu tập thiền định mới đạt được trạng thái an lạc này? Như đứa con trai của Owen Flanagan theo cha đến Dharamsala nói: *“Nếu con không cưới vợ như mấy nhà sư hay không đang vào tuổi vị thành niên, con cũng sung sướng như họ vậy!”*

Nhằm loại bỏ những yếu tố có thể giúp Ricard hạnh phúc như việc ông chọn đời sống không ràng buộc của một nhà sư và kinh nghiệm ngồi thiền, Richard Davidson tổ chức một cuộc tu thiền kéo dài 8 tuần lễ với 25 nhân viên của công ty Promega, một công ty sinh học kỹ thuật cao cấp, tuổi từ 23 đến 56, có dấu hiệu não thùy phía trước bên phải hoạt động nhiều (những người bị căng thẳng hay đau khổ). Những người này cho ban quản trị biết là tinh thần họ bị căng thẳng và không thích công việc đang làm. Sau khóa thực hành thiền định 8 tuần, não thùy bên trái phía trước của họ tăng gia hoạt động. Các nhân viên này nói họ cảm thấy hạnh phúc hơn và nhiệt thành hơn với công việc và đời sống. Sau đó họ thực tập thêm 4 tuần lễ nữa, các bán cầu não bên trái phía trước của những người tham dự khóa thực tập thiền có nhiều dấu hiệu tăng gia hoạt động, trong khi các nhóm không ngồi thiền không thấy có dấu hiệu thay đổi nào.

Trong khi những cuộc thí nghiệm dài hạn cần phải được tiếp tục thực hiện để loại bỏ những yếu tố khác có thể làm cho các nhân viên này cảm thấy hạnh phúc hơn, các nhà khoa học nghĩ rằng việc ngồi thiền dài hạn có thể làm thay đổi tình cảm và tình cảm tích cực như hạnh phúc có thể trở thành mẫu

mức của tình cảm nơi những người mà chúng ta thường hay nói là mẫu người luôn vui vẻ và hạnh phúc.

Đây là những giả định của lý thuyết này. Khi chúng ta kinh nghiệm về một tình cảm, chúng ta vận động não bộ theo một cách để đáp ứng với tình cảm đó và tạo ra những mạch điện nối kết trung tính. Khi tình cảm giống như thể trở lại, hệ thống hoạt động của tế bào thần kinh liên hệ với tình cảm này càng ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn. Cũng giống như một dòng sông chảy qua một khe núi trong một thời gian dài, mạch điện tạo ra những dòng điện và sau một thời gian, mạch điện này trở thành khuôn mẫu cho tình cảm và tính tình của một người. Nếu chúng ta luôn kinh nghiệm tình cảm tiêu cực nhiều hơn là tình cảm tích cực, tình cảm tiêu cực sẽ trở nên không chế và khiến cho các tế bào thần kinh ở não thùy bên phải phía trước tăng gia mức hoạt động.

Những cuộc nghiên cứu trước đây của Davidson cho thấy, cũng giống như việc vận động cơ thể làm bắp thịt mạnh hơn, thực tập thiền định cũng làm phần của não bộ kích thích sự giận dữ và sợ hãi bị kềm chế và do đó khiến cho chúng ta có cảm giác an lạc. Và không giống như những vận động như khiêu vũ chỉ làm cho chúng ta vui thú trong giây lát, ngồi thiền tích tụ kết quả tốt và qua một thời gian dài, các tình cảm tiêu cực càng lúc càng trở nên yếu ớt và bớt không chế tâm cảnh chúng ta hơn.

Nếu giả thuyết này đúng, thiền định có thể giúp những người bị chứng trầm cảm (*Depression*) vượt qua những cơn khủng hoảng. Trên thực tế những cuộc thử nghiệm cho thấy đối với những người bị trầm cảm, thiền định giúp họ giảm nguy cơ bị khủng hoảng từ 37 tới 66 phần trăm.

Tình cảm tiêu cực không những ảnh hưởng đến an lạc

hay tâm cảnh, chúng còn ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta nữa. Các não thùy phía trước, cùng với những phần khác của não bộ, đóng một vai trò quan trọng trong việc phát khởi tình cảm, mà còn liên hệ mật thiết đến áp huyết, kích thích tố và hệ thống miễn nhiễm của chúng ta.

Vì thế Davidson muốn làm một thử nghiệm khác với các nhân viên Promega bằng cách cho họ chích thuốc chủng ngừa cảm cúm sau khi họ tham dự khóa thiền quán 8 tuần. Sau đó ông cho họ thử máu để đếm số kháng thể của bệnh cúm. Những người nào có các tế bào thần kinh ở não thùy phía trước bên trái hoạt động mạnh hơn sau khóa thiền định cũng có nhiều kháng thể trong máu hơn.

Cuộc thử nghiệm của Ricard không phải là cuộc thử nghiệm đầu tiên trên não bộ của một nhà sư đang thiền quán để tìm xem thiền định có lợi ích gì về mặt y khoa hay không. Vào năm 1980 trường Y Khoa tại đại học Harvard, với sự giúp đỡ của đức Đạt Lai Lạt Ma, một bác sĩ chuyên khoa về tim, Bác sĩ Herbert Benson, đã làm những thử nghiệm với các nhà sư ở Ấn Độ.

Trong khi ngồi thiền quán, có tên là g-tummo, trong một căn phòng có nhiệt độ 4 độ C, các nhà sư dùng các khăn nhúng vào nước lạnh đến 9 độ C choàng lên vai. Thay vì họ sẽ run cầm cập như chúng ta nghĩ, các nhà sư này tạo ra thân nhiệt làm khô các khăn choàng. Những nhà sư có thể làm chậm mức độ hoạt động của thân thể xuống 64%, một sự thay đổi đáng chú ý vì mức độ hoạt động của thân thể của người thường chỉ giảm xuống từ 10 đến 15% trong khi ngủ.

Vào đầu năm 1975, Benson đã viết một quyển sách ăn khách *The Relaxation Response* dựa trên các cuộc nghiên cứu loại thiền transcendental meditation (TM) và những kỹ

thuật thiền quán khác, cho thấy thiền quán có làm giảm mức căng thẳng tinh thần và làm hạ áp suất máu.

Benson đồng thời cũng khám phá ảnh hưởng của thiền TM sau khi làm một thử nghiệm với một nhóm người thực tập loại thiền này vào năm 1970. Ngoài những tác dụng hữu hiệu của thiền TM lên thân thể, ông thấy rằng những người tu tập thiền đều có ảnh hưởng tốt dù họ thuộc về các nền văn hoá khác nhau. Những ảnh hưởng tốt này như mức độ chuyển hoá cơ thể (*metabolism*) giảm, nhịp tim đập và nhịp thở giảm, áp suất máu hạ, có thêm những sóng-alpha (làm giảm nhịp chuyển sóng của giữa các tế bào não) làm con người cảm giác khỏe khoắn và tươi mát.

Tất cả những biến đổi về mặt sinh lý này đều trái ngược với các thay đổi cơ thể khi một người bị căng thẳng thần kinh. Khi ở trong tình trạng căng thẳng, nét mặt thường hiện ra những nét giận dữ, nhịp tim và nhịp thở lên cao, và các hoá chất làm tinh thần căng thẳng như cortisol và norepinephrine được tiết ra để giúp cơ thể đối kháng với những đe dọa.

Sự nguy hiểm của việc tiết ra các kích thích tố này là chúng gây ảnh hưởng xấu đến hệ thống thần kinh và miễn nhiễm của chúng ta và gây ra những vấn đề khó khăn cho sức khỏe như huyết áp cao, các chứng liên hệ về tim, hậu môn bị kích thích, trĩ, viêm khớp xương, ban đỏ và các chứng về da.

Benson khám phá ra là tất cả những hình thức cầu nguyện và động tác lập đi lập lại, như việc lần chuỗi hạt của các tín đồ Thiên Chúa, lối cầu nguyện của các tín đồ Tin Lành hay lối cầu nguyện gập gù của tín đồ Do Thái giáo, tạo ra những ảnh hưởng tương tự như khi thực tập thiền quán, cũng như các lối tập Yoga, Tai Chi, Khí Công, tụng kinh, giai đoạn thôi miên sơ khởi và ngay cả đánh trống.

Benson tìm ra được hai điều căn bản giống nhau trong các lối thực tập này và nghĩ ra kỹ thuật làm thân thể thư giãn. Kỹ thuật này gồm việc lập đi lập lại một chữ, một câu, một lời cầu nguyện, một tiếng động hay một động tác (đây là một cách thực tập tốt cho các trẻ em bị chứng ADD) và không chú ý và bị chi phối đến những ý tưởng hiện ra trong tâm, mà chỉ chú ý đến những lời nói hay tiếng động.

Kỹ thuật này tương tự với phương pháp thiền quán tùy tức và sổ tức của Phật giáo, kỹ thuật thư giãn này chỉ nhằm đem đến những lợi ích cho cơ thể hơn là mục đích tâm linh.

Theo những người tin tưởng kỹ thuật thư giãn này cho rằng nếu mỗi ngày thực tập chừng 15 đến 20 phút, có thể làm giảm bớt mức căng thẳng thần kinh, giảm áp huyết và còn có thể chữa trị nhiều chứng rối loạn khác trong cơ thể nữa, từ bệnh tim đến bệnh bất lực về sinh lý, chứng căng thẳng sau khi có kinh nguyệt (PMT) và chứng thiếu được săn sóc nơi trẻ em ADD. Kỹ thuật này cũng được dùng để đối phó với những phản ứng phụ của phương pháp chữa bệnh bằng hóa trị. Các công nhân thu dọn tại ground zero ở hai toà nhà WTC đã được dạy phương pháp này để họ có thể đối phó với những cảnh ghê rợn gặp phải trong khi làm việc.

Gần đây Benson tìm ra nguyên nhân làm giảm mức căng thẳng tâm thần và huyết áp của kỹ thuật thư giãn này. Trong khi thực hành, chất nitric oxide được tiết ra trong cơ thể để chống lại chất kích thích tố norepinephrine. Chất norepinephrine làm mạch máu co rút lại khi chúng ta bị căng thẳng tinh thần. Chất nitric oxide làm mạch máu mở rộng ra và làm điều hòa lưu lượng máu. Không những thế, khi chúng ta bị căng thẳng, lượng Nitric oxide tiết ra trong cơ thể bị trở ngại.

