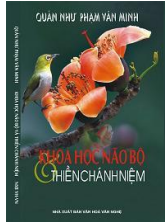


# KHOA HỌC NÃO BỘ & THIÊN CHÁNH NIỆM



**Quán Như Phạm Văn Minh**

---oOo---

*Nguồn*

**<https://thuvienhoasen.org>**

*Chuyển sang ebook 15-07-2017*

*Người thực hiện:*

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

**LỜI NÓI ĐẦU**

**CHƯƠNG MỘT - LET BE, LET GO AND NOW WHAT?**

Now What?

Dùng Tâm kích động não

Các lợi ích khi hiểu biết các vận hành của não

Quá trình tiến hóa của não bộ

Chức năng của não liên hệ đến Chánh Niệm

Quê nhà của Tâm: Chân tâm

Tề Thiên không phải là không có đối thủ

Ba câu hỏi khoa học còn sót lại

Let in: trồng thêm mấy chậu hoa trong khu vườn tâm linh

**CHƯƠNG HAI - ĐỜI LÀ MỘT KHÚC NHẠC BUỒN\***

Nguồn gốc của khổ: Não bộ

Giữ thân tâm quân bình trong một thế giới biến dịch

Phần chính của não bộ liên hệ đến Chánh Niệm

Bản Glossary tên các phần não bộ

Hệ giao cảm (SNS) và Đối giao cảm (PNS)

Mũi tên thứ nhất và mũi tên thứ hai

Người đốt nhà và lính chữa cháy  
**CHƯƠNG BA - MỐI LIÊN HỆ GIỮA TÂM VÀ NÃO**  
Dùng Tâm thay đổi não và dùng não để thay đổi Tâm  
Câu chuyện trái tim và khối óc  
Não và genes  
Chân dung não bộ

**CHƯƠNG BỐN - NỀN TẢNG VẬN HÀNH NÃO BỘ TRONG CHÁNH NIỆM**  
**NÃO TỈNH THỨC**

Giữ thông tin từ bên ngoài  
Đổi mới thông tin  
Tìm thêm kích thích  
Vận hành làm quân binh não bộ  
Cấu trúc tự nhiên của não bộ  
Xác Nhận Ý Định

**THẦN CHÚ ÁN MA NI BÁT NHI HỒNG**

Một vài thói quen cần thiết trong đời sống hàng ngày  
Hiệu quả của Thiền Chánh Niệm  
Từ Chánh Niệm Đến Chánh Định  
Thách thức của thiền Chánh Niệm  
Năm giai đoạn trong quá trình thực hành Chánh Niệm (Jhana-absorption)  
Motto của Đại Học Vạn Hạnh

**CHƯƠNG SÁU - TƯ VÔ LƯỢNG TÂM**

Từ và Bi  
Hỷ và Xả

**CHƯƠNG BẢY - TRỰC CHỈ CHÂN TÂM, KIẾN TÁNH THÀNH PHẬT**

Bản chất và hiện tượng  
Một vài định nghĩa cần thiết Tâm linh  
Chân tâm & Vọng tâm  
Giáo điều, kế lý, kế cơ và kế thời

Sau đây là bản trình bày giải thích giới cấm thứ ba của Phật giáo của Nhất Hạnh

**CHƯƠNG TÁM - MỖI NGÀY TÔI CHỌN MỘT NIỀM VUI**

Dùng Tâm kích động não  
Những sự kiện đã được chứng nghiệm giữa tâm và não  
Bắt đầu bằng Chánh niệm  
Một góc trời riêng tư  
Nụ cười trẻ thơ  
Vòng tay học trò  
Bài học về tử tế

**CHƯƠNG CHÍN - VÀ KHI TỈNH (THỨC) DẬY, TÔI TÌM LẠI TÔI**

'Tôi' theo cái nhìn của khoa học não bộ  
Nguồn cội khổ đau  
Bài thuyết pháp thật ngắn cho Bahiya  
Những yếu tố khác nhau của cái Ngã giả tưởng  
Chức năng của cái Ngã giả tưởng  
Ngã và cá nhân  
Vài chỉ dẫn thực tiễn để khỏi bị Ngã khống chế

Nghĩ về đạo đức Phật Giáo  
CHƯƠNG MƯỜI - VẪNG THƠ TỪ ĐỘ LÊN NGÔI  
Mái tóc trong Thơ: *Em hai mươi tóc xõa dài.*  
Một ly nước đầy một nửa và một ly nước vơi một nửa  
SÁCH ĐỌC TRƯỚC KHI VIẾT

---o0o---

## LỜI NÓI ĐẦU

Trong quyển *Cơ Sở Khoa Học của Thiền Chánh Niệm*, nội dung nhấn mạnh đến những phương pháp thực hành Chánh Niệm. Nội dung quyển này chú trọng đến những khám phá mới về vận hành của não khi thực hành Chánh niệm qua ánh sáng khoa học.

Quyển này không có ý viết cho đông đảo quần chúng Phật tử nhưng cung cấp cho một số Phật tử và các tăng ni trẻ những kiến thức mới nhất trong Khoa Học Não Bộ về Chánh Niệm. Tôi cố ý không dịch các từ ngữ não bộ và để nguyên tiếng Anh, xem chúng như là những tên riêng để các cư sĩ và tăng ni trẻ có thể Google trên mạng tìm thêm thông tin.

Viết về khoa học não bộ là một điều rất khó vì đề tài khô khan và nhiều chỗ trái ngược với kiến thức thông thường và nhất là đòi hỏi người đọc phải có kiến thức vững vàng về Chánh Pháp. Tôi chỉ cố gắng làm hết sức mình và thỉnh thoảng pha đôi chút trào lộng để độc giả thấy được ý của chư Tổ qua lời dạy 'Bình thường Tâm thị đạo'. Thực hành Chánh pháp không có gì màu nhiệm hay huyền bí cả, mà chỉ là một cách sống theo nguyên tắc đạo đức Phật giáo, **Từ Bi** và **Trí Tuệ**.

Để có một Tâm thanh tịnh, an nhiên, hạnh phúc và từ bi chúng ta phải cần thực hành Chánh niệm và bắt đầu từ hơi thở ra, hơi thở vào. Với lòng kiên trì, tinh tấn chúng ta có thể hoàn tất lộ đồ tỉnh thức và chấm dứt khổ đau. Đây là lộ đồ *trực tiếp* như từ ngữ dùng trong bản dịch Kinh Quán Niệm Hơi Thở của Thầy Minh Châu.

Điều ngạc nhiên và thú vị là khi tôi thấy các nhà Khoa học Não Bộ dùng kiến thức để minh chứng cho những nguyên lý căn bản của Phật giáo từ Khổ, Vô thường, Vô Ngã đến Giới, Định Huệ, Tương tức tương hiện vân vân... như một Phật tử, chứ không phải là những nhà khoa học! Có thể gọi họ là những *nhà khoa học Phật tử* hay *Phật tử có tinh thần khoa học*, tùy chúng ta muốn nhấn mạnh đến yếu tố nào. Vào cửa Thiền bằng cánh cửa Vô Môn cũng tốt huống nữa là bằng triết lý hay nghệ thuật, nhưng nếu

biết chúng ta có thể vào Thiền bằng cánh cửa khoa học lại càng tốt hơn. Một số người vẫn còn chưa thấy thuyết phục nên còn bán tín bán nghi. Tôi có nhắc lại lời của Đạo Nguyên, tổ phái Thiền Tào Động Nhật Bản, *Đại nghi Đại ngộ*, hay tinh thần của kinh Kalama, không chấp nhận bất cứ điều gì dù đó là truyền thống hay tín ngưỡng của đông người, nghĩa là *không chấp nhận lòng tin mù quáng*.

Tôi hy vọng là trong thời gian tới có nhiều Tăng Ni trẻ có dịp du học ở các nước Tây Phương và học thêm cách nhìn Phật giáo theo ánh sáng khoa học. Phật giáo Việt Nam có một đội ngũ tương đối hùng mạnh về các tạng Pali, Sanskrit, Hán và Việt. Trong tương lai gần, một đội ngũ tăng ni tạng Anh Ngữ cần được đào tạo nhanh chóng. Nếu được đi học chương trình Tiến Sĩ tạng Anh Ngữ, các tăng ni trẻ có thể khai thác rất nhiều đề tài để làm luận án, hơn là cứ lẩn quẩn nghiên cứu các đề tài trong nội điển.

Đối với các cư sĩ trẻ, tôi mong ước họ sẽ nhận thấy Phật giáo là một viên ngọc quý đã được giới khoa học xác nhận và đừng làm người Cùng tử trong kinh Pháp Hoa đua đòi theo con đường tâm linh giả mạo.

Tôi xin cảm ơn độc giả nào đã đọc ba tác phẩm của tôi từ *Kinh Tế Phật Giáo*, đến *Cơ sở Khoa học của Thiền Chánh Niệm* và tác phẩm này, *Khoa Học Não Bộ và Thiền Chánh Niệm*.

Tác phẩm này bày tỏ lòng tri ân của tôi với các vị Thầy trong thập niên 70 đã dạy dỗ kho tàng Triết Đông, như Thầy Nguyễn Đăng Thục và Thầy Thiên Ân, và các vị Tôn túc trong phong trào Phật giáo từ năm 1963 đến năm 1966, trong công cuộc tranh đấu bảo vệ Đạo pháp và Hòa bình dân tộc. Đây cũng là lời sám hối đối với gia đình và bạn bè về những tổn thương về tinh thần trong thời gian tôi còn ‘túy sinh, mộng tử’.

---o0o---

## **CHƯƠNG MỘT - LET BE, LET GO AND NOW WHAT?**

Tác giả: *Quán Như Phạm Văn Minh*

Pháp danh: *Quảng Trí*

Trong cuốn *Cơ sở Khoa học của Thiền Chánh Niệm* tôi đề cập tính chất chủ yếu của Chánh Niệm là Bàng Quan (Let Be) và Buông Xả (Let Go). Tuy nhiên còn một giai đoạn thứ ba trong các liệu pháp mà các bác sĩ Tâm thần áp dụng để chữa trị bệnh nhân là Let in, tìm cách để các kinh nghiệm tích cực thẩm thấu vào não bộ. Tôi hy vọng các bác sĩ chuyên khoa tâm thần (psychiatrists) và các nhà tâm lý chuyên về não bộ (neuro-psychologists) ‘gốc Việt’ góp phần kinh nghiệm vào việc thực tập

Thiền Chánh Niệm. Mỗi lần đọc được các bài về Thiền trên Web, tôi mừng rỡ vì nghĩ là sẽ có nhiều người đồng thanh tương ứng, và hy vọng một ngày nào đó các bài viết về Thiền càng ngày càng đậm rõ nét khoa học như các bài viết các nhà khoa học đang cổ động Thiền Chánh Niệm hiện nay ở Tây Phương. Tôi cũng có nói vào cửa Thiền theo cửa nào cũng tốt, hướng chi bằng cửa triết lý và nghệ thuật, nhưng *thiền sức khỏe* là một nhu cầu thiết yếu của thời đại, và là một phương tiện hoằng pháp hữu hiệu cho các thanh niên và sinh viên Phật tử trẻ.

Nhưng hy vọng này cũng như hỏa ánh hỏa châu chọt sáng chọt tắt, nên đã lỡ ‘mang lấy nghiệp vào thân’, tôi xin phép tiếp tục viết về Thiền Chánh niệm với kiến thức hiện có của mình, *tới đâu hay tới đó*.

