

# CHÁNH NIỆM VÀ ĐẠO ĐỨC

Giao thoa giữa khoa học và tâm linh ở Mỹ

Kaelyn Stiles

Bản dịch của Minh Phúc

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 28-07-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

---o0o---

Bối Cảnh Về Chánh Niệm Ở Mỹ

Trường hợp chứng nghiệm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Học Viện Tâm Và Đời Sống MLI (Mind And Life Institute)

Thiền Quán Vipassana

Quán Tưởng Trong Đạo Chúa

Y Học

Khoa Học

Tôn Giáo

Nguyên Tắc Nhiên Cứu

Chương Trình MBSR Boston – Massachusetts

Viện Nghiên Cứu Mùa Hè về Tâm và Đời Sống MLSRI

Hội Nghị “Khoa Học ở Ngã Tư Đường và Thân Kinh Học” - 2005

Đại Học Massachusetts: Hội Thảo Hàng Năm về Giảm Thiểu Bức Xúc Dựa

Vào Chánh Niệm MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction) – 2006

Mục Lục

*Thiền định là một phương pháp hành thiền có nguồn gốc từ đạo Phật được phát triển vững mạnh trong 3 thập niên qua ở Mỹ và nhiều nước khác. Bài nghiên cứu của Kaelyn Stiles nhằm dẫn chứng và phân tích ý nghĩa về sự phổ biến nổi bật của thiền định trên đất Mỹ và nhận*

*diện những nhân tố góp phần vào trào lưu này. Bài viết chủ yếu trình bày sự giao thoa của chánh niệm và tôn giáo, so sánh hình thức nhập thế của chánh niệm đối với cả hai lối hành thiền trong đạo phật và đạo Chúa tại Mỹ. Tác giả rất phấn khởi khi thuyết trình về hai khía cạnh có vẻ tương phản nhau giữa tôn giáo và khoa học liên quan đến thiền và tâm.*

*Trước hết, có nhiều nghiên cứu khoa học về bộ não, chú trọng vào những xúc cảm như hạnh phúc và tình thương; đặc biệt người ta bắt đầu tìm đến với khoa học hay các khoa học gia, thay vì đến các tôn giáo, để tư vấn ý nghĩa dẫn đến một đời sống hạnh phúc và tình thương. Thứ đến là quan sát về ý niệm bản ngã và những đường hướng mà thiền định có thể làm thay đổi quan niệm đạo đức của người phương tây.*

Sự phát triển của thiền định một phần nào nhờ vào những nghiên cứu khoa học dẫn chứng những hiệu quả của thiền định trên sức khỏe, bao gồm những tác dụng dương tính của thiền trên chức năng của bộ não. Từ kết quả của những nghiên cứu này, các chuyên viên y tế càng khuyến khích bệnh nhân nên tìm đến thiền định hầu giúp vượt qua những chướng ngại do các bệnh trạng của thân và tâm. Những khóa học về chánh niệm xuất phát từ truyền thống Phật giáo nhưng lại hoàn toàn biến thành phương pháp trị liệu thực tiễn trong dân gian.

Tác giả cố gắng tìm hiểu xem vì sao mà thiền định được phổ biến như vậy, tại sao lại có những sắc thái đặc thù, và được giao tiếp như thế nào với các xu hướng khác ở Mỹ.

Từ những nghi vấn nghiên cứu của tác giả dẫn đến khảo sát vai trò của những can thiệp dựa vào chánh niệm MBIs (Mindfulness Based Interventions) ở Mỹ. MBIs là những can thiệp lâm sàng được phác họa cho mục đích thực tập về thiền định.

Những khóa huấn luyện thông dụng nhất là 8 tuần lễ, nhưng có thể thu xếp thành vài giờ hoặc cả năm học hay nhiều hơn nữa. Đã có sự bột phát lớn về tầm quan trọng của những ứng dụng lâm sàng MBIs cùng với nhiều nghiên cứu khoa học về thiền và MBIs.

Tác giả khảo sát sự giao lưu của MBIs qua 3 phương diện chính là y học, khoa học và tôn giáo. Mặc dù nghiên cứu này đề cập cả 3 phương diện chông chéo nhau, đề tài thuyết trình ở đây sẽ chú trọng về sự giao thoa của chánh niệm và tôn giáo.

Trường hợp chứng nghiệm đầu tiên chú trọng về chánh niệm và y học khi khảo sát một ứng dụng lâm sàng đặc biệt trên chánh niệm là giảm thiểu bức xúc dựa vào chánh niệm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Trường hợp chứng nghiệm thứ 2 tập trung vào vai trò của chánh niệm trong khoa học qua sự khảo sát một cơ sở nghiên cứu về chánh niệm: Học Viện Tâm Và Đời Sống MLI (Mind and Life Institute).

Trường hợp chứng nghiệm thứ 3 là chánh niệm và tôn giáo, đặt trọng tâm vào thiền tứ niệm xứ (Vipassana) và phép quán của đạo Chúa (Christian contemplation).

Trước khi đề cập đến các trường hợp chứng nghiệm và những nghi vấn nghiên cứu cũng cần định nghĩa sơ qua về thiền định và giải thích các cơ sở có liên quan đến đề tài rộng lớn hơn của chánh niệm.