Chất Nitric oxide cũng liên hệ đến việc tạo ra chất endor-

phins và các hoá chất khác trong cơ thể để chống và giảm đau và đồng thời cho chúng ta có cảm giác khỏe mạnh. (đây cũng là một yếu tố chính để làm cứng dương vật). Không có chất này lưu lượng máu vào dương vật sẽ bị giới hạn.)

Trong khi những thử nghiệm của Ricard nhằm khám phá những lợi ích lâu dài giữa thân thể và tâm thần của thiền định, lợi điểm của kỹ thuật thư giãn của Benson có thể giúp những người không ngồi thiền định đều đặn.

Paul Ekman, một tâm lý gia tại Đại Học California ở San Francisco gọi Thiền Phật giáo là “thể lực gia của tâm hồn”. Cũng như Benson, ông nghĩ là những phương pháp định tâm của Phật giáo có thể giúp chúng ta rất nhiều.

Ekman một chuyên viên nổi tiếng về khoa học của các tình cảm và truyền thông của những cử chỉ, cũng tham dự cuộc hội thoại ở Dharamsala. Trong nhiều thập niên qua ông đã bỏ công nghiên cứu về những nét mặt của của dân Tây phương và dân các bộ lạc Phi châu và lúc đó không ai tin là cuộc nghiên cứu này có thể đem lại một ích lợi nào. Nhưng cuối cùng ông đã được mời để huấn luyện cảnh sát và nhân viên FBI, giúp họ dò xét nét mặt của những người bị tình nghi. Ông đã gặp hàng ngàn khuôn mặt khác nhau trong suốt 50 năm làm việc trong nghề. Ông thú nhận là đức Đạt Lai Lạt Ma đã làm thay đổi ý niệm của ông về khả năng biểu hiện trên nét mặt của con người.

Ông nhận định: *“Điều kỳ diệu là một số đông Phật tử có một cuộc đời an lạc và nhìn thế giới với con mắt dĩ dõm”*. Những nét an lạc này làm nhiều người thuộc tôn giáo khác ghen tỵ và bức bối vì thấy Phật tử lúc nào cũng hưởng hạnh phúc.

Ông thú nhận là trước cuộc hội thoại ở Ấn Độ ông chưa hề biết gì về Phật giáo. Ekman còn nói là ông không muốn

tham dự cuộc hội thoại một chút nào, tuy nhiên ông đồng ý tham dự vì muốn chiều đứa con gái của ông, người có liên hệ đến phong trào Tây Tạng Tự Trị và vì ông muốn gặp đức Đạt Lai Lạt Ma.

Ông nói là sau khi đọc một vài cuốn sách của Ngài, ông ta nhận thấy có những điều trùng hợp với lý thuyết của chính ông. Điều này khiến ông muốn tổ chức một loạt các thử nghiệm với Ricard- ông và Davidson gặp đức Đạt Lai Lạt Ma ở Dharamsala- với những kết quả thú vị.

Phật tử thường cho thiền định là phương pháp tự kiềm chế tâm viên ý mã và làm tâm an lạc, tìm thấy được “bản lai diện mục” của tâm, thường bị phủ lấp bởi những lớp sóng phé hưng của tình cảm trên mặt. Nếu thực tập đều đặn, hành giả có thể vượt thắng những tình cảm độc hại và đạt đến tứ vô lượng tâm (từ bi hỷ xả).

Ekman muốn thử nghiệm mức an lạc của các nhà sư, nên ông đã đề nghị thử Ricard về những phản xạ giật mình.

Khi một người nghe một tiếng động lớn họ sẽ có phản xạ bất ngờ dù người đó nghe tiếng động cả ngày. Phần lớn mọi người đều bị phản xạ giật mình và mức độ này thay đổi khác nhau tùy người, tương ứng với nhịp tim và áp suất máu. Ekman nói là phản xạ giật mình là một phương tiện đo lường đáng tin cậy về sức mạnh của mỗi người khi gặp phải những tình cảm tiêu cực. Người nào có mức phản xạ mạnh và tìm cần một thời gian lâu hơn mới trở lại mức bình thường là những người hay giận dữ hay buồn bã.

Để đo mức phản xạ của Ricard, các người thử nghiệm nói với ông là họ sẽ đếm từ 10 xuống 0, rồi bắn một phát súng hay một quả pháo và bảo Ricard cố gắng đừng phản ứng gì cả.

Trong những lần thử nghiệm trước đó với 5 ngàn đối tượng, không có người nào nén được phản ứng với tiếng động đó. Tuy nhiên Ricard không tỏ ra có một phản ứng nào trong lúc ông nhập định, nhịp tim và áp suất máu của ông chỉ tăng lên chút ít. Trong một lần thử nghiệm khác, Ricard chỉ đổi sắc mặt một ít trong khi nhịp tim và áp suất máu vẫn giữ yên. Ricard nói với Daniel Coleman nhờ thiền định khiến tâm ông trở nên trung hòa như “một con chim vỗ cánh bay trên bầu trời”.

Tác dụng tự kiểm soát và hỷ xả đã khiến cho nhà cầm quyền Ấn Độ quyết định dạy cho chín ngàn tù nhân thực tập thiền quán. Vào năm 1994 tổng nha thanh tra cải huấn đã có sáng kiến mở khóa thiền quán Vipassana trong vòng 10 ngày cho tù nhân với hy vọng làm giảm mức độ bạo động trong tù cũng như giảm tỷ lệ con số các tù nhân tái phạm tội bằng cách dạy các tù nhân cách đối trị với các tình cảm tiêu cực và ý muốn phạm tội một cách bộc phát.

Kỹ thuật thiền quán Vipassana của Phật giáo cần phải được thực tập rất công phu. Thường thường hành giả phải thực tập quán sát trong im lặng trong vòng 10 ngày và mỗi ngày họ có thể thực tập 12 tiếng đồng hồ. Các người thực tập phải ăn chay. Sau khóa thiền quán các người tham dự được khuyến khích thực tập một giờ vào buổi sáng và buổi tối. Paul Ekman thú nhận là có 2 chuyện khó làm nhất trong đời ông là thực tập Vipassana và bỏ hút thuốc lá.

Một số lớn một ngàn tù nhân tham dự khóa thiền là những người phạm các tội bạo động như hiếp dâm, giết người, bán ma túy và các hành động khủng bố khác. Sau 10 ngày thực tập trong các lều được dựng ra ở trong sân tù, kết quả khả quan hơn mọi người tưởng.

Một tù nhân nhận được giấy trả tự do trước khi khóa thiền định chấm dứt từ chối không rời nhà tù cho đến khi mãn khóa thực tập. Nhiều tù nhân đã bớt hung hãn và không còn nuôi ý định trả thù nữa. Tập tài liệu *Thực tập Vipassana trong tù*, cho biết nhiều tù nhân bị xúc động sau khóa thiền quán, đã ôm và khóc trên vai các cai tù. Các vụ bạo động trong tù cũng giảm bớt và mối liên hệ giữa tù nhân và cai tù đã được cải thiện một cách đáng kể.

Sự thành công của các kinh nghiệm thiền quán ở các nhà tù Ấn Độ thúc đẩy Viện Y Tế Quốc Gia Mỹ tài trợ cho đại học Washington để nghiên cứu việc áp dụng thực tập thiền quán tại một nhà tù ở Seattle. Những tù nhân nào phạm tội nhiều lần, nghiện rượu hay ma túy, hoặc bị các chứng tâm thần được chọn lựa để tham dự. Các nhà nghiên cứu làm một cuộc thử nghiệm có kiểm soát, nghĩa là có một nhóm tham dự và một nhóm khác không tham dự, xem thực tập thiền quán Vipassanan có ngăn ngừa các tù nhân tái phạm tội và có làm họ cai rượu hay cai thuốc phiện không.

Ba tháng sau khi được trả tự do, con số các tù nhân nghiện rượu và thuốc phiện có tham dự thực tập thiền quán đã giảm mức nghiện ngập một cách đáng kể. Mức độ căng thẳng tinh thần của các tù nhân này cũng giảm bớt và nhiều tù nhân cho biết họ đã tự kiểm soát rất nhiều ý muốn phạm tội bột phát. Hai năm sau kể từ khi được thả tự do, tỷ lệ tù nhân đã tham dự khóa thiền quán tái phạm giảm xuống còn 56% so với tỷ lệ 75% của nhóm tù nhân không tham dự lớp thiền quán.

Trong khi các nhà khoa học rất phấn khởi về những kết quả từ cuộc thử nghiệm với Ricard, Ekman nói là việc nghiên cứu về ảnh hưởng của thiền quán chỉ mới ở giai đoạn bắt đầu. Ekman nói: “*Nếu muốn tìm hiểu ảnh hưởng lâu dài của thiền quán, cần phải nghiên cứu những người từ lúc*

chưa bắt đầu thực tập thiền và theo dõi họ cho đến 20 hay 30 năm sau, nhưng chúng ta có thể học rất nhiều về phương pháp thực tập thiền quán của đạo Phật. Tuy nhiên chúng ta phải lượng giá các ảnh hưởng này một cách rất ráo”. Những kết quả từ cuộc thử nghiệm với Ricard phải được lập lại khi thử nghiệm với các nhà sư khác. Một nhà sư thứ hai có trình độ tu chứng tương đương với Ricard cho thấy có những kết quả tương tự. Ekman nghĩ là có một hay hai yếu tố đóng góp vào việc tạo ra các kết quả này, tuy nhiên ông từ chối thảo luận chi tiết cho đến khi có nhiều cuộc thử nghiệm có kiểm soát được thực hiện.

Owen Flanagan thuộc Duke University đã tường trình về cuộc thử nghiệm của Davidson trên tạp san New Scientist. Là tác giả một số sách bàn về bản chất của ý thức, Flanagan có thực tập thiền quán, ông nghĩ phải nghiên cứu ảnh hưởng lâu dài của thiền quán trên những người thường, không sống cuộc đời của một nhà sư. Ông cũng nghi ngờ thiền quán không phải là lý do duy nhất giúp các nhà sư có đời sống an lạc.