---o0o---

### **Now What?**

Sau hai giai đoạn chủ yếu trong Thiền Chánh Niệm (TCN), *Let be và Let go*, các nhà Tâm lý Trị liệu có nhắc tới một giai đoạn tích cực thứ ba là *Let in (the Good)*. Bác sĩ Rick Hanson đưa ra một hình ảnh minh họa giống như trong vườn hoa ‘tâm linh’, giai đoạn thứ nhất *Let be* của Chánh Niệm là giai đoạn ý thức về cây cỏ trong vườn, giai đoạn thứ hai là *Let go* tức là nhổ cỏ dại và giai đoạn thứ ba là *Let in* trồng thêm những khóm hoa mới. Giai đoạn Chánh niệm là giai đoạn quan trọng nhất vì nếu chúng ta sống trong thất niệm từ năm này sang năm nọ, không ý thức cỏ hoang cỏ dại mọc ra khắp vườn và đến một ngày nào đó, chúng ta không còn khả năng để đối phó, dẫn đến trình trạng cả hệ thống thân-tâm sụp đổ.

Nhà tâm lý não bộ Canada Donald Hebb sau một thời gian nghiên cứu hoạt động não bộ đã kết luận là “Neurons fire together, wire together” (*những tế bào thần kinh nào dùng sóng điện liên lạc với nhau sẽ kết hợp và tăng cường cho nhau*). Chúng ta dùng não để thay đổi tâm và dùng tâm để thay đổi não. Nếu chúng ta biết ‘cơ chế’ hoạt động của não chúng ta có thể có một khung thực hành tích cực để thay đổi các tế bào não và làm ‘tâm’ tốt hơn. Khi não hoạt động tích cực hơn, tâm sẽ gạt lọc bớt phản ứng và làm giảm những tình cảm tiêu cực như thù hận, lo âu, trầm cảm... và đáp ứng hỗ trợ các tình cảm tích cực như vui vẻ, an lạc với kích thích bên ngoài.

---o0o---

## Dùng Tâm kích động não

Nụ cười của Đức Phật trên các pho tượng phản ánh cho tâm an nhiên, tự tại. Cũng thế, các vị đại sư dành hết cuộc đời mình tu tập trong các hang động trên Hy Mã Lạp Sơn hay trong các rừng sâu ở Thái Lan có thể đạt tới mức an nhiên như thế, còn những cư sĩ bình thường vẫn còn bận bịu với gia đình và đời sống như chúng ta thì sao?

Dựa trên các khám phá mới, các nhà khoa học não bộ đề nghị phương pháp dùng tâm để tự kích động não để thay đổi não theo một chiều hướng tốt hơn, nói tắt là *Letting in the Good*, nói cho đầy đủ là *Self directed neuro-plasticity*. Chúng ta có thể dùng các tình cảm, tư tưởng từ các trải nghiệm tích cực tự trải nghiệm trong đời sống hàng ngày hay trong các trải nghiệm tích cực khác trong đời, để tăng sức mạnh một số synapses của tế bào não bộ, *mỗi ngày chọn một niềm vui nho nhỏ* để làm giảm bớt những tình cảm, tư tưởng tiêu cực như oán giận, trầm cảm, lo âu và lâu ngày chúng ta có thể làm thay đổi các vận hành và cả cấu trúc của não. Nhờ các dụng cụ theo dõi não bộ như fMRI, chúng ta có thể biết được những gì *xảy ra trong não* khi các hành giả thực hành chánh niệm hay đạt tới mức 'định' và chúng ta có thể áp dụng những *kỹ thuật ngược chiều* để làm tâm thay đổi theo chiều hướng tích cực. Dĩ nhiên hành trình tỉnh thức là một chuyến viễn du, có nghĩa là hành giả cần tinh tấn, quyết tâm để hoàn thành mục đích của mình.

---o0o---

### Các lợi ích khi hiểu biết các vận hành của não

- Thứ nhất là chúng ta có thể lập ra một khung hành động cho nhu cầu và khả năng của riêng mình để dùng các sinh hoạt hàng ngày để thay đổi não theo chiều hướng tích cực.
- Chúng ta có thể dùng các phương pháp trong kho Tâm Lý Trị liệu và các thực hành tâm linh của các truyền thống lâu đời như Phật giáo.
- Thích hợp với nhu cầu và hoàn cảnh của người bình thường còn phải làm việc mưu sinh, nuôi sống gia đình, phải làm việc và đóng thuế như bất cứ một công dân nào khác.
- Dựa trên cấu trúc não bộ cá nhân để thử nghiệm xem phương pháp nào có hiệu quả nhất trong việc thực hiện một tâm không còn tham muốn, lo âu hay thù ghét và quan trọng nhất là từ bi và trí tuệ.

- Những phương pháp do các nhà khoa học não bộ là những gì có thể chứng nghiệm được theo một từ ngữ của Hanson là hard science, không phải chỉ là triết lý suông.

Một trong 3 câu hỏi khoa học hiện nay còn sót lại chưa có giải thích thỏa đáng là liên hệ giữa tâm và não. Khoa học não bộ là một khoa học còn non trẻ (2 thế kỷ) và 30 năm trước đây (1970), chưa có nhà khoa học nào nghĩ ra dụng cụ để làm thay đổi não. Khám phá mới cho phép 'phẫu thuật' não mà không cần dao kéo nhờ khám phá của nhà tâm lý não bộ Canada Donald Hebb.

---o0o---

### Quá trình tiến hóa của não bộ

Trái đất thành hình sau khi vụ nổ vũ trụ (big bang) khoảng 4.0 - đến 4.5 tỷ năm và phải đợi chừng một tỷ năm sau đó (3.5 tỷ năm) đời sống trên trái đất mới bắt đầu thành hình. Khi các sinh vật đa bào hình thành (650 triệu năm) và khi cơ thể các sinh vật trở nên phức tạp, cần một cơ quan 'trung ương' điều khiển não bộ mới thành hình. Các loài có vú và cá không có xương sống như *Sứa* (Jelly Fish) thành hình (600 triệu năm). Sau đó là các loài bò sát, có vú cũ và mới (Paleo-neo-mammalian).

Sau đó các loài linh trưởng (khỉ và vượn) và *Homosapiens* xuất hiện; Con người hiện đại (Cromagnon) xuất hiện khoảng 55 triệu năm và các genome chuyển hóa và mắt con người lúc đó thường có hai màu, nâu hạt dẻ hay xanh lục và cho đến khoảng năm 5000 có lẽ một đứa bé nào ở Đan Mạch sinh ra có mắt xanh dương và màu này trở nên màu mắt được ưa chuộng nhất.

Để đáp ứng với nhu cầu sống còn, trọng lượng não bộ con người tăng gấp 3 lần so với tổ tiên chúng ta từ thời đại đồ đá cũ và mới đến nay (2.5 triệu năm) và não có 3 lớp vỏ dẹt trong ba chức năng khác nhau.

Lớp vỏ đầu tiên nằm trên đầu cuống não. Lớp thứ hai là lớp subcortical hay thường gọi là Limbic liên hệ đến tình cảm và lớp thứ ba là vỏ não hiện đại, Cortical, đáp ứng với chức năng nhận thức, lý luận, làm cha mẹ, giao tiếp xã hội, truyền đạt thông tin, hợp tác và tình yêu.

Vỏ não chia ra làm hai bán cầu trái (ngôn ngữ) và phải (nhìn toàn diện). Hai bán cầu hoạt động mật thiết với nhau và các phần não hai bên giống nhau nhưng trong tên gọi, chỉ dùng số ít (như Hippocampus).

Mỗi lớp vỏ não trách nhiệm đáp ứng với các chức năng khác nhau.

*Chức năng đầu* đáp ứng với nhu cầu sống còn là tránh nguy hiểm là *Avoiding*, tránh khỏi phải vào chui vào bụng thú dữ hay những bộ lạc thù nghịch... Phản ứng mà chúng ta nhắc ở trên là Đánh, Chạy hay bủn rủn chân tay. Chức năng này gây ra đau khổ cho chúng ta (lo âu, sợ hãi... ) tượng trưng cho cây gậy.

*Chức năng thứ hai* là *Approaching*, đi tìm nguồn vui (thức ăn, sex, bạn đời). Chức năng avoiding là quan trọng nhất trong nhu cầu sống còn vì nếu chúng ta không tránh được cây gậy, tổ tiên chúng ta sẽ không còn dịp nào tìm ra thực phẩm nữa, vì lúc đó chính chúng ta đã trở thành thực phẩm cho các loài thú dữ hay các thành phần thù nghịch khác. Và nếu chúng ta không tìm được thực phẩm hay sex hôm nay, chúng ta vẫn còn hy vọng tìm thấy thực phẩm hay sex vào một ngày khác. Não của các loài côn trùng, ruồi, muỗi, cá sấu đều có hai chức năng đầu.

Chức năng thứ ba của hệ thống não bộ là chức năng *liên hệ xã hội* (*attaching*), thường trong một bộ tộc chừng 500 người. Xã hội hóa bắt đầu từ việc chọn lựa đôi lứa, cần tiêu chuẩn như *lấy chồng chọn tông, lấy vợ chọn giống* (có khả năng sản xuất nhiều hậu duệ). Lúc xã hội phát triển phức tạp tiêu chuẩn thường là kinh tế.

Xã hội càng phức tạp chừng nào não bộ càng phải hoạt động nhiều chừng đó và càng lớn chừng đó (*use it or loose it*). Đó là lý do tại sao loài chim và loài có vú có não bộ lớn hơn não bộ loài bò sát và cá (so với trọng lượng chung của cơ thể) vì loài chim và có vú phải dùng não bộ chọn người phối ngẫu, lo chăm sóc con cái (con người trải qua một thời gian niên thiếu dài hơn bất cứ một loài thú nào khác).

---o0o---

### **Chức năng của não liên hệ đến Chánh Niệm**

Khi thân thể sinh vật tiến hóa đến một mức phức tạp nào đó, não bộ xuất hiện trong ba giai đoạn, từ loài bò sát và loài chim đến loài có vú. Loài có vú và chim cũng sống trong một môi trường nguy hiểm như loài cá và loài bò sát, nhưng có trọng lượng não lớn hơn. Tại sao? Vì chim và loài có vú thường sống thành đoàn thể và nuôi dưỡng con cái, chọn người bạn đồng hành. Một con sóc được xem như thông minh hơn một con thằn lằn hay cá mập.

Đến khi các loài linh trưởng (khỉ và vượn) xuất hiện, chúng có một đời sống xã hội và có nhiều kỹ năng giao tiếp. Não các loài này cũng phát triển phần *Limbic*, nên chúng cũng biết khóc cười như loài người. Phần



*insula* và *cingulate cortex* của chúng cũng phát triển nhờ đó đồng cảm xuất hiện, bước đầu của lòng từ bi.

Nhu cầu sống còn trong thời kỳ tiền sử là đánh hay chạy, nên não bộ bị điều kiện hóa thiên vị và chú ý trên các tình cảm tiêu cực do *amygdala* và *hippocampus* báo động và truyền đạt! Vì nhu cầu sống còn nên não dành ưu tiên chú trọng đến tin xấu, tin dữ. Phần báo động amygdala dành chừng 70% tiếp nhận tin dữ, chỉ có chừng 30% dành cho tin vui. *No news is good news!* Trong cơ thể thái độ thiên vị tin xấu cũng rõ ràng. Có nhiều phần trong cơ thể gây ra cảm giác đau đớn trong khi chỉ có một phần nhỏ cơ thể gây cho chúng ta cảm giác khoái lạc.

Ba chức năng này hoạt động trong hai trạng thái khác nhau. *Trạng thái tiêu cực* gây căng thẳng, stress và làm cho tổ tiên chúng ta nghĩ là tài nguyên thế giới có giới hạn, không đủ cung cấp cho tất cả. Trong tình trạng tiêu cực, ông cha chúng ta cảm thấy luôn luôn bị đe dọa, lo sợ, giận dữ và sẵn sàng bạo động để bảo vệ đồng đội trong bộ tộc.