---o0o---

## **Bối Cảnh Về Chánh Niệm Ở Mỹ**

Một số chuyên gia ước đoán ở Mỹ có gần 3 triệu tín đồ Phật giáo. Theo một nghiên cứu năm 2004, có hơn 25 triệu người Mỹ tin rằng những giáo pháp của Phật có tầm ảnh hưởng quan trọng trên tâm linh của họ. Với cách nhìn khái quát, vì Phật không phải là một đấng thần linh (God) nên đạo Phật được xem có tính triết học hơn là tôn giáo. Sự lưu hành của thiền tông, Yoga, và những hình ảnh phật tử trong các quảng bá cùng những bài diễn văn đã đang gia tăng khá nhiều. Người ta có lúc sử dụng các danh từ như nghiệp, thiên, giác ngộ đồng thời chấp nối một cách méo mó phật tử với những kẻ theo hippy phóng túng trong những thập niên '60 và '70. Có rất nhiều sự quan ngại, lăm lăm và lo lắng về ảnh hưởng của Phật giáo trên đất Mỹ. Bằng cách nào đạo Phật đã có thể được dung nhập vào xứ này? Phật giáo phương tây thường khác biệt với những hình thức của Phật giáo Châu Á bởi vì những người truyền giáo đến từ Á châu chỉ du nhập rất ít những lý thuyết và thực hành được chọn lọc từ những giáo lý của Nam Tông -Thượng Tọa Bộ (Theravada) hay Bắc Tông -Đại Thừa (Mahayana). Họ không bắt buộc phải mang đến hình thức Phật giáo chính gốc, mặc dù có những trường phái khác nhau đã tìm đến gây ít nhiều ảnh hưởng. Nói chung phật tử được tự do cũng như bị đưa đẩy vào những kinh nghiệm về cơ cấu và hình thức của một tôn giáo mới lạ để có thể được chấp nhận một cách kỳ đặc trên đất Mỹ. Tuy nhiên một số khía cạnh của đạo Phật không dễ dàng được truyền đạt hay chấp nhận bởi người Mỹ như phương cách xử thế và qui y theo Phật.

Đây là một trong những đặc điểm mang lại nét đặc thù của những hình thức Phật giáo phương tây tuy vẫn còn giữ lại một số đặc tính chung của nhà Phật.

Người ta thường cho rằng có 3 dạng thức Phật giáo ở phương tây. Đó là (1) nhóm chuyển đạo, (2) nhóm chủng tộc mới di dân đến và (3) nhóm Phật tử kỳ cựu Á-Mỹ (Tàu và Nhật).

Trước hết nói về thành phần chuyển đạo. Đây là những Phật tử đầu tiên gốc Âu Mỹ mà họ đã quyết định từ bỏ tôn giáo trước đây của mình để quy y theo Phật. Hình thức đạo Phật này gia tăng rất nhanh trong vòng 5 năm nay. Có 4 loại chuyển hướng là Thiền Tông (Zen Buddhism), Mật Tông Tây Tạng, Theravada (Nam Tông) và Soka Gakkai (hậu thân của Nhật Liên Tông - Nhật Bản).

Ba thể loại đầu tiên có liên quan với nhau do sự hội nhập thân cận về văn hóa đối lập trong thập niên 1960 và cùng chia sẻ tương tự phương pháp hành thiền. Ở đây cần nhấn mạnh về sự phát triển của phong trào thiền định Theravada. Hai phương pháp hành thiền chính yếu của Theravada là thiền quán (Vipassana) và thiền chỉ (Samatha). Trong 3 dòng Phật giáo ở Mỹ (Thiền tông, Mật tông và Theravada), thiền quán (4 niệm xứ) Vipassana của Theravada có nét độc đáo hơn cả vì được truyền đến phương tây mà không mang sắc thái Phật giáo cổ truyền và nhấn mạnh phương pháp hành thiền qua những lễ nghi tôn giáo với phương thức giảng dạy thiết thực.

Phương thức giảng dạy của Theravada ở Mỹ, mặc dù đặt nền tảng trên triết học Phật giáo, không có ý làm chuyển đạo thiền sinh, mà thật ra là cố gắng thu nhận càng nhiều càng tốt mọi lớp người. Thay vì bỏ mất nhiều thì giờ vào lý thuyết người ta chú tâm nhấn mạnh phần kỹ thuật và thực hành thiền định. Phương pháp truyền đạo nhập thế này của Theravada đã tạo nhiều cơ hội thuận lợi cho việc truyền đạt lan rộng

Về phần những tín đồ chuyển đạo thì sao? Nét đặc trưng của Phật giáo phương tây là khuyến khích mọi người tập thiền trong mọi hoàn cảnh. Thông thường thiền quán Vipassana ít được thực hành ở Châu Á vì quan niệm cần phải có đầy đủ phong thái tu hành của người xuất gia và phải luyện tập rất nghiêm ngặt. Hình thức đạo Phật mới (new buddhism) có nét đặc sắc qua vai trò của những người tin theo, đặc biệt là những tín đồ có chức nghiệp chuyên môn và học vấn cao, có mối liên hệ đến việc tổ chức và điều hành đường lối. Phật giáo Theravada được xem như bị tách riêng lẻ nhất

trong vai trò hành đạo của người phương tây. Ngày nay thiền quán Vipassana thích nghi hoàn toàn với những người tự do, thường là những người Mỹ sống bình thường ngoài đời. Tuy vậy quan điểm của những hành giả Vipassana thường không tương hợp với Phật giáo Theravada có truyền thống gốc Á châu. Những nét thay đổi truyền thống Theravada bởi người Mỹ là do chịu ảnh hưởng của cá nhân chủ nghĩa, ý tưởng phóng khoáng, tinh thần dân chủ, trị liệu tâm thần, nữ giới bình quyền, nhằm chán khoa học và lý do tín ngưỡng.