Flanagan nói: *“Nếu chúng ta thấy các nhà sư sống an lạc hơn các người khác, tôi nghĩ có thể không phải tại vì họ thực tập thiền quán, mà vì toàn thể lối sống của một nhà sư mà họ đã chọn lựa. Cho nên làm thử nghiệm với các nhà sư sống ẩn dật trong các hang động không lợi ích gì lắm vì phần lớn chúng ta không ai sống một cuộc đời cô tịch như vậy”.*

Các cuộc thử nghiệm này làm nảy sinh ra nhiều câu hỏi hơn là đưa ra các câu trả lời. Tuy nhiên các câu hỏi này làm Paul Ekman rất phấn khởi. Ông nghĩ là nên có nhiều công trình nghiên cứu khoa học về ảnh hưởng của thiền quán, nhưng có nhiều đồng nghiệp của ông vẫn còn nghi ngờ chuyện này, như trước đây chính ông đã nghi ngờ cho tới khi ông gặp đức Đạt Lai Lạt Ma: *“Phần lớn các khoa học gia*

vẫn chưa tin là khoa học có thể học hỏi gì từ phương pháp thực tập thiền quán của đạo Phật. Họ nghĩ là các kết quả này chỉ do trí tưởng tượng mà thôi”.

Tuy nhiên Flanagan không quan tâm lắm đến những lời phê bình. Ông nói: *“Ba chục năm trước đây nhiều người nghĩ là tôi điên khi tôi để tâm nghiên cứu về những biến chuyển của nét mặt con người. Nhà nhân chủng nổi tiếng Margaret Mead đã từng chê tôi phí phạm thì giờ!”*.⁽¹⁾

2- CUỘC CÁCH MẠNG THIỀN CHÁNH NIỆM

Người biên thực tập Thiền Chánh Niệm của Phật giáo thành một phương pháp khoa học dùng chữa trị nhiều chứng bệnh trong các phòng thí nghiệm và bệnh viện là Tiến sĩ Jon Kabat Zin. Ông là một chuyên viên về sinh học di truyền tại Đại Học Massachusetts Institute of Technology (MIT), đã thực tập về yoga và Thiền nhiều năm. Trong lúc thực tập Thiền ông có ý nghĩ đem áp dụng Thiền cho các bệnh nhân thực tập Thiền để chữa bệnh. Cũng giống như đức Phật xem việc truyền bá đạo Phật để tìm cách làm vơi khổ, ông muốn đưa Thiền vào bệnh viện vì bệnh viện là nơi có nhiều khổ đau.

Các lớp thực tập Thiền Chánh Niệm bắt đầu một cách khiêm tốn ở tầng hầm của bệnh viện: Lớp Thiền Chánh Niệm để làm giảm căng thẳng tinh thần (Viết tắt là MBSR) bệnh nhân thực tập 2 giờ một ngày trong 8 tuần lễ. Ông dạy bệnh nhân theo dõi hơi thở, chú ý đến cách thở, cách ăn, sự căng thẳng trong cơ thể, các liên hệ giao lưu và chăm sóc. Các lớp 8 tuần này vẫn còn kéo dài đến hiện nay, nội dung chỉ sửa đổi một vài chi tiết nhỏ. Năm 1990 Tiến sĩ Kabat Zinn-xuất bản

1. Viết theo Kim Zetter, Good Weekend, The Sydney Morning Herald, August 30, 2003.

tác phẩm *Full Catastrophy Living* có ghi lại chi tiết những mô tả cách giảng dạy và lời chỉ dẫn của chương trình trong bệnh viện UMass. Càng ngày càng có nhiều người thích thú muốn theo học các khóa dạy này. Ông Bill Mayers soạn tập tài liệu *Healing and Mind*, mô tả cách thức một người bình thường thực hành Thiền Chánh Niệm, nhờ thế càng ngày càng có nhiều người muốn theo học. Tác phẩm thứ hai của Jon Kabat Zin, *Wherever you go there you are*, đã trở thành một tác phẩm best seller.

Dù là tổ chức sáng lập ra để điều hành thực tập Chánh niệm, tuy nhiên MIT không giữ thương hiệu độc quyền mà chỉ yêu cầu các tổ chức đặt thêm tên mới nếu dùng thiền Chánh Niệm vào mục đích khác. Như Chánh niệm trong khi ăn, Chánh niệm cho các Bà Mẹ và Chánh Niệm dành cho các bậc làm cha mẹ, áp dụng thực tập chánh niệm vào việc chữa trị Ung Thư v.v...

Chương trình MBSR là nguồn cung cấp thực tập Chánh niệm lớn nhất hiện nay. Những người dạy các khóa này phải là những người được cấp chứng chỉ giảng dạy MBSR trong 500 bệnh viện và bệnh xá trên toàn thế giới. Có chín ngàn người tốt nghiệp giảng dạy MBSR từ cơ sở đào tạo Oasis. Cho đến nay có chừng 18 ngàn đã theo học các khóa MBSR tại UMass. Đó là chưa kể hàng ngàn người khác đã qua các khóa học tổ chức tại địa phương của họ.

Thêm vào các khóa MBSR, có nhiều nhóm và chương trình nghiên cứu tại trung tâm MARC, Đại Học California, Los Angeles (UCLA) dạy thiền Chánh niệm 6 tuần cho sinh viên và nhân viên giảng huấn cũng như cho công chúng. Chương trình Integrative Health Partners ở Chicago dạy khóa thực tập Thiền Chánh Niệm trong vòng 4 tuần lễ. Tại Philadelphia có các khóa dạy Thiền Chánh Niệm trong

chương trình Penn Program for Mindfulness. Ngoài ra có các khóa hàm thụ trực tuyến và các lớp trên TV.

Lý do chính tại sao thực tập Chánh niệm phổ quát được công chúng theo thực tập là vì Thiền ở đây không còn là loại thiền giác ngộ trong các truyền thống tâm linh như Phật giáo, mà nó trở thành một phương pháp phổ biến và khoa học. Các phương pháp này đã được kiểm nghiệm trong các phòng thí nghiệm tại các bệnh viện. Trong một bài nghiên cứu của Bà Margaret Cullen, một giảng viên MBSR lâu năm, người đã soạn thảo chương trình MBSR, có nhan đề *“Tình trạng thực hành Thiền chánh niệm ở Mỹ”* trong một cuộc hội thoại vào tháng 6 năm 2010, bà viết: “Có hàng trăm công trình nghiên cứu về ảnh hưởng của Thiền Chánh niệm trên thân và tâm, kể cả bệnh trầm cảm, lo âu, nghiện ma túy, rối loạn ăn uống, mất ngủ, đau kinh niên, tiểu đường, thấp khớp, trẻ con siêu hiếu động. Trong 4 kho dữ kiện về y tế lớn nhất (EBSCO, CINAHL, PSYCLINE và MEDLINE) có nhiều tài liệu cho thấy MBSR hữu hiệu trong việc chữa trị căng thẳng tinh thần và lo âu trong đời sống hàng ngày và các bệnh mãn tính.

Mười cơ quan khác nhau trong National Institutes of Healthcare đang tài trợ cho 40 công trình nghiên cứu về hiệu quả của Thiền Chánh niệm trong việc cải thiện việc nghiện rượu, bệnh tim và các phụ nữ đang tuyệt kinh, chỉ mới kể một ít thí dụ.

So sánh với sự hỗ trợ của những phương pháp chữa trị khác, tài nguyên dành cho Thiền Chánh niệm cũng còn quá khiêm tốn. Tuy nhiên nên nhớ là 30 năm trước đây không có ai biết hay nghiên cứu về Thiền Chánh niệm.

Những khám phá của Khoa học não bộ gần đây cho thấy hiệu quả của việc Thiền Chánh niệm cũng là một lý do khiến cho Thiền Chánh niệm được chú ý và trở nên phổ cập.

Năm 1979 đồng thời với thời gian Jon Kabat Zin phát động chương trình MBSR, một khoa học gia về khoa học trí năng, ông Francisco Varela, và Elenor Roach, tổ chức một nghị luận tại Đại học Phật giáo Naropa Institute ở Boulder, Colorado để giao lưu về phương pháp nghiên cứu về Tâm Ý giữa Đông và Tây. Sự hiểu biết về ảnh hưởng của Thiền trên não bộ trở thành một đề tài nghiên cứu của các nhà khoa học, đưa đến cuộc đối thoại vào năm 1987 tại Dharamsala và đức Đạt Lai Lạt Ma, “*Cuộc đối thoại giữa Phật giáo và Khoa học về Ý thức*” do viện nghiên cứu về Tâm và Đời Sống bảo trợ. Đức Đạt Lai Lạt Ma không những khuyến khích cuộc đối thoại này mà còn tham dự tích cực trong hơn 20 buổi họp. Như Matthieu Ricard và Daniel Siegal xác nhận, não bộ rất uyển chuyển, tự nó có thể thay đổi theo thời gian và có thể thay đổi và tăng trưởng tích cực nhờ thực tập Thiền quán. Vào năm 2010, Richard Davidson, một nhà nghiên cứu não bộ trước đây đã nghiên cứu về sự thay đổi của não bộ khi thực hành thiền chánh niệm, đã khai mạc Trung Tâm Nghiên Cứu Về Y Tế Não Bộ tại Đại Học Wisconsin, Madison. Trung tâm này chuyên nghiên cứu về hiệu quả tích cực của các phương pháp thiền trên não bộ.

Các nhà nghiên cứu được hỗ trợ bởi các dụng cụ nghiên cứu được thiết lập trong phòng thí nghiệm Waisman, nơi có những dụng cụ chụp hình não bộ tân tiến trong nhiều năm.

Những người thực tập Thiền Chánh niệm thường được gọi bằng một tên khác nữa là những người thực hành nội tĩnh (*Contemplatives*), ‘hướng nội’, nhiều người nghĩ là họ ngồi trầm tư trong cô độc, cách biệt với đời sống bên ngoài. Nếu chúng ta có được chính kiến chúng ta thấy rằng những người thực tập thiền quán nhằm thay đổi những định chế xã hội, thực hiện các giá trị như lắng nghe và hợp tác, và quan

tâm nhiều đến những người khác. Chade Meng Tan, người phát động chương trình Search Inside Yourself trên Google tin rằng hòa bình thế giới bắt đầu từ sự an lạc bên trong của cá nhân, tại nơi làm việc và trong gia đình. Tâm bình thế giới bình.