Khi chức năng này hoạt động ở *trạng thái tích cực*, chúng ta thấy an toàn và nảy sinh lòng tử tế, tuy nhiên tổ tiên chúng ta cũng cương quyết đối phó những vấn đề trong tương lai.

Trong tình trạng tiêu cực trong hệ thống thứ hai, approaching, chúng ta không được những gì mình muốn, chúng ta cảm thấy bất an, bị mất mát, bị hắt hủi, xấu hổ và muốn đi tìm sự 'chấp nhận' về phương diện tình cảm của người khác.

Trong tình trạng tích cực, chúng ta thấy *thỏa mãn*, an bình nội tâm (peace), hạnh phúc, an lạc, thỏa mãn (happy, *contentment*) và thường đối xử tử tế, thương yêu người khác (love), nhất là người thân và những người chung quanh.

Trong trạng thái tích cực và thành công, *não đối ứng* (responding) với hoàn cảnh một cách có ý thức. Trong tình trạng tiêu cực và thất bại, não chỉ phản ứng (reacting) *theo thói quen*. Nếu chúng ta trồng hoa trong vườn (let in the Good), nếu lúc nào luôn luôn nghỉ ngơi ở các liên minh *tế bào tích cực*, chúng ta cảm thấy an lạc, hạnh phúc, biết ơn, tử tế với mọi người. Trái lại, nếu não 'nghỉ ngơi' ở các *tế bào tiêu cực*, tâm chúng ta tràn đầy những tình cảm oán hận, lo âu, sầu não. Tâm buồn, lo âu, sân hận thì não tiết ra các hóa chất độc hại và stress hormones giết dần các tế bào não. Trong hiệu ứng vòng tròn lẫn lẩn, stress ngày hôm qua làm não nhạy cảm hơn khi gặp stress trong ngày mai và cứ thế mà tiếp tục...

Nếu chúng ta chú ý tới những hạnh phúc nho nhỏ của đời sống và tâm 'nghỉ ngơi' ở tình cảm an lạc như khi ngắm trời xanh mây trắng, nụ cười trẻ thơ, mái tóc người thương... Chúng ta có thể thay đổi cấu trúc não bộ bằng phương pháp này.

Đây là nguyên tắc chính của phương pháp dùng tâm thay đổi não. Chúng ta thấy cuộc đời có cả đau khổ lẫn hạnh phúc, trăm lần vui lẫn vạn lần buồn. Phương pháp này giúp chúng ta quân bình lại thái độ thiên vị đối với tình cảm tiêu cực mà não đã bị điều kiện hóa trong quá trình tiến hóa.

Phần lớn những đau khổ trong đời sống hiện đại liên hệ đến hệ thống *Attaching* liên hệ xã hội: không được một nhóm hay đoàn thể chấp nhận, khi bị người yêu phụ bạc hay thờ ơ, hay bị gia đình từ bỏ. Nhu cầu được chấp nhận, khen tặng, biết ơn là một nhu cầu rất quan trọng mà người Tây phương gọi là 'need of belonging'. Sống không gốc không rễ là một bi kịch lớn trong cuộc đời.

Các synapses có thể nối kết các synapses khác trong vòng ¼ giây hay tạo các synapses mới trong vòng một vài phút. Đây là phương pháp mà Hanson gọi là dùng tâm chủ động để thay đổi não theo chiều hướng tích cực hơn và phương pháp này đã được hầu hết các khoa *tâm lý trị liệu* hiện nay chấp nhận.

---o0o---

### **Quê nhà của Tâm: Chân tâm**

Tâm của chúng ta lúc nào cũng lo âu, xao xuyến, không lúc nào an nhiên vì nhu cầu sống còn. Nếu chúng ta không đề cao cảnh giác, chúng ta bị cây gậy đập tan xương thịt nát, nghĩa là vào bụng thú dữ và không còn có cơ hội sống sót. Giữa hai loại sai lầm nghĩ một con cọp thiệt là một con cọp giấy, và nghĩ một con cọp giấy là cọp thiệt. Chúng ta chọn lầm lẫn thứ hai, xem một con cọp giấy như là cọp thiệt! Phạm lỗi lầm thứ nhất có nghĩa là từ chết đến bị thương. Thà bị lo âu, sợ hãi và bị stress dài hạn còn hơn là không sống sót.

Mặc dù lúc nào cũng bận tâm với sự sống còn và tâm-thân lúc nào cũng bất ổn, nhưng theo Rick Hanson *quê nhà đích thực* của tâm là nội tâm an tĩnh, vui vẻ tâm trạng mà Hanson gọi là an lạc (*inner peace*), hài lòng (*contentment*) và yêu thương (*caring*) người khác.

Quê nhà của Tâm là hệ thống đối giao cảm, nơi tâm tạm thời yên nghỉ và tích tụ năng lực mới đối phó những biến cố có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Nếu hệ thống dây thần kinh nối kết với hệ giao cảm PNS vì một lý do nào

đó bị cắt, chúng ta vẫn còn sống dù là chuông báo động những nguy hiểm không còn hoạt động được, nhưng nếu dây thần kinh nối kết với hệ đối giao cảm PNS bị cắt đứt, chúng ta chết ngay tức khắc.

Thành ra ‘bản chất’ của tâm chính là các tế bào não an lạc, hài lòng và thương cảm, chuyển qua thuật ngữ của Phật giáo là an lạc, từ, bi, hỷ và xả. Giống như tổ sư Thiền dạy “trực chỉ (nhân) chân tâm, kiến tánh thành Phật”. Đâu phải sự tình cờ mà các Tổ Sư Thiền và các nhà khoa học não bộ sống ở hai thời đại khác nhau, trong hai nền văn hóa khác nhau, có nhận xét tương tự. Khi chúng ta *không* bị hoàn cảnh bên ngoài phá quấy hay đe dọa, tâm của chúng ta trở về nghỉ ngơi trong hệ thống đối giao cảm, an tĩnh nội tâm, hỷ và xả, một Tâm không còn thù hận, tham lam hay vô minh. Tôi đề nghị xem đây là những tiêu chuẩn giác ngộ hay thức tỉnh, thay vì bằng những yếu tố mà chúng ta không (hay chưa) kiểm chứng được.

---o0o---

### Tề Thiên không phải là không có đối thủ

Kinh nghiệm ngồi Thiền cho quý vị thấy tâm thường rối loạn thay vì yên tĩnh. Tề Thiên vung thiết báng quấy phá lung tung, tâm viên ý mã, thế thì an lạc, từ bi hỷ xả chỗ nào? Trong *Cơ Sở Khoa học của Thiền Chánh Niệm* chúng tôi có nói khi ngồi thiền, chúng ta ‘sang số’ từ Tâm Tư Duy (thinking mind) sang Tâm Cảm Thọ (sensing mind). Hay dùng từ mà các nhà khoa học não bộ hay dùng là từ working mode sang *being mode*. Chuyển qua Tâm cảm thọ, Tề Thiên tự nhiên bớt quấy phá hơn, như thể bị Tam Tạng niệm chú khiến vòng kim cô thắt chặt lại. Thở ra, hít vào. Ra vào. Một hai. Giản dị như thế nhưng đó là chú niệm của Phật Bà, nếu quý vị chưa thử, thử xem sao! Giác ngộ là tỉnh thức, chấm dứt khổ đau là có an lạc. Chúng ta chúc nhau “Ngày an lành, đêm an lành. Đêm ngày sáu thời đều an lành” phản ảnh nụ cười tự tại an nhiên của Đức Phật trên tòa sen.

---o0o---

### Ba câu hỏi khoa học còn sót lại

Rick Hanson nói hiện còn ba câu hỏi còn sót lại: **Một**, nguyên nhân của Big Bang, **Hai**, thuyết Tương Đối của Einstein và các nhà Cơ Học Lượng Tử kết hợp thành thuyết Grand unified Theory, được nhiều bằng chứng khoa học hỗ trợ, nhưng vẫn còn nhiều điểm mâu thuẫn, và **Ba**, *mối liên hệ giữa Tâm và Não*. Câu hỏi thứ nhất đã được trả lời qua công trình nghiên cứu CERN của Âu châu, gần đây đã tìm ra hạt Higgs và nguyên tắc

*complementary* của các nhà Cơ học Lượng tử để giải thích những hiện tượng nói nhìn có vẻ mâu thuẫn giữa Einstein và các nhà Vật lý mới.

Khoa học não bộ là một khoa học còn non trẻ, chỉ bắt đầu hơn 2 hay 3 thế kỷ, nhưng *thực sự* mới phát triển mạnh từ thập niên 70 và trong vòng 30 năm qua kiến thức về não bộ tăng gia gấp đôi, nhờ các dụng cụ đo đạc, theo dõi hoạt động các dây thần kinh như fMRI và CT Scan. Những khám phá thực nghiệm rất đáng tin cậy và các nhà khoa học não bộ vẫn tiếp tục phát kiến về mối liên hệ giữa Tâm và Não.

Dựa trên mối giao lưu giữa Khoa học Não bộ, Tâm lý và phương pháp nội tỉnh Đông Phương, nhất là Thiền của Phật Giáo. Nếu Thiền của Phật giáo đóng góp tích cực và việc chuyển hóa tâm-thân, đóng góp của Thiền Phật giáo cho nhân gian lớn biết chừng nào! Nếu các nhà khoa học não bộ tìm ra cơ chế mối liên hệ giữa não và tâm, xem như thách thức cuối cùng khoa học đều được giải đáp bằng cách này hay cách khác.

---o0o---

### **Let in: trồng thêm mấy chậu hoa trong khu vườn tâm linh**

Trong khi thực hành Chánh niệm, chúng ta chỉ cần để trải nghiệm tự nhiên let be và nếu buông xả let go được thì càng tốt, nhưng có nhiều người bị trầm cảm quá nặng, chúng ta cần những biện pháp tích cực hơn để nhổ cỏ dại. Tỷ lệ các bệnh nhân bị trầm cảm được hồi phục theo giáo sư Mark Williams cho biết chừng 27% ngoài ra còn những người lâm vào tình trạng trầm cảm mãn tính và phải trở lại bệnh viện điều trị hai hay ba lần. Thực hành Chánh niệm chỉ là bước đầu để chúng ta quan tâm đến tình trạng sức khỏe tâm thần của mình.

Rick Hanson dựa trên nguyên tắc dùng Tâm thay đổi não, và sau đó dùng Não để thay đổi tâm và giúp tế bào não bộ mới sinh sản thêm. Lần này chúng ta không còn bàng quan hay buông xả mà *tích cực can thiệp* vào các sinh hoạt tế bào não khi chúng trao đổi thông tin với nhau, các tế bào não được sinh sản hay tăng cường 'sức mạnh' theo nguyên tắc mà Donal Hebb đã tìm ra.

Các tế bào não thay đổi như thế nào? Phần trao đổi thông tin của các tế bào là phần 'đuôi' có tên là synapse. Các phần này có thể thay đổi trong vòng 1/4 giây sau khi các tế bào bắn nhau. Chúng tôi có nhắc đến việc thay đổi não bộ của các tài xế lái tắc xi ở Luân Đôn, phần não bộ *hippocampus*, là phần có trách nhiệm về ký ức về hình ảnh, đã 'dày' ra thêm. Các Thiền sư thực tập lâu năm như Matthieu Ricards, cũng có phần não bộ *Prefrontal Cortex* (PFC) dày thêm, vì phần này giúp hành giả duy

trì chú ý khi thực hành Chánh niệm, trong khi phần lớn *Pre-frontal cortex* của người bình thường bị mỏng dần vì tuổi tác.