Thiền quán Vipassana còn được hiểu theo ý nghĩa bao quát trên đất Mỹ là thiền định (mindfulness meditation). Chánh niệm (mindfulness) là một danh từ được áp dụng rộng rãi trong lúc hành thiền để nuôi dưỡng sự tỉnh giác vào mọi thời khắc. Đây là sự tỉnh giác tập trung có chủ ý, một phương thức chú tâm có mục đích ngay trong lúc hiện tại, mà không có sự phán xét nào. Nguồn gốc của thiền định nằm trong thực hành thiền quán Vipassana của nhà Phật và từ đó chuyển tải vào chánh niệm. Tác giả điều nghiên những yếu tố khác nhau bao gồm trong chánh niệm, thời gian thực hành chánh niệm, phạm vi và mục đích hành thiền.

---o0o---

## **Trường hợp chứng nghiệm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)**

Ứng dụng của thiền định đã và đang được xuất hiện trong nhiều cơ sở tại Mỹ, đáng kể nhất là sự hội nhập vào lãnh vực y học. Vì vậy, tác giả chú tâm vào phần nghiên cứu đầu tiên của mình trong chương trình 8 tuần lễ MBSR, do Jon Kabat-Zinn thành lập tại trung tâm y khoa đại học Massachusetts từ 1979. MBSR hiện nay không chỉ áp dụng trong trị liệu y học mà còn được phổ biến và lưu hành trên hơn 170 vị trí khắp nước Mỹ.

Xuất phát từ phòng mạch giảm thiểu bức xúc, Kabat-Zinn bắt đầu giới thiệu phương pháp thực hành chánh niệm với bệnh nhân có vấn đề liên quan đến thân và tâm bệnh. Ông ta cẩn thận dẫn chứng cách thức mà thiền định đem lại hiệu quả cho người bệnh. Kabat-Zinn là một trong những nhà nghiên cứu tiên phong ở Mỹ tìm hiểu thiền định ảnh hưởng ra sao đối với sức khỏe và lợi ích con người. Những nghiên cứu của ông khẳng định rằng thiền định là một trong những kỹ thuật ưu thế nhất trong các chọn lựa trị liệu ở Mỹ.

Trong khi chương trình MBSR có nguồn gốc từ truyền thống Phật giáo Tây Tạng, phương pháp này đã biến thành một phép trị liệu đại chúng được

quảng cáo rầm rộ bởi các nhà cung cấp dịch vụ y tế và được các công ty bảo hiểm chi trả. Trên qui mô lâm sàng, đã có hơn 16.000 người hoàn tất chương trình 8 lễ MBSR, được dạy phương thức đáp ứng một cách hiệu quả đối với các triệu chứng như bức xúc, đau nhức, và bệnh hoạn. Chương trình này là một sự giới thiệu chính xác về hành thiền và có sức lan tỏa nhanh chóng khắp nước Mỹ cùng những chỉ dẫn về yoga, thiền tọa, thiền hành và chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày. Các khóa học được tổ chức mỗi tuần một lần trong 8 tuần liên tục và một ngày thảo luận. Khóa học đòi hỏi học viên phải bỏ ra ít nhất 45 phút mỗi ngày, 6 ngày trong tuần để làm các bài tập ở nhà qua các băng giảng được ghi âm sẵn của Kabat-Zinn về chánh niệm hay yoga.

Kabat-Zinn chủ trương rằng những kỹ thuật được giảng dạy trong các khóa MBSR mang tính đại chúng và không liên quan đến một tôn giáo nào cả. Ông ta biện luận rằng Phật giáo đã trải qua hàng ngàn năm lịch sử và đây chỉ là một thay đổi quan trọng giúp cho việc chữa trị sẵn sàng đến với quần chúng một cách sâu rộng hơn. Một trong những trọng điểm khiến chương trình MBSR được thành công như vậy là nhờ Kabat-Zinn đã chuyển hóa giáo pháp, nghi thức và ngôn ngữ của Phật giáo thành một triết lý thoải mái mang tính chất xã hội và nhập thế rộng rãi.

---o0o---

### **Học Viện Tâm Và Đời Sống MLI (Mind And Life Institute)**

Tính phổ biến gần đây của ứng dụng chánh niệm trong y học được thúc bách bởi nhiều yếu tố, trong đó có những bản tường trình rõ ràng và tích cực từ những nghiên cứu của chương trình MBSR nêu trên. MLI là một trong những nhà bảo trợ chính yếu cho những nghiên cứu khoa học sớm nhất về thiền định. Trang web của chương trình giải thích rằng “Nhằm cống hiến cho những đối thoại hữu ích và nghiên cứu hợp tác giữa các nhà khoa học phương tây và các tu sĩ, đặc biệt của Phật giáo”. Học viện là nơi gặp gỡ giữa các khoa học gia, duy lý gia, lãnh tụ tôn giáo, tâm linh gia, và những ai chưa có định hướng. Họ đã tìm thấy rằng những kỹ thuật hành thiền rất bổ ích cho các triệu chứng của thân bệnh và tâm bệnh, và ngay cả có thể tạo ra những thay đổi bên trong các cơ cấu hoạt động của bộ óc - liên hệ đến những cảm xúc dương tính.

---o0o---

## Thiền Quán Vipassana

Tác giả quan sát ảnh hưởng của việc thực hành chánh niệm trên các cộng đồng theo đạo Phật và đạo Chúa ở Mỹ.