Một số dân biểu Mỹ cũng phát biểu tương tự là, Thiền chánh niệm có thể giúp những người bình thường có một đời sống tốt đẹp hơn, các nhà lãnh đạo chịu lắng nghe dân chúng hơn và hữu hiệu hơn trong việc đề nghị những chính sách lợi ích cho dân chúng.

Cuộc cách mạng thực tập Thiền Chánh niệm bắt đầu bằng một động tác giản dị là chú ý đến hơi thở, cảm thọ trong thân và tâm, nhưng rõ ràng là có thể đi rất xa. Nó giúp chúng ta lập lại quân bình của đời sống trong gia đình, bạn bè và nhất là duy trì và tăng cường sức khỏe. Không có sức khỏe thì không làm gì được và nhất là không hưởng được gì dù có tiền rừng, bạc bể. Và nhất là nó phù hợp với những lời dạy của đức Phật: *Đạo Phật chỉ có một hương vị duy nhất là hương vị giải thoát; Như Lai không có dạy gì hơn là phương pháp diệt khổ*. Chú ý đến hơi thở là một chuyện rất nhỏ. Nhưng ai cũng có thể làm được nếu có quyết tâm. Chánh niệm có thể giúp chúng ta chuyển hóa và thay đổi được thế giới.

Trong tình trạng các tôn giáo độc thần làm mọi cách để cải đạo, cộng tác với ngoại bang để thực hiện chánh sách thực dân mới, trách nhiệm của giới lãnh đạo Phật giáo hiện nay lớn lao đến là chừng nào. Thay vì khuyến khích Phật tử duy trì những hủ tục mê tín, Ban Hoằng Pháp Trung ương của Giáo hội PGVN nên cổ động cho một phong trào thực tập Thiền Chánh niệm, đã được hỗ trợ qua những bằng chứng khoa học.

Đây là một phương tiện hoằng pháp, giản dị ít tốn kém

nhưng có hiệu quả nhất. Ai cũng có thể thực hành được nhưng mức độ chuyển hóa không thể lường trước được.⁽²⁾

3- NHỮNG THẮC MẮC THÔNG THƯỜNG VỀ THIỀN CHÁNH NIỆM

Nhiều người gặp tôi trong bệnh viện thường hỏi tôi Thiền là gì. Tôi giải thích với họ Thiền chú ý về một đối tượng đặc biệt nào đó nhằm một mục tiêu đặc biệt. Những người thực tập tâm linh trong các truyền thống khác nhau trong nhiều quốc gia đã phát triển ra nhiều cách thực hành thiền khác trong bao nhiêu thế kỷ. Có thể nói có hàng trăm cách thực hành thiền khác nhau và mục đích của Thiền là ‘tỉnh thức’, là làm cho chúng ta chuyển hóa và thay đổi nhờ hiểu biết, lòng từ bi và có cái nhìn đúng (chánh kiến).

Một cách tổng quát Thiền có thể phân ra làm 2 loại dựa trên cách nhấn mạnh của ý thức lên đối tượng. Loại Thiền thứ nhất là Quán. Các hành giả chú ý đến một đối tượng cố định nào đó như là lập đi lập lại một câu kinh, hay lời cầu nguyện, hay chăm chú đến (quán) một hình tượng linh thiêng, như tượng Quán Thế Âm trong Phật giáo Tây Tạng (Do đó sinh ra từ kép Thiền-quán). Trong khi thực hành, nếu ý tưởng trở đi lạc hay bị cuốn theo những ý tưởng khác, người hành giả nhẹ nhàng lôi kéo ý thức trở về đối tượng. Đối tượng này do từng cá nhân chọn lựa hay tùy truyền thống tâm linh của họ. Nếu thực tập Thiền sức khỏe, đối tượng được chọn lựa thường có tánh cách ‘trung lập’ như cảm giác của hơi thở, hay cảm thọ của thân khi di chuyển (như Thiền đi, đứng, ngồi...) hay những cảm thọ bên trong hay bên ngoài cơ thể (từ ngữ trong bệnh viện gọi là rà-soát cơ thể (*body scan*)).

Loại thiền thứ hai gồm tất cả các loại thiền Chánh niệm,

2. Viết theo Barry Boyce và các người Biên tập của Shambhala Sun.

chú tâm đến loại ý thức trong khoảnh khắc (*present moment*). Các phương pháp này khuyến khích ý thức về đối tượng ở đây và bây giờ. Loại chính niệm này được mô tả như vô tác, buông xả (*Let go*), dùng chánh niệm theo dõi- nhưng không can thiệp vào. Chính niệm là một khả năng có sẵn của con người. Chánh niệm có thể được định nghĩa như là ý thức chăm chú ‘không chọn lựa’, mở rộng cho tất cả xuất hiện trong vòng tâm thức. Đó là khả năng mà chúng ta ai cũng đều có, không phải là một tài năng đặc biệt, nhưng chúng ta thường không để ý, hay không quan tâm, nhưng cần phải kiên nhẫn tập luyện. Ý thức không phải là suy nghĩ về ý tưởng mà là ý thức trải nghiệm trực tiếp về ý tưởng và về thế giới cảm thọ; Trong thuật ngữ phật giáo có chữ Xúc: Chúng ta có thể xúc với pháp hay thân tâm bằng mắt (thấy) nghe, nếm và trải nghiệm cảm thọ qua thân thể. Chánh niệm không ‘phán đoán’ mà chỉ mở rộng vòng tay tiếp nhận tất cả những gì xuất hiện trong tâm ý thức, không khen chê hay xua đuổi bất cứ cái gì. Chính niệm được vun trồng bằng cách chăm chú có mục đích, sâu xa, không phán đoán bất cứ cái gì trong hay ngoài thân và tâm. Thực tập chánh niệm chú ý cảm thọ trong từng giây từng phút hiện tại. Một cá nhân có thể sống tràn đầy và làm chủ tâm ý, không phó mặc cho ‘phi công tự động’ điều khiển mình (nghĩa là bị lôi cuốn trong dòng thác lũ tâm viên-ý mã) và luôn sống tỉnh thức trong hiện tại của đời họ.

Thực hành Thiền Chánh niệm giúp chúng ta đạt được ý thức trong sáng về hiện tại một cách có hệ thống. Càng có thêm ý thức trong sáng về hiện tại có thể đem đến lợi ích cho cá nhân trong lúc thực tập chánh niệm cũng như trong sinh hoạt đời sống hằng ngày.

Tại sao Thiền Chánh niệm được áp dụng trong khung cảnh bệnh viện và nhằm mục đích giảm căng thẳng?

Việc áp dụng thực tập Thiền Chánh niệm để làm giảm mức căng thẳng tinh thần là do sự khám phá về mối liên hệ mật thiết giữa thân và tâm trong việc chữa bệnh trong y học Tây phương trong vòng 25 hay 30 năm qua. Các nhà nghiên cứu khám phá rằng tâm và thân liên hệ mật thiết với nhau, tư tưởng, niềm tin, tình cảm và căng thẳng tinh thần có ảnh hưởng quan trọng đến sức khỏe và bệnh tật. Thiền quán là một phương pháp để ‘cơ thể tự điều hành’ để bệnh nhân ‘tự hành động’ để giữ thân thể mạnh khỏe và tránh được bệnh tật. Các nghiên cứu cho thấy là những người thực tập Thiền quán thường có sức khỏe tốt hơn những người không thực tập. Các cuộc nghiên cứu cũng khám phá khả năng chú ý cũng giúp chúng ta giúp thân thể thư giãn và khả năng giữ chánh niệm trong mọi hoàn cảnh giúp chúng ta bỏ thói quen đối với căng thẳng tinh thần.

Tại sao thực tập thiền chánh niệm hàng ngày lại cần thiết?

Thực tập Thiền Chánh niệm cũng giống như những loại thực tập khác chỉ có hiệu quả khi chúng ta chịu khó... thực tập. Như vận động cơ thể, thay đổi chế độ dinh dưỡng, hay thực tập Thiền quán cũng vậy. Bác sĩ chuyên khoa về tim ở Đại Học Harvard, bác sĩ Herbert Benson, cho biết là nếu một người thực tập thiền quán 20 phút mỗi ngày, có thể làm giảm áp huyết của họ một cách đáng kể. Số lượng thời gian thực tập mỗi ngày tùy theo từng người. Nói một cách tổng quát, chúng ta có thể kết luận là nếu chúng ta thực tập 30 phút mỗi ngày sẽ thấy hiệu quả rõ rệt cho hành giả.

Thực tập thiền quán dạy trong các bệnh viện có dính líu gì tới các truyền thống tâm linh Đông phương (như Phật giáo) không?

Thiền Quán thực tập ở phương Tây hiện nay phần lớn

xuất phát từ các truyền thống Phật giáo. Tuy nhiên việc áp dụng và việc chữa trị y tế chỉ mới bắt đầu từ 25 hay 30 năm gần đây. Những phương pháp dạy thiền quán dĩ nhiên là chịu ảnh hưởng của các truyền thống này (như phương pháp quán niệm về hơi thở đức Phật và tăng đoàn đầu tiên là những người đã thực tập Thiền Chánh niệm như *Trường Bộ Kinh* có ghi lại kinh *Quán niệm hơi thở (Anapanasati)* hay kinh *Tứ Niệm Xứ (Satipatthana)*³). Tuy nhiên khi áp dụng trong môi trường bệnh viện các phương pháp này trở thành phương pháp phổ quát không theo hệ phái nào và thường mang tính cách khoa học.

Tôi không thể ngồi Thiền được, tâm trí của tôi nhảy lung tung. Tôi không giữ tâm yên tĩnh được, lúc nào tôi cũng phải suy nghĩ!

Khi thực tập Thiền Chánh niệm chúng ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn cho dù chỉ thực tập một vài hơi thở hay một vài phút. Khi ý thức một phần nào đó trong cuộc đời, chúng ta cảm thấy có lúc chúng ta thấy buồn (khổ thọ) có lúc vui (lạc thọ) mà lúc trước chúng ta không để ý. Và cảm thấy bất an khi gặp các khổ thọ, hành giả có thể nghĩ là đây là vì họ thực hành không đúng cách. Các xả thọ (không vui không buồn) cũng vậy. Hành giả nhận thấy những trải nghiệm của cả một đời người, có vui có buồn và vì không phán đoán, nên không từ chối cũng như không tiếp nhận niềm nở cảm thọ nào, mà chỉ quan sát chúng một cách ‘khách quan’. Đây là nghĩa của cụm từ ‘Thấy tất cả pháp như chúng là’ (*See things as they are*).