---o0o---

## CHƯƠNG HAI - ĐỜI LÀ MỘT KHÚC NHẠC BUỒN\*

*Hữu thân hữu khổ phàn nàn cùng ai (Ca dao)*

Khi hỏi một Phật tử đâu là nguyên nhân của khổ, ai cũng có thể trả lời: Sinh, Lão, Bệnh, Tử. Đúng nhưng chưa đủ. Sinh lão bệnh tử là một biểu hiện của vô thường. Nghịch lý thay, không có vô thường thì không có đời sống! Cứ tưởng tượng một em bé sơ sinh, không lớn lên, không già thêm một chút nào, lúc đó chúng ta mong em 'được' già, bệnh và chết như mọi người khác! Vô thường là khổ mà cũng là sướng, hay vừa khổ, vừa sướng, tùy cái nhìn của mỗi người!

*Đời như là một khúc nhạc buồn.* Nhưng đời cũng là khúc nhạc vui: trời xanh, tiếng cười trẻ thơ, mái tóc người thương. Tây phương cũng có thành ngữ 'Thousand sorrows and joys'. Đức Phật thường được xem là một lương y chẩn bệnh, cho toa, hốt thuốc. Chẩn bệnh trong Tứ Diệu Đế, toa là Bát Chánh Đạo, đó là Đạo Phật 'nguyên chất' 'cốt lõi', không phải là Nguyên thủy hay Đại thừa. Điều cần biết là mình bị bệnh gì, cần uống thuốc gì, và uống thuốc, nếu muốn khỏi bệnh. Khi bác sĩ cho mình biết bị bệnh, không phải là bác sĩ bi quan hay lạc quan, mà chỉ muốn nói ra *sự thật*. Khổ là bước đầu, tất cả tinh yếu của Đạo Phật là cứu khổ, hết khổ tức là hạnh phúc. Ai muốn nói Đạo Phật là bi quan, yếm thế, cứ để họ nói: trời vẫn xanh, mây vẫn trắng, mái tóc phớt phơ làm chúng ta rung động. Ai thấy được thì hạnh phúc thì tốt, cãi vã, triết lý, chỉ là huyền đàm vô ích.

---o0o---

### Nguồn gốc của khổ: Não bộ

Sinh lão bệnh tử, vô thường là khổ. Nhưng các nhà khoa học não bộ cho là như thế vẫn chưa đủ. Các khám phá gần đây về những hoạt động của não cho biết các hoạt động của tế bào não trong quá trình tiến hóa và duy trì quân bình thân tâm chính là *thủ phạm* đã làm cho chúng ta đau khổ triền miên.

Con người hiện đại xuất sống trong một môi trường đầy thú dữ, bộ tộc thù nghịch cho nên lúc nào cũng phải cảnh giác, đề phòng. Khi cần phải tránh nguy hiểm thì dùng hệ thống giao cảm SNS để chuẩn bị hành động như '*đánh hay chạy*', các hóa chất như cortisol, norepinephrine được tiết ra và tuồn vào các bắp thịt để đánh cho đau và chạy cho mau. Nếu nhận

thấy có phần thưởng cà rốt thì kích động hệ thống đối giao PNS tiết ra các hóa chất làm chúng ta vui thú như dopamine, opioids và endorphine... giúp chúng ta vui thú và 'xông tới kiếm ăn' (sex, người yêu, bạn đời...). Phần não bộ phóng tín hiệu có tên là *amygdala* và *cingulatecortex*. Khi vui hay buồn, dĩ nhiên chúng ta không cần để ý tới các hóa chất này, tuy nhiên kiến thức về cơ chế hoạt động của não giúp chúng ta có những phản ứng thích hợp. Thành thử vui hay buồn không phải do con tim mà tùy thuộc vào cơ sở vật lý (các dòng điện não) và hóa chất được tiết ra. Có thể quý vị thất vọng khi thuyết tiến hóa tiết lộ tổ tiên của loài người là khỉ. Nhưng khoa học là khoa học, giả định này có giá trị cho đến khi có những bằng chứng ngược lại.

Khi não bị thương nặng, một người có thể phải sống một đời 'thực vật', thế mà khi não mạnh khỏe thì chúng ta lại bị đau khổ?! Khi não kích động trực hệ thống mà các nhà khoa học não bộ gọi tắt là dây chuyền phản ứng *SNS-HPAA*. Các stress hormones bơm vào cơ thể đến một lúc nào đó thân tâm không còn chịu đựng nổi nữa thì bị 'sụp đổ'. Nhẹ thì vào các bệnh viện tâm thần, nặng thì vào các dưỡng trí viện.

Khi thân tâm sụp đổ, hệ thống bao tử-ruột (gastrotestinal) bị ảnh hưởng và các chứng như lở bao tử, viêm kết tràng (colitis), tiêu chảy, táo bón và rối loạn tiêu hóa xuất hiện hành hạ quý vị. Hệ thống miễn nhiễm cũng bị suy thoái do đó cơ thể dễ bị nhiễm trùng hay bị cảm cúm; hệ thống tim mạch cũng không thoát khỏi ảnh hưởng của sự sụp đổ này. Mạch máu trở nên cứng hơn đưa đến các chứng tim mạch; hệ thống nội tiết cũng không thoát, ảnh hưởng đến ham muốn tình dục và các bệnh rối loạn về sinh lý (erectile dysfunction chẳng hạn). Về tâm thần quý vị trở nên lo âu mãn tính, *lúc nào cũng lo* nhưng không biết là mình lo gì; trí nhớ giảm sút vì tế bào não không được sinh sản bù thêm và thông thường nhất là bị trầm cảm.

---o0o---

### **Giữ thân tâm quân bình trong một thế giới biến dịch**

Trong quá trình tiến hóa não áp dụng ba chiến thuật rất hiệu nghiệm để giúp ông cha chúng ta sống còn. *Nhưng chính những hoạt động này đã làm chúng ta đau khổ.*

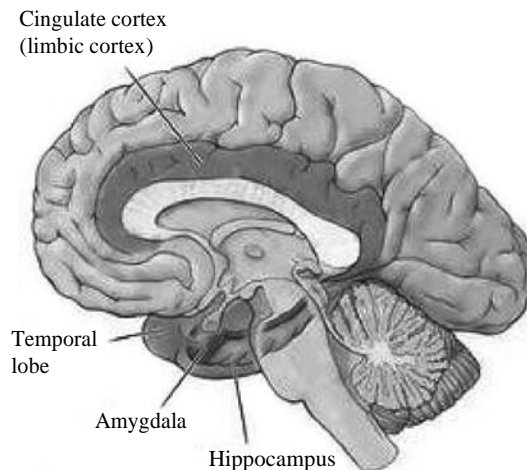
- **Tách mình ra khỏi thế giới bên ngoài:** tạo một biên giới phân cách giữa mình và các thú dữ và bộ tộc thù nghịch khác, biết người biết ta.
- **Gìn giữ quân bình** các hệ thống thân tâm ở mức an toàn.

- **Tránh cây gậy** để sống còn và còn có khả năng truyền hậu duệ **và đi tìm củ cà rốt** để hưởng thú vui.

Vào thời đồ đá cũ hay ngay cả thời ông cha chúng ta định cư săn bắn hay sống bằng nông nghiệp, tuổi thọ trung bình chừng 40 và nguyên nhân bị tử vong phần lớn là bạo động (từ thú dữ hay các thành phần thù nghịch khác) nên *nhu cầu sống còn* cấp thiết nhất, nên thà bị đau khổ chút ít còn hơn bị cây gậy đập chết.

Hệ thống não bộ tạo ra đau khổ và căng thẳng vì cố gắng giữ quân bình các hệ thống thân tâm là một công việc vô cùng khó khăn, nếu không nói là bất khả. Cũng giống như một thác nước, khi nước đến kè đá, trong khoảnh khắc sẽ rút xuống dưới mắt tắm. Ngăn chặn cho nước khỏi rơi xuống kè đá cũng giống như cố gắng giữ bất dịch trong một thế giới biến dịch. Đây là lý do tại sao Tâm lúc nào cũng muốn ‘ngồi lại bên cầu thương dĩ vãng’, nhớ chuyện đã qua, hy vọng về tương lai, mà bỏ quên mất hiện tại!

Sự *bất ổn* của các tế bào não bộ là nguyên nhân tình trạng *bất an* của thân và tâm. Thay đổi, biến dịch là bản chất của thế giới bên ngoài và bên trong. Vùng liên hệ đến ý thức của não bộ PFC đổi mới từ 5 đến 8 lần một giây. Quý vị không cần nhớ tới mấy con số này. Chỉ cần biết thế giới bên ngoài và bên trong thay đổi không ngừng bất kể ngày đêm, để biết tại sao tâm *không lúc nào an*.



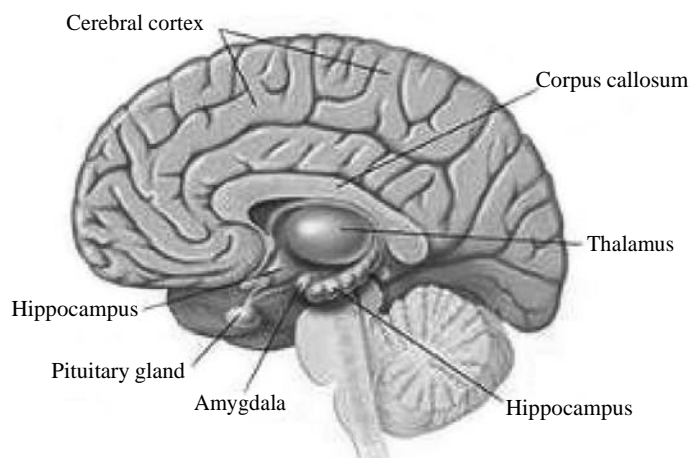
### Phần chính của não bộ liên hệ đến Chánh Niệm

**Pre Frontal Cortex:** *Duy trì và giữ chánh niệm* và kiểm chế tác động tình cảm của limbic.

**Anterior Cingulate Cortex (ACC):** *Duy trì chú ý* trong khi thực hành chánh niệm, ra lệnh *các tuyến nội tiết tuồn* các stress hormones vào máu.

**Insular** là phần chú ý đến những cảm giác bên trong cơ thể khi quý vị thực tập rà soát cơ thể (body scan). Biết những cảm giác và tình cảm bên trong (buồn vui, nóng lạnh.)

**Thalamus:** Chuyển báo động từ amygdala đến các hệ thống khác trong cơ thể để sẵn sàng hành động.



**Limbic system:** phần liên hệ đến *tình cảm*, gồm *Basal ganglia*, *hippocampus* lưu giữ ký ức hoạt động và tình cảm và sinh sản các tế bào não mới. Mỗi ngày có chừng 10 ngàn tế bào não trong *hippocampus* bị héo tàn nhưng não có tới 1.1 tỷ tế bào não nên nếu không có bệnh hoạn gì, đến 80 tuổi chúng ta mất chừng ¼ tế bào não. Càng mất nhiều tế bào não ở phần *hippocampus*, ký ức sẽ thoái hóa (lú lẫn, mất trí dementia...)

**Hypothalamus:** Điều hướng các nhu cầu căn bản: ăn uống, sex... chế tạo *oxytocin* (tình yêu) và kích hoạt tuyến *pituitary* để tiết các stress hormones.

Các hóa chất do tuyến **Pituitary và não tiết ra**

Não phản ứng khi bị stress: Cortisol kích thích amygdala báo động và ngăn trở hippocampus.