Trước hết so sánh khóa học MBSR với thiền quán Vipassana truyền thống. Những bài học và thực tập trong các khóa giảng ở MBSR được căn cứ trước tiên vào truyền thống thiền quán Vipassana, nhưng khóa học chỉ bao gồm một số phần thực hành Vipassana mà thôi. Khi Kabat-Zinn mở khóa MBSR, ông ta đã chọn phương pháp thiền quán Vipassana vì nghĩ rằng đó là giải pháp mà quần chúng phương tây dễ tiếp nhận nhất. Đặc biệt là sự so sánh MBSR với thiền quán Vipassana để khảo sát chương trình MBSR thích ứng như thế nào về mặt lý luận và thực hành, từ đó có thể hòa nhập một cách hợp lý với y học phương tây, cũng như sự thích ứng này có ảnh hưởng kế tiếp như thế nào đối với Phật giáo phương tây. Hai vị trí nghiên cứu thiền quán Vipassana tại Mỹ là Trung Tâm Tùng Lâm Nữ Tu của Thiền Viện Spirit Rock tại Woodacre/California và Hội Thiền Định ở Barre/Massachusetts. Jack Kornfield, Sharon Salzberg và Joseph Golstein là 3 sáng lập viên của các trung tâm truyền thống Vipassana của Phật giáo nước Mỹ. Họ có công mang về đất Mỹ những thực hành chánh niệm sau thời gian tu học ở Ấn Độ, Miến Điện và Thái Lan. Năm 1976 họ thiết lập trung tâm thiền quán Vipassana đầu tiên ở Barre/Massachusetts. Sau đó Jack Kornfield di chuyển về California năm 1984 và thành lập trung tâm thiền nữ tu tại Woodacre còn gọi là Spirit Rock. Mặc dù đây là 2 trung tâm thiền quán Vipassana chủ yếu, các cơ sở Vipassana đã gia tăng hơn gấp đôi trong khoảng thập niên 1988-1998 và đến nay chiếm đến 15% các trung tâm thiền Phật giáo ở Mỹ, đạt thành tích cao hơn các trung tâm của Thiền tông (Zen) và Mật tông có từ trước. Mặc dù hầu hết những giảng viên của chương trình MBSR đã được huấn luyện theo truyền thống Vipassana, khuynh hướng này có thể thay đổi trong những năm tới đây trong lúc chương trình MBSR tiếp tục phát triển thanh thế của mình. Vì nhu cầu đòi hỏi gia tăng giảng viên nên sẽ có nhiều giảng viên các lớp MBSR được đào tạo cấp tốc theo phương cách thế tục về thực tập chánh niệm.

---o0o---

## Quán Tưởng Trong Đạo Chúa

Tác giả cũng quan sát sự giao lưu giữa thực hành chánh niệm và truyền thống đạo Chúa. Cơ sở “Tĩnh Tu” là một tổ chức quốc tế của Thiên Chúa với mục đích truyền đạt sự thực hành cầu nguyện tập trung. Theo trang

web của họ: Cần bắt đầu bằng những phản ứng qua đó người ta không có đầy đủ nội lực để chống đỡ lại những tác động của xã hội đặt đề lên họ, đặc biệt là theo truyền thống Thiên Chúa. Đây là tính linh cảm trong triết học đông phương và thần bí của đạo Chúa. Việc thực hành cầu nguyện tập trung không giống như thiền định và căn bản chỉ là một khoảng thời gian tĩnh lặng, cầu nguyện không tính toán trong đó hành giả trải lòng mình đến thượng đế.

## **Bình Luận**

Đến đây hãy thử xét qua nghi vấn về tư tưởng Phật giáo được chuyển biến ra sao theo thể chế nước Mỹ. Bằng cách nào mà triết học Phật giáo có thể tiếp xúc và làm thay đổi con người và thể chế này? Để thực hiện việc này, tác giả chú ý đến những khác biệt về thể lực và phương sách của những diễn viên khác nhau; đồng thời xem xét những khác biệt này ảnh hưởng như thế nào đến đặc tính và hình thái của sự phát triển thiền định. Vậy cần tìm hiểu những liên quan làm thúc đẩy, cản trở hay những nhiễu trong sự trở dậy của khuynh hướng này.

---o0o---

## **Y Học**

Có thể nói sự phát triển gần đây nhất của Phật giáo phương tây một phần nào đó do những nghiên cứu khoa học chứng minh hiệu quả của thiền định trên sức khỏe. Từ một phần kết quả của nghiên cứu này và một phần khác của hiện tượng độc lập, chúng ta thấy được những ứng dụng lâm sàng mới lạ của thiền định vào y học. Chương trình MBSR được đề xướng như là một cơ hội cho bệnh nhân khi mà cơ cấu y tế không biết phải làm gì và phương pháp trị liệu qui ước cũng chịu bó tay. Các bác sĩ gửi bệnh nhân đến đây với những bệnh chứng như trầm cảm, lo nghĩ, suy tim, cao huyết áp, bệnh da, ung thư và đau nhức kinh niên. Nó tiêu biểu cho một phương pháp thay thế và mở rộng của ngành sinh-y học truyền thống. Như Davis Hess (2001) giải thích trong sách “Chọn Lựa Kỹ Thuật, Khoa Học và Y Học” của ông ta: “Trong cùng thời gian mà ngành sinh-y học (bio-medicine) chiếm ưu thế và can dự vào nền y tế toàn cầu, những kiến thức và y học địa phương cũng góp phần tương tự như những hình thức bổ sung và thay thế”. Quan điểm của Davis Hess về tính đa nguyên của y học được đưa ra ở đây để nêu lên điều phải làm thế nào mà trường hợp này có thể so sánh với những thực hành y học bổ sung-thay thế khác. Trong những năm gần đây, chuyên ngành sinh-y học đã chuyển hướng từ định chế hạn hẹp đến bao dung và chấp nhận



phương pháp chữa trị bổ sung-thay thế CAM (Complementary and Alternative Therapies). CAM đã thật sự hội nhập vào ngành sinh-y học chính gốc. Vì càng ngày càng có nhiều người đòi hỏi phương pháp trị liệu này, nên tên gọi cũng được thay đổi từ y học bổ sung-thay thế thành y học hợp nhất. Những tên của các chương trình y học bổ sung-thay thế cũng đang được hoán chuyển, gây nên những thay đổi chính yếu trong cơ sở hạ tầng của các tổ chức y tế. Một sự kiện rất có ý nghĩa là sự trỗi dậy của chánh niệm trong y học đã trùng hợp với sự chuyên hướng của y học hợp nhất. Việc sử dụng nghiên cứu khoa học như một cơ chế chọn lọc phẩm chất trong những chương trình y học hợp nhất có nghĩa là những cộng đồng nghiên cứu đã kiểm soát được phần lớn sự hội nhập của phương pháp trị liệu bổ sung-thay thế.