Những hành giả thực hành phương pháp Thiền quán để làm giảm Stress MBSR (*Meditation Based Stress Reduction*) phong trào do Jon Kabat Zin phát động tại University of Mas-

3. Xem phụ lục.

sachusetts có thể hỏi: “*Tại sao ý thức về những khổ thọ giúp tôi giảm căng thẳng?*” Câu trả lời là quý bạn có được một cơ hội làm giảm căng thẳng và làm lành vết thương bằng cách ‘thấy’ rõ ràng tất cả cảm thọ đang hiện diện và cho chúng ta những cơ hội tốt nhất để có những đáp ứng khéo léo tùy hoàn cảnh. Chúng ta làm thức tỉnh hiện thực của đời mình không còn phản ứng theo thói quen nữa.

Thực tập chánh niệm không phải là điều dễ thực hành. Để duy trì chánh niệm chúng ta phải vận dụng đến những vô lượng tâm như từ, bi, hỷ và xả cho ‘chính chúng ta’. Đây không phải là những tánh chất ‘tưởng tượng’ hay do chúng ta sáng chế ra. Chúng tiềm ẩn trong mỗi chúng ta, những tính chất quan trọng trong bản chất con người. Rủi thay nhiều người không nhận ra được tính chất này nên không biết làm thế nào để chúng hiện ra trong tâm mình.

Khi bắt đầu chú ý đến những khổ thọ, chúng ta phải để ý đến những phản ứng quen thuộc của chúng ta. Thường chúng ta tự chỉ trích mình khi gặp các khổ thọ, hoặc là phản ứng nhỏ nhen, chật hẹp hay xem đó là những thất bại của chính mình. Điều đó làm chúng ta thêm stress khi tự đổ lỗi cho chính mình. Thực hành chánh niệm chúng ta có thể nhận ra thói quen phê phán, đổ lỗi và ‘nhỏ nhen’ đối với chính chúng ta. Ý thức được điều đó chúng ta có thể thách thức thói quen phê phán đó. Chúng ta có thể nhất quyết đối đầu với nỗi đau đó với lòng từ bi độ lượng như đối với người thân thương. Từ bi và độ lượng với chính chúng ta không phải là một chuyện dễ dàng! Phần lớn trong cuộc đời, chúng ta đã đối xử với chúng ta như thế!

Làm thế nào để đem chánh niệm vào sinh hoạt hằng ngày?

Có khi nào quý vị ăn một que cà rem, bắt đầu liếm một

hai cái, quý vị chợt nhận thấy đang cầm trên tay một tấm khăn giấy ướt? Có khi nào quý vị lái xe từ điểm A đến điểm B và khi đến nơi thì không còn nhớ để ý đến những gì trên đường! Ai trong chúng ta cũng có lúc làm như thế! Đó là một trong nhiều thí dụ cho thấy nhiều lúc chúng ta thiếu chánh niệm (sống trong mộng). Chúng ta bị lôi cuốn theo những dòng thác lũ của tư tưởng và cảm thọ và để cho cuộc đời chúng ta được lèo lái năm này sang năm nọ bởi một ‘phi công tự động’.

Chúng ta rơi vào một thói quen là không sống cuộc đời của chúng ta trong hiện tại. Hậu quả của thái độ sống thiếu chánh niệm hay thất niệm này nhiều khi rất đắt giá! Chúng ta quên những giai đoạn quý giá nhất của đời mình, và không để ý đến những thông tin quan trọng nhất, những quan tâm đến các tín hiệu, những liên hệ và nhiều khi không thêm để ý tới những tín hiệu ‘báo động’ về sức khỏe của chính chúng ta cho đến lúc quá muộn!

Sự liên hệ của chúng ta và các biến cố căng thẳng trở thành thói quen, không thể hiện trong ý thức của chúng ta cho đến khi thân, tâm và tâm lý mất chức năng, và đến một lúc chúng ta không còn có thể bỏ qua được nữa. Phản ứng là thân thể trở nên căng thẳng, tình cảm đau buồn, và chúng ta trở nên hốt hoảng và trầm cảm và trở thành một tù nhân của thói quen suy nghĩ và tự độc thoại, kể cả một bảng liệt kê những gì ám ảnh chúng ta và những lời phê bình cay độc.

Một trong những cách thoát khỏi tình trạng sống dưới ảnh hưởng của ‘phi công tự động’ là thực tập chánh niệm. Chúng ta chỉ đem sự chú ý đến giây phút hiện tại và cho chúng ta ‘ngủ ngơi’ trong ý thức hiện tiền, ở đây và bây giờ. Chúng ta cho phép chính chúng ta hoàn toàn an trú trong hiện tại, để ý đến cảm thọ bên trong và bên ngoài thân tâm trải nghiệm cuộc đời như một bông hoa từ từ hé nở.

Chúng ta thực tập ‘một cách ở đời mới’, và trở nên lưu tâm đến những gì mà chúng ta đang cảm thọ, và tất cả hành động chúng ta đều có nhiều thông tin hơn nhờ đó phản ứng đúng mức, thay vì chỉ là những phản ứng theo thói quen và thiếu chú ý.

Cần phải cố gắng. Khi nghĩ tới điều này đêm hay ngày, nhớ là chúng ta cần có thêm chánh niệm. Có thêm sự chú ý và trải nghiệm trực tiếp những gì có đây, bây giờ, nhất là những gì trong thân và tâm, trong ý thức. Thay đổi cách thức quý vị bắt đầu một sinh hoạt. Thí dụ như trước buổi họp, bắt đầu với 2 phút yên lặng trong chánh niệm, theo dõi hơi thở, thở vào một vài hơi thở trong chánh niệm trước khi làm những công việc hàng ngày. Ngay giữa khi một hoạt động, chú ý đến cảm thọ của hơi thở khi rửa chén, khi ăn, khi dẫn chó đi dạo, khi đang làm một công việc nào đó, v.v... Hãy chú ý đến hơi thở. Khi ngừng xe ở đèn đỏ, đứng xếp hàng chờ lên xe buýt, trong siêu thị, khi chờ một người nào đó đến rước, để ý đến tiếng động, cảm giác, hình ảnh hay tư tưởng vừa phát hiện.

Trong những trường hợp như thế dùng cảm giác từ hơi thở như là cái neo để giữ chánh niệm. Giữ chánh niệm bằng cách theo dõi cảm giác từ hơi thở. Cho phép quý vị theo dõi cảm giác của hơi thở lúc thở ra hít vào hay ngừng lại lúc hơi thở đang ra hay vào. Đừng cố gắng kiểm soát hơi thở, để chúng tự nhiên ra, tự nhiên vào. Chú ý liên tục và hoàn toàn vào cảm giác trực tiếp của hơi thở. Khi nào quý vị cảm thấy tâm mình đi lạc, hay thấy hỗn loạn, hay bực mình, kéo chú ý trở lại hơi thở. Quý vị có thể phải làm lại điều này nhiều lần trong một kỳ thực tập chánh niệm. Không sao cả. Dù là một hành giả có nhiều kinh nghiệm đến đâu đi nữa, ai cũng có lúc phải trở về theo dõi hơi thở vì tâm ‘lăng xăng’ đi chỗ này chỗ

khác, nhất là khi quý vị mới thực tập. Điều quan trọng là có được ít giây phút sống trong chánh niệm. Giây phút chánh niệm mà quý vị có, chỉ cần một hơi thở trong chánh niệm, coi như là quá đầy đủ! Thực tập rồi quý vị sẽ hiểu.

Thực tập vài hơi thở trong một kỳ ngồi thiền, một vài phút trong chánh niệm nếu có thể. Nếu muốn, quý vị có thể dành một số thì giờ nhất định để thực tập (Mỗi lần từ 15 phút đến nửa giờ hay nhiều hơn) không bị ràng buộc hay cản trở trong những công việc. Trong một thời gian, quý vị sẽ thấy những buổi thực tập đều đặn sẽ hỗ trợ những buổi thực tập ngắn hạn bất định kỳ trong ngày và trong những trường hợp khác.

Tôi không thực tập được chính niệm, Tâm tôi không chịu ‘đứng yên’ một chỗ.

Tâm ai cũng lăng xăng bất an như vậy, cho dù quý vị chỉ thực tập một vài hơi thở hay trong vài phút. Quý vị phải ‘từ từ’ và kiên nhẫn với mình khi chuyện đó xảy ra và nhẹ nhàng đưa tâm trở về hơi thở.

Nếu quý vị hay có khuynh hướng ‘khó khăn’ đối với chính mình hay cảm thấy khó chịu hay xem đó là một sự thất bại, nên xem đây chỉ là những phán đoán, không phải lúc nào cũng đúng, hay chỉ là một ý nghĩ vừa trôi dạt, xem đây như là một ý tưởng như những ý tưởng khác *let be* và *let go*, và nhẹ nhàng đưa chú ý trở về hơi thở.

Quý vị hy vọng sẽ cảm thấy thư giãn, mặc dù trong giây phút ngắn ngủi. Cảm giác thư giãn là đồng minh của quý vị. Nó giúp quý vị ‘an trú’ trong hiện tại, có thêm nhiều chánh niệm.

Tuy nhiên thực tập chánh niệm không phải chỉ có mục đích giúp quý vị thư giãn. Mục đích của thực tập chánh niệm giúp quý vị sống tỉnh thức trong hiện tại.