**Estrogen:** Hóa chất ảnh hưởng tình dục *libido*, *vui buồn và trí nhớ*.

*Các hóa chất sau đây do Não tiết ra nên có ảnh hưởng mạnh.*

**Serotonin:** Phần lớn các thuốc trị trầm cảm đều tạo ra chất này. Ảnh hưởng vui buồn, giấc ngủ tiêu hóa.

**Dopamine:** Khi chúng ta có phần thưởng (lạc thọ) và giúp não chú ý khi thực tập chánh niệm.

**Norepinephrine:** Báo động và kích thích não (xuất hiện trong giai đoạn HỖ).



**Acetylcholine:** *Giúp tỉnh thức và học trải nghiệm mới.*

*Các chất nào do não phóng ra từ tế bào não khi chúng 'bắn' nhau*

**Opioids:** *Thuốc phiện trắng 'tự nhiên' giúp tạo ra cảm giác 'phê', giảm đau, và vui thú (kể cả endorphins).*

**Oxytocine:** *Liên hệ đến tình yêu đôi lứa, và đối với con cái. Phụ nữ có nhiều chất này hơn nam giới (!). Có lẽ vì thế phụ nữ lãng mạn hơn!?*

**Vasopressin:** *Liên hệ đến tình huynh đệ của nam giới.*

*Ghen tuông đối với tình địch.*

### **Bản Glossary tên các phần não bộ**

Pre Frontal Cortex: Thùy não trước trán

Hypothalamus: Hạ Đồi

Pituitary Gland: Tuyến Yên

Cingulate: Hồi Đai insular: Thùy đảo

Amygdala: Hạnh Nhân

Hippocampus: Hải Mã

(Nguồn từ bài Của Đạo Hữu bác sĩ Trịnh Nguyên Phước)

---o0o---

### **Hệ giao cảm (SNS) và Đối giao cảm (PNS)**

Là hệ thần kinh *tự động* SNS và PNS bị kích hoạt khi não nhận tín hiệu đe dọa và được dùng trong trường hợp 'đánh hay chạy' hay khi có cơ hội tìm thấy củ cà rốt. Nếu mức *dopamine* giữ nguyên khi quý vị thấy thỏa mãn, nhưng khi lượng *dopamine* giảm xuống và quý vị lại đi tìm thú vui mới. Điều này giải thích tại sao ham muốn chúng ta thường không đáy. Mức độ 'tham lam' tùy thuộc vào mức *dopamine* trong não. Nhưng theo luật duyên khởi thì cái gì hợp cũng có lúc phải tan. Tham lam vô đáy, không bao giờ làm chúng ta hài lòng. Nói theo thiền sư Ajahn Chan, nếu ai đau khổ vì những điều bất như ý, cũng giống như bị rấn cắn; nhưng khi tham luyến bám víu vào vui thú, lạc thọ thì cũng giống như cầm đuôi rấn, trước sau gì cũng bị rấn cắn.

---o0o---

## Mũi tên thứ nhất và mũi tên thứ hai

*Đau đớn cơ thể hay tình cảm không thể tránh được.* Nhưng khổ thì do mình quyết định và chọn lựa. Đau có thể là một chiến thuật bảo vệ an toàn cho thân thể. Ví như quý vị bốc nhằm lửa, phản xạ đau khiến quý vị rút tay lại. Một vài cơn đau tâm thần cũng không thể nào tránh được. Chúng ta đã 'đầu tư' tình cảm vào con cái và những người thân yêu và hy vọng sẽ truyền giống hậu duệ mai sau, nếu họ bị tổn thương dĩ nhiên là chúng ta đau xót.

Khi sống tập đoàn, chúng ta quan tâm nhiều về nhu cầu trực thuộc đoàn thể, nếu bị hắt hủi chúng ta thấy tủi thân. Những nỗi đau cơ thể và tâm lý là mũi tên thứ nhất, nếu còn sống và còn yêu, thế nào chúng ta cũng bị mũi tên thứ nhất bắn vào người, không ai tránh khỏi. Tuy nhiên có những mũi tên mà chúng ta tự phóng vào chính mình. Đó là những *phản ứng* sau khi bị mũi tên thứ nhất bắn. Như người bạn đời quên mua sữa dùng điểm tâm. Chúng ta nghĩ là người bạn đời không lo cho chúng ta, hay tệ hơn nữa là lạnh nhạt với mình. Chúng ta *phản ứng* lại và cho rằng mối liên hệ đang có 'vấn đề'. Ý nghĩ này làm chúng ta đau khổ hơn trăm hộp sữa quên mua! Và mũi tên thứ hai lại kích động thêm nhiều mũi tên khác. Như quý vị tỏ ra lạnh nhạt với người bạn đời và có thể 'tự kiểm điểm' về mối liên hệ ngay từ lúc mới gặp chẳng hạn và có thể viết một cuốn trường thiên tiểu thuyết... dài hơn cả cuốn *Mùa Biến Động* của Nguyễn Mộng Giác, bắt đầu chỉ vì một hộp sữa quên mua.

Điều đáng nói là có nhiều trường hợp chúng ta *không thấy mũi tên thứ nhất*, nhưng vẫn sẵn sàng bắn mũi tên thứ hai chỉ vì cái ngã quá to nên muốn người khác phải làm theo ý mình, *do it my way!* Đau khổ tâm thần cũng kích động nhiều tế bào não như các đau đớn về thân thể. Nếu bị từ chối hắt hủi nhiều khi cũng đau đớn như khi nhổ một cái răng cấm, nếu không muốn nói là còn đau hơn!

---o0o---

## Người đốt nhà và lính chữa cháy

Khi bị stress những hóa chất tuồn vào máu làm quý vị stress thêm, tuy nhiên biết cơ chế vận hành của não chúng ta có thể có những quyết định đúng đắn, đối ứng với stress *responsive* không phải chỉ là phản ứng *reactive theo thói quen* thiếu ý thức. Hơn nữa nếu biết đau và khổ do các dòng điện não và hóa chất gây ra, chúng ta có thể chấm dứt hay ít nhất là giảm bớt nguyên nhân của những hoạt động này.

**Hệ Đối Giao Cảm (PNS):** Lĩnh chữa cháy SNS chỉ là một trong hai hệ thống tự động chính của não bộ. Hệ thống kia là hệ đối giao cảm PNS. Hệ thống này giúp não bộ, thân tâm quý vị yên tĩnh, dưỡng sức, bồi dưỡng sinh lực và làm ổn định hành vi. Nó tạo ra cảm giác thư giãn, hài lòng, cho nên nhiều khi còn được gọi là trạm “nghỉ ngơi và bồi dưỡng”, khác với hệ thống ‘Đánh hay chạy’ của SNS. Hai hệ thống này như trò đu ‘cù cưa’ của trẻ em: cái này lên thì cái kia xuống.

Nếu quý vị hít vô hay thở ra dài hơn thường lệ, điều này kích động hai hệ thống SNS (thở vào) và hệ thống PNS (thở ra). Đó là lý do các huấn luyện viên khuyến khích một đấu thủ quần vợt, thở ra một vài hơi thở ra và hít thật sâu vào một vài hơi thở, thay vì nổi giận đánh bậy và càng đánh banh càng ra ngoài sân hay vào lưới.

Hệ thống SNS không phải lúc nào cũng có ảnh hưởng xấu, như đã nói là nó giúp quý vị tránh khỏi bị cây gậy đánh chết, và nếu bị kích động ngắn hạn, nó có thể giúp quý vị để chú ý, có thêm nhiều *sinh lực* nhờ chất *adrenaline* để đối phó với những trường hợp khẩn cấp. Và nhất là thích hợp với những người thích cảm giác mạnh, như chơi các trò đua xe.

---oOo---

### CHƯƠNG BA - MỐI LIÊN HỆ GIỮA TÂM VÀ NÃO

*Neurons fire together, wire together*

*Những tế bào bắn thông tin trao đổi,*

*kết hợp và tăng cường sức mạnh cho nhau*

- Donald Hebb –

#### Dùng Tâm thay đổi não và dùng não để thay đổi Tâm

Dựa trên giả định các hoạt động của Tâm tạo ra những cấu trúc não bộ của Hebb, tình cảm có thể để lại dấu ấn và ‘nặn hình’ (sculpt) tế bào não bộ. Khi quý vị vui vẻ, sung sướng thì phần *bên trái* của PFC (*Prefrontal Cortex*) hoạt động nhiều hơn, khi buồn bã và lo lắng, phần *bên phải* của PFC lại tăng gia hoạt động.

Các thông tin do sóng não chuyển đi trong đầu sẽ ảnh hưởng cấu trúc của não. Do đó nếu chúng ta biết cách thức hoạt động của não, chúng ta sẽ tự chỉ đạo để làm thay đổi các sóng não truyền đạt thông tin và làm sinh sản các tế bào khiến não tốt hơn. Chúng ta có thể dùng tâm kích động các làn sóng não và có thể dần dần biến đổi hệ thống sóng não một cách toàn diện (*rewire our whole brain*).

---o0o---

### Câu chuyện trái tim và khối óc

Thông thường chúng ta cho trái tim là nơi phát khởi tình cảm, tương phản với khối óc tượng trưng cho lý trí. Chúng ta vẽ vờ bao nhiêu nét lãng mạn cho trái tim, cho tình yêu giây phút thành thiên thu. Khi còn trẻ và khi thất tình, chúng ta vẽ một mũi tên xuyên qua trái tim với hàng chú thích “hận tình đen bạc” v.v... Chúng ta còn tuyên bố những câu như “*con tim có những lý lẽ mà lý trí không bao giờ hiểu được.*” Tình cảm và tình yêu là độc quyền của con tim và khối óc khô khan không ăn nhằm gì tới tình cảm. Để diễn tả con người toàn vẹn ‘thuận tình hợp lý’, Tây phương cũng có một thành ngữ “*hearts and minds*”, khi quý vị chinh phục hearts and minds của người khác, họ không những ‘khẩu phục’ mà còn ‘tâm phục’.

Nhưng đó là lúc khoa học não bộ còn non yếu, và khi khoa sinh học có những máy nội soi thân thể và nhất là từ khi có các máy chụp não bộ bằng computer như fMRI, CT Scan, kiến thức về não bộ trong vòng 30 năm trở lại đây đã tăng gấp đôi. Vai trò của con tim trong sinh học càng ngày càng xuống cấp và các bác sĩ ngày nay chỉ còn xem ‘tim’ là một bắp thịt bơm máu, chuyển oxy nuôi cơ thể và não bộ, không hơn không kém. Từ vị thế tượng trưng cho thế giới tình yêu, con tim càng ngày càng bị ‘coi thường’. Và hiện nay các chuyên viên pháp y chỉ ký giấy chứng nhận cho một người chánh thức từ già cõi đời, không phải khi tim ngừng đập, mà là khi não ‘chết’. Tim có thể tự mình vẽ một mũi tên xuyên qua với chú thích ‘hận não đen bạc’, không có tim bơm máu thì não không sống được hay một người sẽ bị đột tử ngay tức khắc, nhưng khoa học là khoa học!

Nhưng làm sao hận não được! Nhờ não mà chúng ta có văn hóa, văn minh, khoa học, triết lý và nhất là *tình yêu*. Não nuôi dưỡng tình cảm gia đình nhờ hóa chất oxytocine, não sáng tác những tấu khúc symphony, não chế tạo phi thuyền không gian (và cả hai trái bom nguyên tử bỏ xuống Nagasaki và Hiroshima!). Nhờ não mà Trịnh Công Sơn sáng tác những bài tình ca tuyệt hảo và chính Trịnh Công Sơn cũng thú nhận là nhiều khi ‘con tim mù lòa’. Mượn tựa một cuốn phim, chúng ta hay ‘*Romancing the stone*’, vẽ vờ những chuyện mà tim không thể làm, nhưng khoa học hiện nay phủ nhận tất cả những huyền tượng mà chúng ta có về tim và xác quyết là tim chỉ là một bắp thịt bơm máu nuôi cơ thể! Hận tình đen bạc!