Tuy nhiên những nhà nghiên cứu không phải là những tác nhân duy nhất có liên hệ đến những thay đổi này. CAM đòi hỏi nhà khoa học phải hợp tác với bác sĩ, y tá, nhà điều hành y tế, và nhất là những ai có vốn kiến thức và chuyên môn trong lĩnh vực này. Nhân viên CAM có lẽ còn phân vân khi phải hội nhập vào hệ thống y học chính thống. Có thể họ muốn trao truyền phép trị liệu có lợi ích tiềm tàng, nhưng không muốn phải trả giá cho sự thay đổi hay làm méo mó nghề nghiệp của mình. Thêm vào đó, họ không mấy thích thú việc các bác sĩ và khoa học gia đoạt mất uy tín, sự công nhận của quần chúng, và tiền thù lao nghề nghiệp của họ đang có và đã đeo đuổi trong bao nhiêu năm qua.

Một nhận xét rất rõ là phái nữ tham gia các khoá “giảm thiểu bức xúc dựa vào chánh niệm” MBSR nhiều hơn nam giới, có lẽ vì chương trình này thiên về xã hội tính nên dễ được phái nữ chấp nhận hơn. Lại nữa chứng bức xúc của phụ nữ Mỹ đạt được kết quả tốt hơn với loại kỹ thuật này. Trừ bệnh ung thư, những bệnh trạng khác được nghiên cứu qua chương trình MBSR thường gặp ở phụ nữ là trầm cảm, máu chạy rân trong người (hot flashes), tê khớp và đau nhức cơ thịt.

---o0o---

## **Khoa Học**

Như vậy Phật giáo làm thay đổi khoa học hay ngược lại? Sự đàm thoại giữa các khoa học gia và tu sĩ Phật giáo đã biến đổi những đề tài nghiên cứu khoa học, đào sâu vào lĩnh vực nghiên cứu về xúc cảm và tri giác con người. Họ cũng thay đổi phương pháp nghiên cứu khoa học, ví dụ xem người đầu tiên tường trình về kinh nghiệm bản thân như là một dụng cụ

chứng nghiệm cho nghiên cứu tri giác. Thiền tự nó được định nghĩa như là một hành vi chứng nghiệm – hành vi quan sát tâm – và do đó được xem là một khoa học. Sau hết các nhà khoa học đã làm thay đổi vai trò của chủ thể nghiên cứu, dành cho các tu sĩ có tự do ý chí và uy tín khi tham gia nghiên cứu. Dĩ nhiên, sự chuyển tiếp này chưa hoàn chỉnh và còn là một đề tài hấp dẫn để bàn bạc đối với những nghiên cứu khoa học về thiền. Đây là một trường hợp rõ ràng trong việc bành trướng biên giới, bởi vì các khoa học gia mở rộng địa bàn hoạt động vào lĩnh vực đạo đức mà trước đó chỉ do tôn giáo nắm giữ. Nghiên cứu thiền không những chỉ làm thay đổi chủ đề khoa học mà cũng chuyển hướng vai trò của những nhà nghiên cứu khoa học. Tất cả những khoa học gia mà tác giả có dịp phỏng vấn đã tham gia hành thiền, cùng lúc thực hiện công tác nghiên cứu thiền. Điều này gây nên một vấn đề biên giới tiềm tàng. Để giải quyết vấn đề này, chúng ta có thể xem chính các khoa học gia như những mục tiêu biên giới; danh từ này được hiểu là biên giới chung giữa 2 thế giới và đồng thời nuôi sống cả hai. Khoa học gia vừa là nhà nghiên cứu vừa là thiền giả. Điều này giúp họ có được một sự thông cảm và từ vựng chung trong các đề tài nghiên cứu. Như vậy người trong cùng một nhóm có thể diễn tả kinh nghiệm hành thiền của mình bằng những cách thức khác nhau. Điều này nêu ra 2 sự kiện: vấn đề và cơ hội cho các nhà nghiên cứu. Những nghiên cứu gia hành thiền ở một vị thế khả quan hơn khi va chạm những thách thức phải đặt những câu hỏi khoa học thích nghi. Họ có thể lãnh hội tốt hơn, cân bằng những giới hạn của nghiên cứu khoa học và những suy tính đối với những phức tạp của thiền.

---o0o---

## **Tôn Giáo**

Một số nhà xã hội học biện luận rằng bộ óc tưởng tượng ra sự nghiên cứu, mặc dù có tính thuyết phục gương ép; nhưng quan điểm này không thể giải thích gì nhiều về những quyết định đạo đức nào là đúng, lòng tốt sẽ ảnh hưởng ra sao trong việc giao tiếp, ý nghĩa của tình yêu, hay tại sao người ta cầu nguyện? Và bao quát hơn, những xác nhận sinh học về căn bản tiến hóa của đạo đức đã bị phản đối hay lơ là trong khoa học xã hội. Xã hội học đã bị chỉ trích vì cho rằng bản tính con người được hình thành trước tiên bởi những yếu tố xã hội và văn hóa mà không chú ý đầy đủ đến các yếu tố di truyền và sự tiến hóa giúp tạo nên những thái độ đặc thù. Những xác nhận rằng khoa thần kinh học về nhận thức (cognitive neuroscience) - liên quan đến những ảnh hưởng cảm xúc lâu dài của thiền – đã đón nhận được sự chú ý và tính công khai của quần chúng cũng như xứng đáng được đánh giá từ