Càng thực tập thì quý vị càng có thêm chánh niệm. Quý vị có thể chú ý thêm những chuyện khác kể cả những chuyện gây ra khổ thọ. Và đây là một sự tiến bộ, không phải là thất bại. Không có gì sai lầm trong việc quý vị lưu ý thêm nhiều khổ thọ. Ngược lại quý vị có thêm chánh niệm trong nhiều chuyện khác. Khi quý vị có thêm chánh niệm về những khổ thọ, thử xem quý vị có tăng ‘thêm từ bi’ đối với chính mình hay không và có đem ra ánh sáng khi kinh nghiệm bùng nổ. Thực tập chính niệm trong hiện tại không phải làm chúng ta bỏ chạy trốn những kinh nghiệm ‘khổ thọ’, mà chúng ta học cách mở rộng để đón nhận tất cả những khả thể của mỗi hoàn cảnh. Điều này làm tăng có hội làm lành những vết thương và chuyển hóa thân tâm. Nó cũng giúp chúng ta thoát khỏi những hoàn cảnh khỏi những đau khổ mà không có lối thoát nào khác hơn là chịu đau khổ. Chúng ta sẽ thấy là chánh niệm không bị phá hủy hay hư hại khi tiếp xúc với đau khổ. Nó biết cơn đau và thoải mái với nỗi đau một cách hoàn toàn cũng như biết và thoải mái với tất cả những hoàn cảnh và kinh nghiệm khác. Cuối cùng là đừng ‘mong cầu’ (*striving*) khi thực tập chánh niệm. Đừng cố gắng làm cho chuyện gì đó xảy ra hay đạt được điều đặc biệt gì đó. Chỉ cần thư giãn và chú ý hết sức mình những gì đang thể hiện ở đây và bây giờ. Dưới hình thức nào cũng được cho phép quý vị trải nghiệm trực tiếp khi cuộc đời hé mở, chú ý cẩn thận với một tấm lòng rộng mở.⁽⁴⁾

4. Bác sĩ Jeff Brantley thành lập và giám đốc trung tâm Duke Integrative Medicine, tại University California at San Diego.

KINH QUÁN NIỆM HƠI THỞ

Bản tiếng Anh và Tiếng Việt

Kinh Quán Niệm Hơi Thở bằng tiếng Anh và tiếng Việt
(Trích lục)

(Extract of the Sutra on the Full Awareness of Breathing (Anapanasati) sutra, bản dịch của Anabel Laity, Parallax, California, 1988)

1-Khi thở vào một hơi dài, hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào một hơi dài.

Khi thở ra một hơi dài hành giả quán niệm tôi đang thở ra một hơi dài.

2- Khi thở vào một hơi ngắn, hành giả quán niệm: tôi đang thở vào một hơi ngắn.

Khi thở ra một hơi ngắn, hành giả quán niệm: tôi thở ra một hơi ngắn.

3- Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và ý thức toàn vẹn cả hơi thở mà tôi đang thở vào.

Tôi đang thở ra và ý thức toàn vẹn cả hơi thở mà tôi đang thở ra.

4- Hành giả quán niệm: ‘Tôi đang thở vào và làm cơ thể trở nên tĩnh lặng’.

‘Tôi đang thở ra và làm cơ thể trở nên tĩnh lặng’.

5- Hành giả quán niệm: ‘Tôi đang thở vào và cảm thấy an lạc’.

‘Tôi đang thở ra là cảm thấy an lạc’.

6- Hành giả quán niệm: ‘Tôi đang thở vào và cảm thấy an lạc’.

‘Tôi đang thở ra và cảm thấy an lạc’.

7- Tôi đang thở vào và theo dõi tâm ý của tôi

Tôi đang thở ra và theo dõi tâm ý của tôi’.

8- Tôi đang thở vào và làm tĩnh lặng tâm ý của tôi.

Tôi đang thở ra và làm tĩnh lặng tâm ý của tôi.

9- Tôi đang thở vào và ý thức toàn vẹn tâm ý của tôi.

Tôi đang thở ra và ý thức toàn vẹn tâm ý của tôi.

10- Tôi đang thở vào và làm tâm ý của tôi hoan lạc.

Tôi đang thở ra là làm tâm ý của tôi hoan lạc.

11- Tôi đang thở vào và tập trung tâm ý của.

Tôi đang thở ra và tập trung tâm ý của tôi.

12- Tôi đang thở vào và gỡ tâm ý của tôi khỏi mọi ràng buộc

Tôi đang thở ra và tháo gỡ tâm ý của tôi khỏi mọi ràng buộc.

13- Tôi đang thở vào và quán niệm tính cách vô thường của vạn hữu.

Tôi đang thở ra và quán niệm tính cách vô thường của vạn hữu.

14- Tôi đang thở vào và quán niệm về sự tự do của tôi đối với vạn hữu.

Tôi đang thở ra và quán niệm sự tự do của tôi đối với vạn hữu.

15- Tôi đang thở vào và quán niệm về sự dập tắt của mọi ảo vọng nơi tôi.

Tôi đang thở ra và quán niệm về sự dập tắt của mọi ảo vọng nơi tôi.

16 Tôi đang thở vào và quán niệm về sự buông xả của mọi phiền não và ảo vọng nơi tôi.

Tôi đang thở ra và quán niệm về sự buông xả của mọi phiền não và ảo vọng nơi tôi.

17- Breathing in a long breath, he knows: ‘I am breathing in a long breath’. Breathing out a long breath, he knows, ‘I am breathing out a long breath’.

18- Breathing in a short breath, he knows. ‘I am breathing in a short breath’ Breathing out a short breath, he knows, ‘I am breathing out short breath’.

19- ‘I am breathing in and am aware of my whole body. I am breathing out and am aware of my whole body. This is how he practices.

20- I am breathing in and making my whole body calm and at peace. I am breathing out and making my whole body calm and at peace. This is how he practices.

21- I am breathing in and feeling joyful. I am breathing out and feeling happy. I am breathing out and feeling joyful’. This is how he practices.

22- I am breathing in and feeling happy. I am breathing out and feeling happy. I am breathing out and feeling happy. He practices like this.

23- I am breathing in and aware of the activities of the mind in me. I am breathing out and am aware of the activities in the mind in me. I am breathing out and aware of the activities of the mind in me. He practices like this.

24- I am breathing in and making the activities of the mind in me and at peace. I am breathing out and making the activities of the mind in me calm and at peace. He practices like this.

25- I am breathing in and aware of my mind. I am breathing out and I am aware of my mind. He practices like this.

26- I am breathing in and making my mind happy and at peace. I am breathing out and making mind happy and at peace. He practices like this.

27- I am breathing in and concentrating my mind. I am breathing out and concentrating my mind. He practices like this. He practices like this.

28- I am breathing in and liberation my mind. I am breathing out and liberating my minds. He practices like this.

29- I am breathing in and observing the impermanent nature of all dharmas. I am breathing out and observing the impermanent nature of all dharmas. He practices like this.

30- I am breathing in and observing the fading. I am breathing out and observing the fading of all dharmas. He practices like this.

31- I am breathing in and contemplating liberation. I am breathing out and contemplating liberation. He practices like this.

32- I am breathing in and contemplating letting go. I

am breathing out and contemplating letting go. He practices like this.⁽¹⁾

1. *Kinh An Ban thủ ý Anapanasati* Bản dịch tiếng Việt của Nhất Hạnh, Majjhima Nikaya 118 trong *Phép Lạ của Sự Tỉnh Thức*, Nhất Hạnh, Lá bối, San Jose, 1988, pp 105-106).

Kinh Người Biết Sống Một Mình

Looking deeply at life as it is

In the very here and now

The practitioner dwells

In stability and freedom

We must be diligent today

To wait until tomorrow is too late

Death comes unexpectedly

How can we bargain with it?

Bhaddekaratta Sutta (Annabel Laity D)

KINH KALAMA ANH VIỆT

Thanissaro Bhikkhu; Thích Minh Châu

Anguttara Nikaya III.65

Kalama Sutta

Translated by Thanissaro
Bhikkhu.

Tăng Chi Bộ III.65

Kinh Kàlāma

Hòa thượng Thích Minh
Châu dịch

I have heard that on one occasion the Blessed One, on a wandering tour among the Kosalans with a large community of monks, arrived at Kesaputta, a town of the Kalamas.

The Kalamas of Kesaputta heard it said, “Gotama the contemplative -- the son of the Sakyans, having gone forth from the Sakyan clan -- has arrived at Kesaputta. And of that Master Gotama this fine reputation has spread: ‘He is indeed a

Như vậy tôi nghe. Một thời, Thế Tôn đang đi du hành giữa dân chúng Kosala, cùng với đại chúng Tỷ-kheo, đi đến Kesaputta, thị trấn của các người Kàlāmà.

Các người Kàlāmà ở Kesaputta được nghe: “Sa-môn Gotama là Thích tử, xuất gia từ dòng họ Thích ca đã đến Kesaputta. Tiếng đồn tốt đẹp như sau được truyền đi về Sa-môn Gotama: Ngài là Thế Tôn, bậc Ứng Cúng Ala-hán, Chánh Đăng Giác,

Blessed One, worthy, and rightly self-awakened, consummate in knowledge and conduct, well-gone, a knower of the cosmos, an unexcelled trainer of those persons ready to be tamed, teacher of human and divine beings, awakened, blessed. He has made known -- having realized it through direct knowledge -- this world with its devas, maras, and brahmas, its generations with their contemplatives and priests, their rulers and common people; has explained the Dhamma admirable in the beginning, admirable in the middle, admirable in the end; has expounded the holy life both in its particulars and in its essence, entirely perfect, surpassingly pure. It is good to see such a worthy one.”

So the Kalamas of Kesaputta went to the Blessed One. On arrival, some of them bowed down to him and sat to one side. Some of them exchanged courteous greet-

Minh Hạnh Túc, Thiên Tuệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Sau khi tự thực chứng, Ngài đã giảng dạy chư thiên và loài người, hàng tu sĩ và cư sĩ, vua chúa cùng thường dân, Ngài đã giảng Pháp cao diệu từ chặng đầu, chặng giữa, cho đến chặng cuối; Ngài đã giảng đời sống phạm hạnh chi tiết và rõ ràng, toàn hảo, hoàn toàn tinh khiết. Lành thay, nếu chúng tôi được yết kiến một vị Ứng Cúng như vậy”.

Rồi các người Kàlāmà ở Kesaputta đi đến Thế Tôn. Sau khi đến, có người đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên; có người nói lên với Thế Tôn những lời chào

ings with him and, after an exchange of friendly greetings and courtesies, sat to one side. Some of them sat to one side having saluted him with their hands palm-to-palm over their hearts. Some of them sat to one side having announced their name and clan. Some of them sat to one side in silence.