Phần liên hệ với lý trí trong não là phần Pre Frontal CortexPFC (phần Cortical) và phần phát sinh tình cảm thuộc phần *Limbic* (hay là phần sub-cortical). Từ thời đại đồ đá cũ và đồ đá mới đến thời con người hiện đại, trọng lượng não con người tăng gấp ba lần, khi con người sống thành đoàn thể, nuôi gia đình, con cái để hoàn thành hệ thống chức năng tình cảm xã hội *Attaching*. Không có phần này trong khối óc, không có tình yêu, không có tình gia đình, nghĩa là trong canh bạc sinh học, trái tim thua trắng túi! Hận não đen bạc!

---o0o---

### Não và genes

Sinh học Di truyền đã làm một cuộc cách mạng trong Y khoa và đối với quần chúng gene được xem trong bộ Genome là những nhà độc tài mới. Ví dụ nếu chúng ta có một gene gây ra một bệnh di truyền huyết thống, thế hệ kế tiếp *thế nào* cũng mắc một bệnh tương tự, *chạy trời không khỏi nắng!* Một số bác sĩ cũng tin vào di truyền tất định (*Genetic determinism*). Nhưng vấn đề không giản dị như thế vì có sự can thiệp của Não. Ví dụ như trong bộ Genome có một gene ảnh hưởng và gây ra stress có tên là CY P17. Chúng ta nghĩ là trong máu của những người này đầy đầy Cortisol, một hóa chất đồng nghĩa với Stress, ý nghĩ này không hoàn toàn đúng.

Trong cơ thể, không có bộ phận nào hoàn toàn biệt lập. Não (Tâm), Thân và Genome là một bộ ba liên minh. Bộ phận này kiểm soát hai bộ phận kia và ngược lại. Một gene chỉ có tác động khi có hiệu lệnh 'mở' hay 'đóng' từ hai bộ phận kia. Gene muốn biến đổi phải được não bật công tắc mở (unwrap) mới có thể biểu hiện (gene expression) và có tác động được. Cortisol được đồng hóa với stress nhưng tất cả các bộ phận trong cơ thể đều cần chất này dù cortisol làm giảm hệ thống miễn nhiễm, ảnh hưởng xấu đến các vận hành cơ thể. Nghĩa là cortisol vừa chất độc mà cũng là chất bổ dưỡng nuôi cơ thể, tùy cách can thiệp của não.

Stress thường do những biến cố bên ngoài gây ra (thi cử, thất tình...) do não tiếp nhận và lượng giá. Não có thể ra lệnh cho các nội tuyến tiết ra epinephrine và norepinephrine, làm tim đập nhanh hơn và bơm máu vào bắp thịt nhiều hơn. Gene chỉ đóng một vai trò *điều hướng*, không trực tiếp tác động lên hành vi của chúng ta. Ai là người chủ đạo trong việc tiết các stress hormone này? Không ai cả, mà bộ ba gene, não và tâm cùng nhau hợp tác kiểm soát. Hệ thống liên hệ hữu cơ này không có trung tâm điều khiển. Đây là kết luận của thuyết psycho/neuro/immunology (PNI)

mà tôi có giới thiệu trong TCN. Kết luận của khoa này là đảo lộn sự hiểu biết thông thường của chúng ta về vai trò ‘quyết định’ của gene và nguyên nhân của một vài chứng bệnh. Ví dụ bác sĩ thường cho các người bị bệnh tim mạch vì họ có nhiều chất HDL (High Density Lipo-Protein). Các cuộc thử nghiệm rộng rãi cho biết ngoài nguyên nhân vật lý hay sinh lý mà *cũng* có thể do các yếu tố xã hội, như cấp bậc hành nghề trong bậc thang xã hội: cấp càng cao càng ít bị tim mạch (4 lần) so với những người làm những công việc cấp dưới, như kết quả trong một cuộc thăm dò thử nghiệm công chức Anh và một triệu công nhân của hãng Bell Telephone vào năm 1960.

Kết luận này ngược lại hiểu biết thông thường của chúng ta về bệnh tim mạch: các yếu tố rủi ro (risk factors) như chế độ ăn uống, hút thuốc, cao máu trước đây được xem là những nguyên nhân chính gây ra bệnh tim mạch. Nhưng theo PNi các nguyên nhân vật lý chỉ là nguyên nhân *bậc hai* gây ra bệnh, tòng phạm chứ không phải chính phạm! Không nói ra nhưng quý vị có thể đoán chính phạm là ai. Nói như Matt Ridley trong tác phẩm *Genome (p 159)*, nguyên nhân *tâm lý* đi trước nguyên nhân *vật lý*. Tâm ảnh hưởng cơ thể và sau đó điều khiển hệ thống genome. Lại thêm một lý do để chúng ta thực hành Chánh niệm để điều hướng tâm. Sau huyền thoại tim bị sụp đổ, tới phiên huyền thoại *di truyền tất định* cũng không còn. Nếu có một gene mang bệnh di truyền không nhất thiết quý vị mắc bệnh đó mà còn tùy thuộc vào sự can thiệp của não và tâm.

---o0o---

### Chân dung não bộ

Não chỉ nặng khoảng một ký rưỡi, nhìn từ bên ngoài giống như một bông cải, các mô phần lớn sần sệt giống như đậu hủ, có chừng 1.1 ức (Trillion), trong đó có 100 tỷ tế bào não. Trung bình mỗi tế bào não ‘bắn nhau’ (fire) để truyền đạt thông tin qua các làn sóng não hay các hóa chất (neuro-transmitters), xuyên qua các phần ở gần đuôi tế bào gọi là synapse (mỗi lần bắn gọi là một synapse). Phối hợp tổng số bắn nhau giữa các synapses là 10 lũy thừa một triệu con số không (100 ngàn Trillion), ngoài khả năng khái niệm hóa của chúng ta.

Khi bị bắn, một synapse trong tế bào não nhận được một tín hiệu qua sự bùng vỡ của các neurotransmitters. Tùy tín hiệu này tế bào đó sẽ quyết định có nên bắn ‘trả lời’ hay không.

Trung bình một tế bào ‘bắn’ từ 5 đến 50 lần trong một giây. Đó là thời gian đủ để quý vị đọc một đoạn nhỏ trong bài viết này. Các nhà khoa học

não bộ định nghĩa *Các hoạt động của não* là *Tâm* (cộng thêm với một vài yếu tố khác như đặc tính cá nhân, hy vọng, ước mơ và văn hóa...).

Các tế bào não trao đổi thông tin với nhau có thể kết hợp thành những dòng điện sóng não lâu dài, tăng cường sức mạnh của các tế bào liên kết và có thể thay đổi những hoạt động của Tâm. Đây là một giả định chính cho việc thực tập *Let in*.

Não và Tâm hoạt động như một tổng thể duy nhất, như hai mặt của một đồng tiền: *không có não thì cũng không có tâm*, tâm và não không thể hiện hữu biệt lập mà là một mối liên hệ hữu cơ, tương tức tương hiện. Có thì cả hai đều có, không thì cả hai đều không, một câu mà quý vị đã nghe nhiều lần trong thuyết duyên khởi.

Não liên hệ mật thiết với các hệ thống khác của cơ thể, điều hướng cơ thể sau đó liên hệ và đối ứng với thế giới bên ngoài, và ngược lại thế giới bên ngoài cũng đối ứng với cơ thể và góp phần trong việc hình thành tâm. Theo một nghĩa rộng, **Tâm hình thành nhờ não, văn hóa và thế giới tự nhiên bên ngoài**. Cứ tưởng tượng có hai bé sinh đôi và cho hai gia đình làm con nuôi, một ở Phi châu, một ở Bắc Mỹ, thì ‘Tâm’ của hai cháu này khác nhau tới mức nào! Hay tưởng tượng có một bi kịch khác, từ lúc lọt lòng một đứa bé được nuôi dưỡng ở một nơi biệt lập với con người, cháu bé này có thể không có một Tâm ‘con người’ như các cháu được nuôi dưỡng bình thường khác! Chúng ta thường nghĩ là ý tưởng, lập trường, nguyên tắc đạo đức... là của chúng ta, thực ra những ý tưởng này chúng ta đã tập nhiễm từ Thánh hiền. Nếu là Phật tử thì bao nhiêu điều chúng ta đã học được từ kinh, luận và gương của các Tổ và Bồ tát? Văn hóa là một phần quan trọng mà người Tây phương gọi là phần tác động của môi trường (*nurture*), trái với phần bẩm sinh (*nature*).

Giai đoạn phát triển thứ nhất qua não loài bò sát và cá. Giai đoạn thứ hai là não của loài có vú và chim. Giai đoạn thứ ba là não của loài khỉ vượn và não của con người.

Vì nhu cầu sống hợp đoàn, tuyển lựa bạn đời lứa và nuôi nấng con cái, có trọng lượng não bộ của loài Linh trưởng và Người lớn hơn não bộ của các loài vật khác (so với trọng lượng cơ thể). Trọng lượng não của con người đã tăng trưởng **gấp ba** lần để não có thể đáp ứng nhu cầu này. Quý vị có thể cho ý tưởng này là ‘duy vật’, nhưng khoa học là khoa học, chẳng duy vật mà cũng chẳng duy tâm. Nói một cách khác *tâm giác ngộ* hiện diện trong một *não giác ngộ*. Biết được cơ sở vận hành của não, chúng ta có thể tìm ra một *lộ đồ giác ngộ* (awakening path) cho cả Tâm và Não.

Đây là một giả định khoa học có chứng nghiệm, tuy nhiên trong tinh thần khoa học, chúng ta cũng phải giữ một mối hoài nghi lành mạnh như trong bất cứ một giả định khoa học nào khác.

---o0o---

**Trong vòng 20 năm qua, có lẽ chúng ta học được nhiều về não bộ hơn bất cứ một thời kỳ nào khác trong lịch sử**

*(Alan Leshner)*

Cũng giống như kính hiển vi đã cách mạng hóa khoa sinh học, trong vài thập niên qua các dụng cụ rà soát sóng não đã đưa đến một sự hiểu biết vượt bậc về não và tâm. Và do đó các nhiều phương cách giúp nhiều người có một đời sống hạnh phúc hơn, trong đó có Thiền Chánh Niệm.

Đồng thời phong trào tìm hiểu về các phương pháp nội tĩnh Đông phương cũng tăng gia đáng kể. Nếu các Thiền giả và các truyền thống nội tĩnh khác đã giúp hành giả trong lịch sử đạt được tâm An Bình dù họ không cần các máy rà soát não như fMRI, chắc hẳn chúng ta có thể học được nhiều từ họ. Trong các phòng triển lãm, Đức Phật ngồi khoan thai, mỉm nụ cười tự tại cho thấy mức độ an tĩnh nội tâm của Ngài. Không phải chỉ có Phật giáo, các truyền thống tâm linh như Minh Triết Hy Lạp và Nho giáo cũng có những triết gia bình tĩnh cầm chén thuốc độc chờ đợi bị lên án tử. Truyền thống Nho gia Việt Nam cũng có những nhà Nho *Thung Dung Tụu Nghĩa*, cầm chén thuốc độc kết liễu đời mình, nếu không có sức mạnh tâm linh, không thể nào làm nổi. Và những nhân vật này có thể dạy chúng ta những phương pháp hữu ích để đạt đến mức độ tâm linh an tĩnh tuyệt đối như thế. Các nhà tâm lý trị liệu, khoa học gia, nhất là khoa học não bộ, sau khi nghiên cứu các phương pháp thực nghiệm tâm linh, đã thấy Phật giáo là một truyền thống *gần gũi* nhất vì hai lý do: *Một* là Phật giáo không chấp nhận lòng tin mù quáng. Các nhà khoa học trong vòng 30 năm qua đã đồng ý chọn phương pháp Thiền quán của Phật giáo làm 'đối tác' nghiên cứu...