triển vọng xã hội học. Tác giả quan tâm về 2 biến chuyển trong nghị trình tôn giáo/khoa học liên hệ về thiên và tâm: (1) hầu hết những nghiên cứu khoa học về bộ óc tập trung vào những cảm xúc, bao gồm hạnh phúc và tình thương. Đặc biệt người ta đang hướng về các nhà khoa học, thay vì tôn giáo, để tìm câu trả lời cho ý nghĩa gì dẫn đến cuộc sống yêu thương, hay những bí mật của hạnh phúc. (2) Nội dung của đạo đức đang chuyển từ phép xử thế phương tây, đặt nền tảng sơ khởi trên sự tương trợ và dịch vụ xã hội, để trở thành thứ đạo đức chú trọng nhiều hơn về tình thương cho chính mình.

Đạo đức trong đạo Do Thái và đạo Chúa đề nghị rằng để làm một người đạo đức, chúng ta phải bắt đầu suy nghĩ về người khác và cư xử với họ như chính mình muốn được cư xử. Tuy nhiên căn bản đạo lý nhà Phật nhấn mạnh về thứ tình thương không đối tượng (objectless) hoặc bắt đầu với tình thương cho chính mình trước hết. Trong truyền thống Thiên chúa, công việc phụng sự xã hội là ưu tiên. Đối với Phật giáo, bản thân là ưu tiên, nhưng tình thương của mình được chấp nối một cách thân mật với người khác. Trong tạp chí Phật giáo phương tây Tricycle, Robert Bellah viết về những nguy hiểm tiềm tàng của sự chuyển tiếp này. Ông ta cho rằng hết sức quan trọng để tìm hiểu phạm vi văn hóa đặc thù, trong đó truyền thống tôn giáo được thực thi hầu giúp lãnh hội tốt hơn những lý lẽ nằm sau một số truyền thống và lễ nghi. Ông ta báo động về sự nguy hiểm trong việc hậu thuẫn một cách vô ý thức cho tính chủ nghĩa cá nhân trong đạo Phật, đặc biệt là đối với Thiên tông. Bellah nghĩ rằng Thiên tông (Zen Buddhism) được phát triển vào lúc mà ở nước Nhật có sự gắn bó chặt chẽ giữa cộng đồng với cá nhân, làm cho quyền tự do cá nhân bị giới hạn và khiến người ta phải gia nhập vào các chùa chiền như là một cách chạy trốn cơ chế xã hội thời đó.

Ngược lại tại nước Mỹ, chủ nghĩa cá nhân rất mạnh và sự gắn bó với cộng đồng thì yếu, cho nên việc hành thiền nhắm vào cá nhân có vấn đề tiềm tàng. Vậy câu hỏi đặt ra ở đây: những gì là hậu quả có thể lường trước đối với sự trỗi dậy của chánh niệm trong cá nhân người Mỹ? Có phải tình thương trong tôn giáo là điều nghịch lý với chủ nghĩa cá nhân? Robert Wuthnow trong cuốn sách nói về những hành vi của tình thương (Acts of Compassion - 1991), đã khảo sát bản chất của tình thương qua tri thức của người Mỹ đương thời. Wuthnow đề nghị rằng mặc dù tinh thần chăm sóc cho người khác có tính cách di truyền trong chủ nghĩa cá nhân của người Mỹ, chủ nghĩa vị tha và chủ nghĩa cá nhân không xung khắc với nhau. Gần đây hơn, Paul Lichterman bắt đầu gỡ rối ý niệm phức tạp của chủ nghĩa cá nhân. Ông ta tách rời chủ nghĩa cá nhân phương tiện với chủ nghĩa cá tính, qua đó ông ta tán thành phân bản ngã - thường hay đối nghịch lại với tập thể chung

quanh, nhưng dù sao chẳng nữa cá nhân cũng phải tham gia vào việc chung. Ở đây tác giả muốn dựa vào ý niệm chủ nghĩa cá nhân của Lichterman để nêu lên một phạm trù thứ ba, qua đó cộng đồng và tập thể được hậu thuẫn bởi tình thương dành cho bản ngã. Đây là mức độ của chủ nghĩa cá nhân mà người ta cần chú trọng trước nhất vào chính bản thân mình, với mục đích sau đó là để chú trọng tốt hơn cho người khác. Phạm trù này được truyền thừa trong giáo lý nhà Phật nhưng cũng có thể hoặc không thể xảy ra khi được thực hành trong xã hội Mỹ. Một trong những lĩnh vực qua đó chúng ta có thể xem xét sự thực hành và truyền đạt ý niệm Phật tính của tình thương trong dân gian là xuyên qua các khóa học của chương trình MBSR như đã nêu trên. Vai trò của tình thương hay những căn bản luân lý trong chánh niệm thế tục vẫn đang còn được điều nghiên một cách tích cực. Ngày càng có nhiều tranh luận về việc hoặc cần phải có - hoặc đã sẵn có - một căn bản luân lý đối với chánh niệm. Những bàn thảo về căn bản luân lý trong chánh niệm chỉ mới được phát triển gần đây trong chương trình MBSR. Trong kỳ hội thảo về Tâm và Đời Sống năm 2005, Kabat-Zinn đã trình bày một đề tài trong đó có liệt kê những căn bản luân lý và thái độ của chương trình MBSR: không phán xét, tính kiên nhẫn, tâm ban đầu của hành giả, lòng tin, sự cố gắng, chấp nhận, buông xả, không làm hại, thân ái, tình thương, lòng biết ơn, tính hiếu kỳ và mong cầu học hỏi. Tác giả sẽ xem xét những ý niệm này cũng như những phương thức được hội nhập qua phương pháp quán từ bi (loving-kindness meditation) đã thường xuyên, nhưng không chính thức, được xen vào trong các khóa học của MBSR. Như một trong những giảng viên MBSR từng nói rằng “có một căn bản về thái độ và luân lý rất mạnh đối với MBSR trong việc giảng dạy. Chúng tôi không cho ra nhiều bài học về luân lý và đạo đức nhưng cố gắng cài vào và tạo nên một nơi tích trữ trong lớp học, tiếp nhận cái hay của người khác, tính liêm khiết của họ, lòng tốt và tình thương, ý thức biết ơn đối với người đương thời, hoặc ngay cả đối với những khó khăn của một người, bồi dưỡng sự quan tâm và tính hiếu kỳ, cũng như một định hướng không thù địch”.