As they sat there, the Kalamas of Kesaputta said to the Blessed One, “Lord, there are some priests and contemplatives who come to Kesaputta. They expound and glorify their own doctrines, but as for the doctrines of others, they deprecate them, revile them, show contempt for them, and disparage them. And then other priests and contemplatives come to Kesaputta. They expound and glorify their own doctrines, but as for the doctrines of others, they deprecate them, revile them, show contempt for them, and disparage them. They leave us

đón thăm hỏi, sau khi nói lên những lời chào đón thăm hỏi thân hữu rồi ngồi xuống một bên; có người chấp tay vái chào Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên; có người xưng tên và dòng họ rồi ngồi xuống một bên; có người im lặng rồi ngồi xuống một bên.

Sau khi ngồi xuống một bên, các người Kàlāmà ở Kesa-putta bạch Thế Tôn:

- Có một số Sa-môn, Bà-la-môn, bạch Thế Tôn, đi đến Kesaputta. Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm người khác, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Bạch Thế Tôn, và một số Sa-môn, Bà-la-môn khác cũng đi đến Kesaputta, Họ làm sáng tỏ, làm chói sáng quan điểm của mình, nhưng họ bài xích quan điểm người khác, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc. Đối với họ, bạch Thế Tôn, chúng con có những nghi ngờ phân vân: “Trong

absolutely uncertain and in doubt: Which of these venerable priests and contemplatives are speaking the truth, and which ones are lying?”

“Of course you are uncertain, Kalamas. Of course you are in doubt. When there are reasons for doubt, uncertainty is born.

So in this case, Kalamas, don’t go by reports, by legends, by traditions, by scripture, by logical conjecture, by inference, by analogies, by agreement through pondering views, by probability, or by the thought, ‘This contemplative is our teacher.’

When you know for yourselves that, ‘These qualities are unskillful; these quali-

những Tôn giả Sa-môn này, ai nói sự thật, ai nói dối?”

- Đương nhiên, này các Kà-làmà, này các Ông có những nghi ngờ! Đương nhiên, này các Kà-làmà, các Ông có những phân vân! Trong những trường hợp đáng nghi ngờ, các Ông đương nhiên khởi lên phân vân.

Này các Kà-làmà, chớ có tin vì nghe báo cáo, chớ có tin vì nghe truyền thuyết; chớ có tin vì theo truyền thống; chớ có tin vì được kinh điển truyền tụng; chớ có tin vì lý luận suy diễn; chớ có tin vì diễn giải tương tự; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền, chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình.

Nhưng này các Kà-làmà, khi nào tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này là bất thiện;

ties are blameworthy; these qualities are criticized by the wise; these qualities, when adopted and carried out, lead to harm and to suffering' -- then you should abandon them.

“What do you think, Kalamas? When greed arises in a person, does it arise for welfare or for harm?”

- “For harm, lord.”

- “And this greedy person, overcome by greed, his mind possessed by greed, kills living beings, takes what is not given, goes after another person’s wife, tells lies, and induces others to do likewise, all of which is for long-term harm and suffering.”

“Yes, lord.”

“Now, what do you think, Kalamas? When aversion arises in a person, does it arise for welfare or for harm?”

“For harm, lord.”

Các pháp này là đáng chê; Các pháp này bị các người có trí chỉ trích; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh khổ đau”, thời này Kàlàma, hãy từ bỏ chúng!

Các Ông nghĩ thế nào, này Kàlàma! Lòng tham khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

- Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

- Người này có tham, này các Kàlàma, bị tham chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, đi đến vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

- Thừa có, bạch Thế Tôn.

- Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlàma, lòng sân khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

- Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

“And this aversive person, overcome by aversion, his mind possessed by aversion, kills living beings, takes what is not given, goes after another person’s wife, tells lies, and induces others to do likewise, all of which is for long-term harm and suffering.”

“Yes, lord.”

“Now, what do you think, Kalamas? When delusion arises in a person, does it arise for welfare or for harm?”

“For harm, lord.”

“And this deluded person, overcome by delusion, his mind possessed by delusion, kills living beings, takes what is not given, goes after another person’s wife, tells lies, and induces others to do likewise, all of which is for long-term harm and suffering.”

“Yes, lord.”

“So what do you think, Kalamas: Are these qualities skillful or unskillful?”

- Người này có sân, này các Kàlàma, bị sân chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, đi đến vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn..

- Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlàma, lòng si khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh?

- Bất hạnh, bạch Thế Tôn.

- Người này có si, này các Kàlàma, bị si chinh phục, tâm bị xâm chiếm, giết các sinh vật, lấy của không cho, đi đến vợ người, nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy bất hạnh đau khổ lâu dài hay không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

- Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlàma, các pháp này là thiện hay bất thiện?

“Unskillful, lord.”

- Là bất thiện, bạch Thế Tôn.

“Blameworthy or blameless?”

- Đáng chê hay không đáng chê?

“Blameworthy, lord.”

- Có tội, bạch Thế Tôn.

“Criticized by the wise or praised by the wise?”

- Bị người có trí quả trách hay không bị người có trí quả trách?

“Criticized by the wise, lord.”

- Bị người có trí quả trách, bạch Thế Tôn.

“When adopted and carried out, do they lead to harm and to suffering, or not?”

- Nếu được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến bất hạnh đau khổ không? Hay ở đây, là như thế nào?

“When adopted and carried out, they lead to harm and to suffering. That is how it appears to us.”

- Được thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến bất hạnh, đau khổ, ở đây, đối với chúng con là vậy.

So, as I said, Kalamas: ‘Don’t go by reports, by legends, by traditions, by scripture, by logical conjecture, by inference, by analogies, by agreement through pondering views, by probability, or by the thought, “This contemplative is our teacher.”’

- Như vậy, này các Kàlāmà, điều Ta vừa nói với các Ông: “Chớ có tin vì nghe báo cáo, chớ có tin vì nghe truyền thuyết; chớ có tin vì theo truyền thống; chớ có tin vì được kinh điển truyền tụng; chớ có tin vì lý luận suy diễn; chớ có tin vì diễn giải tương tự; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ

When you know for yourselves that, “These qualities are unskillful; these qualities are blameworthy; these qualities are criticized by the wise; these qualities, when adopted and carried out, lead to harm and to suffering” -- then you should abandon them.’ Thus was it said. And in reference to this was it said.

“Now, Kalamas, don’t go by reports, by legends, by traditions, by scripture, by logical conjecture, by inference, by analogies, by agreement through pondering views, by probability, or by the thought, ‘This contemplative is our teacher.’

When you know for your-

có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền, chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình”.

Nhưng này các Kàlàma, khi nào tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này là bất thiện; Các pháp này là đáng chê; Các pháp này bị các người có trí quả trách; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh khổ đau”, thời này Kàlàma, hãy từ bỏ chúng! Điều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.

Này các Kàlàma, chớ có tin vì nghe báo cáo, chớ có tin vì nghe truyền thuyết; chớ có tin vì theo truyền thống; chớ có tin vì được kinh điển truyền tụng; chớ có tin vì lý luận suy diễn; chớ có tin vì diễn giải tương tự; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền, chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình.

Nhưng này các Kàlàma, khi

selves that, ‘These qualities are skillful; these qualities are blameless; these qualities are praised by the wise; these qualities, when adopted and carried out, lead to welfare and to happiness’ -- then you should enter and remain in them.

“What do you think, Kalamas? When lack of greed arises in a person, does it arise for welfare or for harm?”

“For welfare, lord.”

“And this ungreedy person, not overcome by greed, his mind not possessed by greed, doesn’t kill living beings, take what is not given, go after another person’s wife, tell lies, or induce others to do likewise, all of which is for long-term welfare and happiness.”

“Yes, lord.”

“What do you think, Kalamas? When lack of aver-

nào tự mình biết như sau: “Các pháp này là thiện; Các pháp này là không đáng chê; Các pháp này không bị các người có trí chỉ trích; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc”, thời này Kàlàma, hãy tự đặt đến và an trú!

Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlàma, không tham, khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy, là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

- Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

- Người này không tham, này các Kàlàma, không bị tham chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không đi đến vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có làm cho người ấy hạnh phúc an lạc lâu dài hay không?

- Thừa có, bạch Thế Tôn.

- Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlàma, không sân, khi

sion arises in a person, does it arise for welfare or for harm?”

“For welfare, lord.”

“And this unaversive person, not overcome by aversion, his mind not possessed by aversion, doesn’t kill living beings, take what is not given, go after another person’s wife, tell lies, or induce others to do likewise, all of which is for long-term welfare and happiness.”

“Yes, lord.”

“What do you think, Kalamas? When lack of delusion arises in a person, does it arise for welfare or for harm?”

“For welfare, lord.”

“And this undeluded person, not overcome by delusion, his mind not possessed by delusion, doesn’t kill living beings, take what is not

khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

- Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

- Người này không sân, này các Kàlāmà, không bị sân chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không đi đến vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có đem lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho người ấy hay không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

- Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlāmà, không si khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

- Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

- Người này không si, này các Kàlāmà, không bị si chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của

given, go after another person's wife, tell lies, or induce others to do likewise, all of which is for long-term welfare and happiness."

"Yes, lord."

"So what do you think, Kalamas: Are these qualities skillful or unskillful?"

"Skillful, lord."

"Blameworthy or blameless?"

"Blameless, lord."

"Criticized by the wise or praised by the wise?"

"Praised by the wise, lord."

"When adopted and carried out, do they lead to welfare and to happiness, or not?"

"When adopted and carried out, they lead to welfare and to happiness. That is how it appears to us."

không cho, không đi đến vợ người, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có đem lại hạnh phúc an lạc lâu dài cho người ấy hay không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

- Các Ông nghĩ thế nào, này các Kàlამà, các pháp này là thiện hay bất thiện?

- Là thiện, bạch Thế Tôn.

- Các pháp này là đáng chê hay không đáng chê?

- Không đáng chê, bạch Thế Tôn.

- Bị người có trí quở trách hay được người có trí tán thán?

- Được người trí tán thán, bạch Thế Tôn.

- Nếu được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến hạnh phúc an lạc không, hay ở đây, là như thế nào?