Rick Hanson đã dùng nơi giao lưu giữa ba hệ thống là Khoa học não bộ, tâm lý hiện đại và Thiền Quán niệm của Phật giáo để nghiên cứu và đã đưa ra những mối tương đồng giữa 3 truyền thống. Và nhất là cho những người còn phải sống trong đời thường, không phải các nhà sư thực tập miên mật nhiều năm trong các thâm sơn cùng cốc, hay trong các khóa tu dài hạn (Retreat), con đường giác ngộ. Giác ngộ nghĩa là theo Tứ diệu đế và Bát chánh đạo, vàng ròng nguyên chất của Phật giáo (dứt bỏ tham, sân, si, ngã chấp và những nguyên nhân gây khổ khác) và đạt tới hạnh



phúc tuyệt đối, tâm không bị lay chuyển, không bị tùy thuộc vào những yếu tố bên ngoài. Tâm như một ngọn núi sừng sững không lay động vì gió.

Trong quá trình tiến hóa, não bộ qua hệ thống SNS đã làm chúng ta căng thẳng. Nếu não là một nguyên nhân làm chúng ta khổ, khi biết nguyên nhân, chúng ta có thể chuyển hóa não để làm hết khổ. Rick Hanson tin rằng nếu chúng ta dùng phương pháp tự điều khiển và kích động các làn sóng não để làm não tốt hơn và do đó làm tâm tốt hơn. Chúng ta có thể chuyển hóa thân-tâm của mình để có một đời sống hạnh phúc hơn, từ ái hơn và thấy được ánh sáng bên trong tâm và não của chúng ta.

Có những giả định khoa học cần một thời gian được chứng nghiệm, như lý thuyết về vũ trụ của Copernicus được hầu hết mọi người chấp nhận là trái đất quay chung quanh mặt trời, nhưng ít ai biết tại sao và như thế nào. Đến chừng 150 năm sau, Isaac Newton phát hiện ra thuyết trọng lực và bắt đầu giải thích tại sao trái đất quay quanh mặt trời. Phải đợi hơn 200 năm nữa sau Newton, Einstein bổ túc thêm vào thuyết trọng lực của Newton bằng thuyết tương đối tổng quát (general relativity) góp phần vào giải thích về thái dương hệ của Newton.

---o0o---

## **CHƯƠNG BỐN - NỀN TẢNG VẬN HÀNH NÃO BỘ TRONG CHÁNH NIỆM**

*The education of attention would be an education par excellence*

*Một nền giáo dục về chú ý là giáo dục thượng đẳng*

- William James (Tổ của Tâm lý học Hoa Kỳ)-

Gần đây khi Thiền Chánh Niệm trở thành một phương pháp thông dụng dùng trong các hoạt động y khoa, danh từ Tỉnh Thức (Be mindful) trở thành phổ biến trong những đối thoại đời thường. Trong quá trình nhận thức, ý thức chỉ là bước đầu khi một đối tượng lọt vào tầm. Sau đó chúng ta mới chú ý đến một đối tượng nào đó mà chúng ta chọn (như hơi thở, cảm giác cơ thể...) lúc đó mới là 'be mindful'. Định nghĩa này hàm ý là chúng ta có thể chọn đối tượng để chú ý bất cứ khi nào chúng ta muốn và đối tượng này có thể được giữ trong tầm ý thức một thời gian, và khi chúng ta muốn chuyển đổi sang một đối tượng khác thì chúng ta có thể làm được (như từ hơi thở sang cảm giác). Chánh niệm như các đèn pha chiếu rọi một không gian lớn và có thể ngừng lại và chú trọng vào một đối tượng đặc biệt nào đó mà chúng ta chọn như một *spot light*. Khi chánh niệm quân bình thì tâm ta yên tĩnh.

---o0o---

## NĂO TỈNH THỨC

### Giữ thông tin từ bên ngoài

Trong thời cổ đại, não phải luôn giữ các thông tin đe dọa trong một môi trường đầy thù địch; trong thời hiện đại não cũng phải lưu giữ nhiều thông tin như các số điện thoại cần thiết, và các 'thông tin' được giữ trong 'ký ức làm việc' (working memory) của ý thức. Hiện nay chúng ta có nhiều dụng cụ máy móc như iPad, computer... để lưu giữ, nên nhu cầu này không còn cấp bách nữa. Nhưng trong vận hành bình thường não cũng phải lưu giữ thông tin, truy hồi các thông tin cũ.

---o0o---

### Đổi mới thông tin

Não cũng nhận thêm thông tin cần thiết mới. Thí dụ như quý vị thấy trong đám đông một khuôn mặt thân quen mà quý vị nghĩ mãi mà không nhớ tên, quý vị phải lục lọi trong ký ức, để nhớ tên người này, nhớ dễ hay khó là tùy tế bào trong hippocampus bị mất mát nhiều hay ít. Trong những trường hợp tệ hại nhất như bị mất trí nhớ (dementia), quý vị không còn nhận ra chính người thân của mình. Một trong những hiệu năng của chánh niệm là sinh sản các tế bào não mới, do đó giúp quý vị lượng tế bào não ở mức vừa phải hợp lý trong hippocampus, giúp trí nhớ của quý vị không rơi vào các trường hợp tệ hại nói trên.

---o0o---

### Tìm thêm kích thích

Não bộ được cấu tạo trong quá trình tiến hóa là lúc nào tìm thêm thông tin về nguy hiểm hay phần thưởng như thức ăn, bạn bè và các tài nguyên khác. Lượng kích thích phải quân bình. Nếu quá ít thì chúng ta cảm thấy 'chán' nếu nhiều quá thì căng thẳng và stress.

---o0o---

### Vận hành làm quân bình não bộ

Khi chú ý trở nên quân bình, phần *cortical* của não nhằm bảo vệ ký ức làm việc, đóng cửa không cho các thông tin khác vào. Khi cửa đóng, quý vị có khả năng chú ý một đối tượng một thời gian dài. Cửa đóng hay mở tùy thuộc vào lượng *Dopamine* đủ hay không đủ, hay khi lượng này tăng, giảm bất thường. Chúng tôi xin đưa một hình ảnh để minh họa vận hành này của não. Như một con khỉ đang ăn chuối trên một cây, khi thấy chuối còn nhiều, con khỉ này sẽ không lưu ý đến những cây chuối khác vì

đã thỏa mãn và vì lượng *dopamine* trong não lúc đó còn cao. Nhưng khi chuối bắt đầu cạn, con khỉ sẽ không còn chú ý đến cây chuối đang ăn. Lượng *dopamine* tác ứng với một bộ phận não là *basal ganglia* đánh tín hiệu cho não tăng hay giảm.

---o0o---

### Cấu trúc tự nhiên của não bộ

Nhiều người trong chúng ta có khả năng chú ý nhiều hay ít vì cấu trúc tự nhiên của não (*neurological diversity*). Có người không ưa nhiều kích thích, chỉ muốn sống trầm lặng trong một môi trường yên tĩnh, *ta đại ta tìm nơi vắng vẻ*. Ngược lại có người chỉ muốn sống nơi phần hoa đô hội vì nơi này có nhiều trò vui kích thích. Trẻ em nếu có quá nhiều kích thích thì xem như là bị bệnh ADHA (*attention deficit hyperactivity disorder*) lúc nào cũng hiếu động, không thể ngồi yên một chỗ được lâu. Những trẻ em này hay nghịch ngợm, phá phách trong lớp, và bị xem như mắc một thứ bệnh tâm thần làm trở ngại sự học. Những người cần kích thích dĩ nhiên là khó ngồi lâu để theo dõi hơi thở hay các đối tượng thân tâm khác vì thấy quá chán nên dễ bỏ cuộc việc thực hành chánh niệm. Nhưng Tề Thiên không phải là không có đối thủ: bàn tay và thần chú của Phật Bà có thể ‘trị’ Tề thiên.

---o0o---

### Xác Nhận Ý Định

Phần theo dõi và duy trì chú ý là nhiệm vụ của PFC. Quý vị có thể nhờ tâm ‘nói’ với PFC là ‘xin giúp tôi duy trì chánh niệm’. Nói thầm với tâm dĩ nhiên, thử xem PFC có ‘nghe’ lời yêu cầu của quý vị không?! Tôi cũng nhiều lần nói chuyện như thế, ví như thấy tim đau nhói, tôi nói thầm với trái tim: “Cậu ơi chờ cho tới khi nào tôi viết xong Khoa học Não bộ rồi, cậu muốn làm gì thì làm, nhưng đã làm thì nhớ làm dứt điểm”. Sau đó tôi thấy tim đỡ hơn. Người khác nghe tưởng tôi sắp bị lẫn thần, nhưng khi nói tôi rất thành khẩn. Vì thế những khi tâm đi lạc, quý vị có thể nói chuyện với PFC như: *‘Bây giờ không phải là lúc nói chuyện, khi nào xong buổi ngồi Thiền tôi sẽ nói chuyện với cậu (Tâm)’*. Hay quý vị có thể làm trung tâm ngôn ngữ trong bán cầu não bên rốn bằng cách niệm một thần chú quen thuộc. *Án Ma Ni Bát Di Hồng* hay các hồng danh của chư Phật và Bồ Tát (Nam Mô A Di Đà Phật). Đó là Thiền Tịnh Song Tu. Niệm hồng danh chư Phật không phải nhằm mục đích mong cầu phước đức mà để giữ chánh niệm.



---oOo---

## THẦN CHÚ ÁN MA NI BÁT NHI HỒNG

### Một vài thói quen cần thiết trong đời sống hàng ngày

Nếu thấy tâm đi lạc, thì xác nhận ý định là quý vị muốn duy trì chú ý với PFC, phần 'tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm. Trong sinh minh' nhất não bộ.

- Sống chậm lại. Nhớ lời nói đùa của Nhất Hạnh: *Slow down. Sit there, don't do anything.* Bỏ từ *Hurry up* trong từ điển cá nhân của quý vị.
- Nói ít lại. *Đa ngôn đa quá.* Nói nhiều quá dễ nói bậy!
- Lúc ăn là lúc có thể thực hành chánh niệm.
- Mỗi lần làm một chuyện làm cho đến xong. Đừng làm nhiều chuyện một lần khiến tâm lo lắng. Nhiều thử nghiệm cho thấy *multi-tasking* không có lợi và không hiệu quả. Nên nhớ quý vị làm gì nghĩ gì tâm cũng biết vì tâm là quý vị là tâm. Không giấu được nhau đâu nhé!
- Nên thư giãn và hành xử tự nhiên trước mặt người khác. Khi giao tiếp thường cái ngã 'dễ ghét' nổi dậy và hành vi của mình dễ bị ảnh hưởng khi người khác có mặt. Nhớ chuyện một Thiền Sư không thể viết chữ được vì có một đệ tử gần bên soi mói, phê bình.
- Trong các buổi thực tập tại khóa tu, lâu lâu có người đánh chuông cho đại chúng nghe để thức tỉnh những người hay có tâm dễ bị đi lạc. *Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm.* Trong sinh hoạt đời thường quý vị có thể dùng một sinh hoạt nào đó làm tiếng chuông như khi nghỉ

ngồi uống trà, ngay cả tiếng chuông điện thoại cá nhân cũng có thể làm tiếng chuông, để quý vị tập trung chú ý lại hơi thở.