Sự trích dẫn này chỉ rõ có vài đối kháng trên huấn luyện luân lý, tuy vậy đây là điều quan trọng. Tác giả có dịp quan sát nhiều sự bàn luận căng thẳng về trình độ huấn luyện thích ứng mà một giảng viên phải trải qua để được xem là đủ tư cách cho chương trình MBSR. Quan điểm vượt trội là giảng viên phải có kinh nghiệm hành thiền vững chắc, và hầu hết những giảng viên với kinh nghiệm như vậy đều được thụ huấn trong truyền thống tôn giáo dựa trên căn bản luân lý và đạo đức rất nghiêm mật.

## **Nguyên Tắc Nghiên Cứu**

Nghiên cứu này của tác giả căn cứ trước tiên trên sự phân tích tài liệu, quan sát đương sự tại chỗ và phỏng vấn bán phần các giảng viên chương trình MBSR, giảng viên thiền quán Vipassana, khoa học gia thần kinh và nhân viên Viện Nghiên Cứu Tâm và Đời Sống MLI. Tác giả khởi sự nghiên cứu hiện trường đầu tiên vào mùa hè năm 2005 và đã phỏng vấn: (1) nhân viên và hội viên chuyên ngành của Hội Thiền Định IMS (Insight Meditation Society) tại Massachusetts, một trung tâm thiền quán Vipassana, (2) giảng viên chương trình MBSR tại nơi xuất xứ là Trung Tâm Chánh Niệm ở trường y khoa thuộc đại học Massachusetts (UMASS), (3) những giảng viên khác tại Massachusetts, (4) những nhà nghiên cứu thiền ở Viện Nghiên Cứu Mùa Hè về Tâm và Đời Sống MLSRI (Mind & Life Summer Research Institutes) tại Washington D.C. Tác giả cũng đã phụ trách nghiên cứu ở MLSRI vào những năm 2005 và 2006, dự hội thảo năm 2005 về “Khoa Học ở Ngã Tư Đường và Thần Kinh Học”, và hội thảo thường niên về MBSR tại đại học Massachusetts. Tác giả cũng trải qua kinh nghiệm lâu dài với những khóa học của chương trình MBSR và các chốn tụng lâm Vipassana. Căn cứ vào những kinh nghiệm này, tác giả phác họa ra những câu hỏi trong các cuộc phỏng vấn liên hệ đến đề tài nghiên cứu của mình.

---o0o---

### **Chương Trình MBSR Boston – Massachusetts**

Tác giả trải nghiệm thời gian phỏng vấn với các hội viên và nhân viên chuyên ngành của Hội Thiền Định IMS (Insight Meditation Society) tại Massachusetts. Có 10 hội viên nòng cốt ở IMS và nhiều hội viên khác thường ghé qua để giảng dạy hay hành thiền. Trong thời gian lưu trú tại IMS, tác giả cũng dành thời gian quan sát và phỏng vấn các giảng viên của chương trình MBSR tại vị trí đầu tiên là Trung Tâm Chánh Niệm (Center for Mindfulness) thuộc trường Y Khoa, đại học Massachusetts (khoảng chừng 35 km từ IMS). Thêm vào đó còn có 10 chương trình MBSR khác tại Massachusetts mà tác giả đã bố trí phỏng vấn với các giảng viên ở đây. Như vậy có tất cả 14 cuộc phỏng vấn được thực hiện.

---o0o---

## **Viện Nghiên Cứu Mùa Hè về Tâm và Đời Sống MLSRI**

Trong năm 2005 tác giả sắp đặt nghiên cứu sơ bộ về dân tộc học tại MLSRI (Mind and Life Summer Research Institute). Một tuần lễ hội nghị được tổ chức cho các học viên tiếp cận với những tu sĩ và khoa học gia quan tâm về thiền. Mục đích của hội nghị này nhằm đề xuất sự nghiên cứu hợp tác giữa các nhà thần kinh học, hành vi học, và những học giả khác. Tác giả được nhận tham gia vào chương trình này như một nghiên cứu sinh với số tham dự viên được giới hạn ở mức 90 người. Viện nghiên cứu này được thành lập đầu thập niên 1980 qua trao đổi giữa đức Đạt Lai Lạt Ma và những nhà khoa học phương tây. Hội nghị đầu tiên về Tâm và Đời Sống được tổ chức vào tháng 10, 1987 tại Dharamsala - Ấn Độ.