- Được thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến hạnh phúc, an lạc. Ở đây, đối với chúng con là vậy.

“So, as I said, Kalamas: ‘Don’t go by reports, by legends, by traditions, by scripture, by logical conjecture, by inference, by analogies, by agreement through pondering views, by probability, or by the thought, “This contemplative is our teacher.”

When you know for yourselves that, “These qualities are skillful; these qualities are blameless; these qualities are praised by the wise; these qualities, when adopted and carried out, lead to welfare and to happiness” -- then you should enter and remain in them.’ Thus was it said. And in reference to this was it said.

“Now, Kalamas, one who is a disciple of the noble ones -- thus devoid of greed, devoid of ill will, undeluded, alert,

- Đây các Kàlàma, chớ có tin vì nghe báo cáo, chớ có tin vì nghe truyền thuyết; chớ có tin vì theo truyền thống; chớ có tin vì được kinh điển truyền tụng; chớ có tin vì nhân lý luận siêu hình; chớ có tin vì đúng theo một lập trường; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền, chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình.

Nhưng này các Kàlàma, khi nào tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này là thiện; Các pháp này là không có tội; Các pháp này được người có trí tán thán; Các pháp này nếu được thực hiện, được chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc”, thời này Kàlàma, hãy chứng đạt và an trú! Điều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.

- Đây các Kàlàma, vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm câu hữu với Từ

and resolute -- keeps pervading the first direction [the east] -- as well as the second direction, the third, and the fourth -- with an awareness imbued with good will.

Thus he keeps pervading above, below, and all around, everywhere and in every respect the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with good will: abundant, expansive, immeasurable, free from hostility, free from ill will.

“He keeps pervading the first direction -- as well as the second direction, the third, and the fourth -- with an awareness imbued with compassion.

Thus he keeps pervading above, below, and all around, everywhere and in every respect the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with compassion: abundant, expansive, immeasurable, free from hostility, free from ill will.

biển mãn một phương; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư.

Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biển mãn với tâm câu hữu với Từ, quảng đại, đại hành, vô biên, không hận, không sân.

Vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm câu hữu với Bi biển mãn một phương; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư.

Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biển mãn với tâm câu hữu với Bi, quảng đại, đại hành, vô biên, không hận, không sân.

“He keeps pervading the first direction -- as well as the second direction, the third, and the fourth -- with an awareness imbued with compassion.

Thus he keeps pervading above, below, and all around, everywhere and in every respect the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with compassion: abundant, expansive, immeasurable, free from hostility, free from ill will

“He keeps pervading the first direction -- as well as the second direction, the third, and the fourth -- with an awareness imbued with appreciation.

Thus he keeps pervading above, below, and all around, everywhere and in every respect the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with appreciation: abundant, expansive, im-

Vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm câu hữu với Hỷ biến mãn một phương; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư.

Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với Hỷ, quảng đại, đại hành, vô biên, không hận, không sân.

Vị Thánh đệ tử nào ly tham, ly sân, ly si như vậy, tỉnh giác, chánh niệm, với tâm câu hữu với Xả biến mãn một phương; cũng vậy phương thứ hai; cũng vậy phương thứ ba; cũng vậy phương thứ tư.

Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với Xả, quảng đại, đại hành, vô biên, không hận, không sân.

measurable, free from hostility, free from ill will.

“He keeps pervading the first direction -- as well as the second direction, the third, and the fourth -- with an awareness imbued with equanimity. Thus he keeps pervading above, below, and all around, everywhere and in every respect the all-encompassing cosmos with an awareness imbued with equanimity: abundant, expansive, immeasurable, free from hostility, free from ill will.

“Now, Kalamas, one who is a disciple of the noble ones -- his mind thus free from hostility, free from ill will, undefiled, and pure -- acquires four assurances in the here-and-now:

1) “If there is a world after death, if there is the fruit of actions rightly and wrongly done, then this is the basis by which, with the break-up of the body, after death, I will reappear in a good destina-

Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biển mãn với tâm câu hữu với Xả, quảng đại, đại hành, vô biên, không hận, không sân.

Thánh đệ tử ấy, này các Kà-làmà, với tâm không oán như vậy, không sân như vậy, không uế nhiễm như vậy, thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, người ấy đạt được bốn sự an ổn:

i) “Nếu có đời sau, nếu có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác, sau khi thân hoại mạng chung, ta sẽ sanh lên cõi thiện, cõi trời, cõi đời này”; đây là an ổn thứ nhất vị ấy có được.

tion, the heavenly world.’
This is the first assurance he acquires.

2) “‘But if there is no world after death, if there is no fruit of actions rightly and wrongly done, then here in the present life I look after myself with ease -- free from hostility, free from ill will, free from trouble.’ This is the second assurance he acquires.

3) “‘If evil is done through acting, still I have willed no evil for anyone. Having done no evil action, from where will suffering touch me?’ This is the third assurance he acquires.

4) “‘But if no evil is done through acting, then I can assume myself pure in both respects.’ This is the fourth assurance he acquires.

“One who is a disciple of the noble ones -- his mind thus free from hostility, free from ill will, undefiled, and pure -- acquires these four assur-

ii) “Nếu không có đời sau, nếu không có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác, thời ở đây, trong hiện tại, ta tự sống với tâm không oán, không sân, không phiền não, được an lạc”; đây là an ổn thứ hai vị ấy có được.

iii) “Nếu việc ác có làm, nhưng ta không có tâm ác đối với ai cả, và nếu ta không làm điều ác, sao ta có thể cảm thọ khổ đau được”; đây là an ổn thứ ba vị ấy có được.

iv) “Nếu việc ác không có làm, như vậy, cả hai phương diện (do ta làm vô ý hay cố ý), ta quán thấy ta hoàn toàn thanh tịnh”; đây là an ổn thứ tư vị ấy có được.

Thánh đệ tử ấy, này các Kà-làmà, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không uế nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh

ances in the here-and-now.”

“So it is, Blessed One. So it is, O One Well-gone. One who is a disciple of the noble ones -- his mind thus free from hostility, free from ill will, undefiled, and pure -- acquires four assurances in the here-and-now:

“‘If there is a world after death, if there is the fruit of actions rightly and wrongly done, then this is the basis by which, with the break-up of the body, after death, I will reappear in a good destination, the heavenly world.’ This is the first assurance he acquires.

“‘But if there is no world after death, if there is no fruit of actions rightly and wrongly done, then here in the present life I look after myself with ease -- free from hostility, free from ill will, free from trouble.’ This is the second assurance he acquires.

như vậy, ngay trong hiện tại, vị có được bốn an ổn này.

- Sự việc là như vậy, bạch Thế Tôn! Sự việc là như vậy, bạch Thiện Thệ! Thánh đệ tử ấy, bạch Thế Tôn, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không uế nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị có được bốn an ổn:

“Nếu có đời sau, nếu có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác, sau khi thân hoại mạng chung, ta sẽ được sanh lên cõi thiện, cõi Trời, cõi đời này”; đây là an ổn thứ nhất vị ấy có được.

“Nếu không có đời sau, nếu không có kết quả dị thực các nghiệp thiện ác thời ở đây, trong hiện tại, ta tự sống với tâm không oán, không sân, không phiền não, được an lạc”; đây là an ổn thứ hai vị ấy có được.

“If evil is done through acting, still I have willed no evil for anyone. Having done no evil action, from where will suffering touch me?’ This is the third assurance he acquires.

“But if no evil is done through acting, then I can assume myself pure in both ways.’ This is the fourth assurance he acquires.

“One who is a disciple of the noble ones -- his mind thus free from hostility, free from ill will, undefiled, and pure -- acquires these four assurances in the here-and-now.

“Magnificent, lord! Magnificent! Just as if he were to place upright what was overturned, to reveal what was hidden, to show the way to one who was lost, or to carry a lamp into the dark so that those with eyes could see forms, in the same way has the Blessed One -- through

“Nếu việc ác có làm, nhưng ta không có tâm ác đối với ai cả, và nếu ta không làm điều ác, sao ta có thể cảm thọ khổ đau được”; đây là an ổn thứ ba vị ấy có được.

“Nếu việc ác không có làm, như vậy, cả hai phương diện (do ta làm vô ý hay cố ý), ta quán thấy ta hoàn toàn thanh tịnh”; đây là an ổn thứ tư vị ấy có được.

Vị Thánh đệ tử ấy, bạch Thế Tôn, với tâm không oán như vậy, với tâm không sân như vậy, với tâm không uế nhiễm như vậy, với tâm thanh tịnh như vậy, ngay trong hiện tại, vị có được bốn an ổn này.

Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, như người dựng đứng những gì bị quăng ngã xuống, hay trình bày cái gì bị che kín, hay chỉ đường cho người bị lạc hướng, hay cầm đèn sáng vào bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng

many lines of reasoning -- made the Dhamma clear. We go to the Blessed One for refuge, to the Dhamma, and to the Sangha of monks. May the Blessed One remember us as lay followers who have gone to him for refuge, from this day forward, for life.”

vậy, Chánh pháp đã được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện thuyết giảng. Chúng con nay xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp, quy y chúng Tỷ-kheo. Mong Thế Tôn nhận chúng con làm đệ tử cư sĩ, từ nay cho đến mạng chung, chúng con xin trọn đời quy ngưỡng.



SÁCH THAM KHẢO

Doidge, Norman. *The Brain that changes itself*. Penguin Books. London. 2007

Hanson, Rick & R. Mendius. *Buddha's Brain*. New Harbinger Publications, CA, 2009

Bob Stahl & Elisha, Golstein. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. New Harbinger Publications, CA, 2010.

Harrington, Anne & Zajonc, Arthur. *The Dalai Lama at MIT*. Harvard University Press, 2006.

McFarlane, Thomas. *Einstein and Buddha*. Ulysses Press, CA, 2002.

Stahl, Bob & Goldstein, Elisha. *Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. New Harbingers Publications, Inc, 1998.

Williams, Mark & Penman, Danny. *Mindfulness, An Eight Week Plan For Finding Peace in a Frantic World*. Rodale, NY, 2011

Zinn, Jon Kabat. *Mindfulness for Beginner's*. Sounds True. USA, 2012

Zinn, Jon Kabat. *Full Catastrophe Living*, Delta Trade Paperbacks, New York, 2009