---o0o---

## **Hội Nghị “Khoa Học ở Ngã Tư Đường và Thần Kinh Học” - 2005**

(“Science at the Crossroads” and Neuroscience Conference – 2005)

Tác giả là một dự thính viên tại Washington D.C. trong kỳ hội nghị này. Cuộc hội họp chuyên về điều tra nghiên cứu tâm, khoa học và những phương diện lâm sàng của thiền. Cuộc hội thảo này được tổ chức vào các ngày 8-10 tháng 11 năm 2005, là cuộc họp thứ 8 về loại đề tài này và cũng là lần sau cùng trong loạt đối thoại giữa đức Đạt Lai Lạt Ma, các khoa học gia và những tu sĩ Phật giáo về khoa học thực nghiệm phương tây và truyền thống tu đạo. Cuộc hội nghị lần này nhằm khảo sát tỉ mỉ về tầm quan trọng của thiền đối với tân y học và sinh-y học đã khơi dậy trong 30 năm qua và nghiên tâm những cơ hội lâm sàng nổi bật của thiền. Tác giả ghi chú những tác động qua lại giữa các khoa học gia và các vị tu sĩ và đã thực hiện 6 cuộc phỏng vấn. Thêm vào cuộc hội thảo về Tâm và Đời Sống, tác giả cũng tham dự buổi nói chuyện của đức Đạt La Lạt Ma tại Hội Thần Kinh Học ở Trung Tâm Hội Nghị Washington vào ngày Thứ bảy, 12 tháng 11. Không những buổi nói chuyện được tiếp nhận một cách nồng nhiệt mà cả hàng ngàn người phải sắp hàng lâu hơn cả tiếng đồng hồ để có dịp dự thính cũng như người ta đã phải tranh nhau đến trước thính đường để tìm chỗ ngồi gần ngài Lạt Ma.

---o0o---

# **Đại Học Massachusetts: Hội Thảo Hàng Năm về Giảm Thiểu Bức Xúc Dựa Vào Chánh Niệm MBSR**

## **(Mindfulness Based Stress Reduction) – 2006**

Gần đây nhất, tác giả đã tham dự khóa hội thảo cuối tuần về MBSR thường niên tại Worcester, tiểu bang Massachusetts. Đây có lẽ là kinh nghiệm phỏng vấn thành công nhất từ trước đến giờ. Tác giả thực hiện 14 cuộc phỏng vấn trọng yếu với các nhà nghiên cứu thiền, liên quan đến thực hành chánh niệm cá nhân và chuyên môn của họ. Những câu hỏi khác cũng được đặt ra như lý do tại sao họ quyết định nghiên cứu chánh niệm và họ kỳ vọng gì về kết quả nghiên cứu của mình. Cuộc hội nghị được phân ra thành những buổi hội thảo và những diễn từ chủ chốt. Tác giả bỏ qua những buổi hội thảo để dành thời giờ cho các cuộc phỏng vấn, chú tâm tham dự các bài diễn từ chủ chốt, và sau đó dành một ngày tham gia vào cuộc hội thảo tổng kết sau khi hội nghị kết thúc.

---o0o---

### **Tóm Lược**

Tóm lại, với những quan tâm đối với nghiên cứu thiền, sự gặp gỡ giữa khoa học và tôn giáo xuyên qua những can dự của chánh niệm tiếp tục giữ một vị thế đàm phán sôi nổi. Sự chèn ép giữa Phật giáo và khoa học là một thách thức chủ thuyết tôn giáo và hội nhập nhau với rất ít sự chống đối. Có một nhóm phụ huynh theo đạo Chúa thuộc tiểu bang North Carolina gần đây đã phản đối những khóa học giảm thiểu bức xúc MBSR ở trường học của con em họ, bởi vì họ cho rằng thiền là tôn giáo kỳ thị tuổi tác (new ageism) và chủ nghĩa này là một loại tôn giáo. Họ phản đối lối dạy này vì cho rằng nó phát xuất từ Phật giáo và Ấn giáo (Hinduism) mà họ xem như một vi phạm đối với Bản Tu Chính Thứ Nhất.

Ngược lại, đã có sẵn một sự chấp nhận rộng rãi trong công chúng. Đức Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu loạt giảng thuyết “Đối Thoại Giữa Thần Kinh Học và Xã Hội” vào ngày 12 tháng 11 năm nay trong những buổi họp mặt của Hội Thần Kinh Học tại Washington D.C. với sự tham dự của hơn 7.500 khoa học gia. Một vài nhà thần kinh học phản đối sự mập mờ của khoa học và tôn giáo, nhưng phần lớn đã chấp nhận một cách tích cực.

Mặc dù những nghiên cứu của tác giả còn ở giai đoạn sơ khởi, những dữ kiện đạt được cho thấy còn nhiều việc phải truy cứu đối với sự khởi dậy của

chánh niệm và những can dự căn cứ vào chánh niệm ở Mỹ. Quan điểm chính trị lộ ra từ ranh giới của khoa học và tôn giáo sẽ trở thành những đề tài nghiên cứu hết sức phong phú trong tương lai. Những cuộc phỏng vấn của tác giả cho thấy rằng những đối thoại giữa giới phật tử và các nhà nghiên cứu về thân-tâm đã được thận trọng đàm phán trong 30 năm qua và bây giờ là lúc trình bày trước công chúng. Tác giả sẽ tiếp tục truy cứu động hướng hấp dẫn này. Tâm lý học và triết học Phật giáo, phương pháp thực hành, và những khám phá khoa học là những đề tài rất thú vị đang gây cảm hứng cho nhiều người khắp nước Mỹ. Tác giả sẽ khảo sát động hướng này đóng góp được gì cho những tranh luận hiện tại về khoa học, tôn giáo, tình thương, và chủ nghĩa cá nhân.

Đề tài nghiên cứu này của Kaelyn Stiles được thuyết trình trong kỳ họp thường niên của American Sociological Association tại New York ngày 11 tháng 8- 2007

(Bản dịch của Minh Phúc) E-mail: [nguyennphuc@yahoo.com](mailto:nguyennphuc@yahoo.com)

---o0o---

**HẾT**