- Lúc ăn là lúc có thể thực hành chánh niệm. Ăn chậm và có ý thức là mình đang ăn, không những có lợi cho sức khỏe (dễ tiêu, giảm cân...) và còn giúp quý vị duy trì chú ý.
- Và nếu những chỉ dẫn này vẫn không làm tăng khả năng chú ý, thì *tập chánh niệm*. Khi thực tập chánh niệm ngay cả khi không làm gì, khi quý vị chỉ cần theo dõi tâm cảm thọ (thay vì tâm tư duy) thì thế lực của Tề thiên cũng giảm đi nhiều.
- Cuối cùng cố gắng giản dị hóa lối sống, bỏ đi một số thú vui nhỏ, chỉ duy trì các thú vui lớn hơn. Càng sống giản dị chừng nào, tâm càng an chừng đó.
- Não chỉ có thể giúp quý vị duy trì chú ý khi đầu óc tỉnh táo. Nếu quý vị thường xuyên mất ngủ chẳng hạn, lúc nào cũng ngật ngà ngật ngủ, dĩ nhiên là duy trì chú ý khó hơn. Quý vị phải nhớ tự chăm sóc mình và nhớ là những yếu tố như mệt mỏi, bệnh hoạn, trầm cảm... cũng ảnh hưởng đến khả năng duy trì chánh niệm. Khi quý vị mệt mỏi mà muốn tâm ý giữ chánh niệm, cũng như cưỡi một con ngựa kiệt sức lên dốc.

Giả sử như các điều kiện cơ thể của quý vị bình thường, sau đây là những chỉ dẫn thực tiễn giúp quý vị cảnh giác:

- Khi thực hành Chánh Niệm, gắng giữ cổ và xương sống thành một cột thẳng đứng, đó là lý do tại sao trong các chùa, tự viện khuyến khích các tỳ kheo ngồi Thiền, dù đối với một cư sĩ quý vị muốn ngọa thiền cũng không sao. Cơ quan liên hệ đến tỉnh thức là *reticular formation* nằm trên cuống não, có các mô hình lưới có những dây thần kinh liên hệ đến tỉnh thức, cảnh báo.
- Để chống buồn ngủ, thường chúng ta có thể quán tưởng ánh sáng chói chang. Não sẽ kích động các tuyến tiết ra hóa chất *norepinephrine*, giúp quý vị tỉnh thức. Vai trò của Oxygen đối với não cũng như vai trò của xăng đối với xe hơi. Mặc dù chỉ nặng chừng 2% cơ thể nhưng não tiêu thụ 20% oxygen. Hít vô một hơi thật dài, làm tăng lượng oxy trong não cũng là một hình thức 'rò ga' cho não.

---o0o---

## Hiệu quả của Thiền Chánh Niệm

- Khi thực hành Chánh Niệm hệ thống Đối Giao Cảm được kích thích qua nhiều ngã. Tâm không còn chú tâm đến những vấn đề gây căng thẳng, làm quý vị thư giãn và chú ý nhiều hơn đến thân thể như trong thực tập Body scan. Nhờ hệ thống Đối giao cảm được kích thích và các phần khác của hệ thống não bộ, thực tập chánh niệm đều đặn đưa đến các kết quả như sau:
- Làm tăng chất xám trong insular, Hippocampus và Pre-Frontal Cortex; làm giảm mức não bị mỏng vì già vì phần này là phần duy trì chánh niệm, cải thiện các hoạt động tâm lý liên hệ đến các vùng này, kể cả chú ý, tình cảm từ bi và đồng cảm.
- Làm tăng mức vui vẻ.
- Làm tăng mức an lạc nhờ các tia gamma thường thấy trong não của các Thiền Sư Tây Tạng.
- Giảm mức cortisol.
- Tăng cường hệ thống miễn nhiễm.
- Giúp các bệnh cơ thể như bệnh tim mạch, hen suyễn, tiểu đường loại 2, chứng PMS nơi phụ nữ và các loại đau mãn tính, kể cả bệnh ung thư.
- Giúp các chứng bệnh do rối loạn tâm lý gây ra như mất ngủ, lo âu, sợ hãi kinh niên, và rối loạn dinh dưỡng (Hanson p. 85).

---o0o---

## Từ Chánh Niệm Đến Chánh Định

Chánh niệm sẽ đưa đến trí huệ và phương pháp hữu hiệu làm tăng chánh niệm là thực hành thiền quán. Hiện nay tại Mỹ, trong doanh nghiệp, trường học và bệnh viện có nhiều người thực hành chánh niệm và chứng tỏ hiệu năng, chú ý tăng trưởng, lành bệnh nhanh hơn và nhất là giảm stress. Đây là những chứng nghiệm có thực, không phải là những lời quảng cáo nhằm nhí.

---o0o---

## Thách thức của thiền Chánh Niệm

Thực hành chánh niệm là một thử thách vì nó đi ngược lại với nhu cầu sống còn của tổ tiên chúng ta trong một thời mà chỉ có một luật duy nhất là luật rừng xanh. Nếu tổ tiên ta tập trung chú ý vào một đối tượng quá lâu, 'lơ đãng' không chịu chú ý đến những nguồn nguy hiểm khác thì

để bị cây gậy đập nát thân và không có cơ hội truyền hậu duệ! *Tâm viên* là một từ ngữ phản ánh việc thiếu khả năng tập trung, chú ý lâu dài, nhưng chính nhờ thế mà tổ tiên chúng ta sống sót.

Khi thực tập thiền mở rộng không đối tượng (Choiceless awareness), quý vị chú ý đến bất cứ đối tượng nào hiện ra trong tầm ý thức, quý vị cảm thấy rất khó khăn, vì não không có thói quen để đối tượng trôi qua mà không phản ứng. Điều này não đã được rèn luyện trong hàng triệu năm tiến hóa. Thiền mở rộng không đối tượng khó hơn Thiền Chánh Niệm nhiều, vậy mà Jon Kabat Zin còn than thở giữ chánh niệm là một công việc khó khăn nhất trên đời đối với ông.

---o0o---

### **Năm giai đoạn trong quá trình thực hành Chánh Niệm (Jhana-absorption)**

Sau khi chọn lựa một đối tượng quán niệm (hơi thở, cảm giác...) nếu quý vị duy trì được chánh niệm một thời gian, quý vị 'có thể' trải nghiệm những giai đoạn sau đây:

1. Áp dụng chú ý vào đối tượng đã chọn (applied attention).
2. Duy trì chú ý trên đối tượng trong chiều dài của hơi thở (sustained attention).
3. Hỷ: Cảm giác vui sướng đột ngột (Rapture, Bliss), bùng lên như một ngọn lửa.
4. Lạc (joy) cảm giác vui sướng, hạnh phúc, nhẹ nhàng, thanh thoi hơn, không còn ham muốn, hài lòng, tĩnh lặng.
5. Nhất tâm (Singleness of mind) trong giai đoạn này ý thức hoàn toàn bị cuốn hút vào đối tượng, ý tưởng ít xuất hiện trong đầu, buông xả, hài lòng, quên quá khứ hay dự định tương lai, tràn ngập cảm giác hiện diện ngay bây giờ (present). Tâm trở nên vững chãi, quân bình. (Hanson, p 193).

Trong giai đoạn thứ ba, Rapture hay bliss, hippocampus bơm một số lượng dopamine tối đa vào working memory (khiến cho ý thức duy trì chánh niệm dễ dàng). Sau đó nguồn vui này trầm lắng xuống cảm giác Lạc, hạnh phúc, thỏa nguyện, không còn ham muốn thay đổi hiện trạng và nội tâm hoàn toàn tĩnh lặng.

Trong giai đoạn thứ năm, *nhất tâm*, các tia gamma có tần số cao, thường thấy trong các hành giả nhiều kinh nghiệm như các thiền sư Tây tạng,

xuất hiện. Giai đoạn Nhất tâm có thể xuất hiện tự nhiên sau giai đoạn Lạc. Tâm không còn quan tâm đến quá khứ, dự định tương lai và nuôi dưỡng cảm giác hoàn toàn sống trong hiện tại. Cũng như các cơ bắp khác của cơ thể, khả năng chú ý càng được dùng thì càng mạnh, không dùng thì có ngày sẽ mất. Giai đoạn quan trọng được nhắc tới trong bốn (hay năm) giai đoạn này trong sắc giới là **ĐỊNH (Samadhi)**.

Khi duy trì được chánh niệm, ba yếu tố tâm giữ được là quân bình, bền vững và hiện diện. Tâm có thể hoàn toàn tĩnh lặng, ý thức thông thường không còn, hành giả không còn nghe tiếng đóng hay mở cửa khi thực hành Chánh Niệm, không còn chú ý đến những gì xảy ra chung quanh như trong trường hợp những hành giả đã đạt tới Đại định (One pointedness). Các nhà khoa học não bộ chỉ có dữ kiện đo lường bốn giai đoạn trong *sắc giới*, hoặc chưa có đối tượng nào vào đại định. Khi đến giai đoạn vô sắc giới, họ chỉ trích kinh Phật mà không bình luận gì thêm. Khi chúng tôi nhắc tới Định, quý vị nên hiểu là Định có nghĩa là trong giai đoạn Xả. Hy vọng trong thời gian gần đây các hành giả có nhiều kinh nghiệm như các đại sư Tây Tạng có thể cung cấp những dữ kiện khoa học cho các nhà khoa học não bộ, chừng đó chúng ta có thể biết những gì xảy ra trong não khi hành giả nhập Đại Định.

Bốn giai đoạn chứng nghiệm trong sắc giới là chọn đối tượng chú ý, duy trì chú ý, hỷ và xả và tiếp theo đó là bốn giai đoạn trong *vô sắc giới* từ *Diệt Tận Định* (Đại Định) và chấm dứt khổ đau (Cessation of suffering). Cái gì xảy ra trong não khi một hành giả đạt tới mức chấm dứt khổ đau? Các nhà khoa học não bộ không 'bàn luận' về mức Định này mà chỉ chắc tới *lộ đồ thức tỉnh* trong kinh Phật. Khi đối tượng của ý thức của não-tâm bất động, thì tâm hoàn toàn yên tĩnh, khi hoàn toàn yên tĩnh thì tâm không còn bám víu vào vui mừng khi nhận diện lạc thọ, không tức giận khi nhận diện khổ thọ, không tới không lui (bất khứ bất lai), không còn biến/hiện hay sinh/diệt; không còn sinh diệt thì không còn khổ đau nào có thể dính mắc vào Tâm. Ai muốn gọi gì thì gọi, niết bàn hay tịnh độ cũng được. *Xả là một bước đầu quan trọng để chúng ta cắt đứt nguồn mạch của khổ đau.*

Trong tâm tĩnh thức thì não bộ có những vận hành nào? Theo Hanson, tín hiệu, ý tưởng rất ít khi xuất hiện, thông tin và nội dung cũng biến mất. Ý thức trở nên vi tế hơn, ý thức và đối tượng trở thành một trong giai đoạn nhất tâm, có thể các chất dopamine, opioids được tiết ra nhiều hơn, các phần kích thích báo động não, phần *amygdala*, cũng ít hoạt động lại. Đột nhiên ý thức *chuyển hóa* xuất hiện: hành giả nhìn gì cũng bằng cái nhìn



sơ tâm, trình nguyên, như mới thấy lần đầu. Dù vẫn còn trong ‘sắc giới’ nhưng hành giả bắt đầu thấy thế giới tinh thức thấp thoáng đâu đó. Hanson dùng một ẩn dụ cho chúng ta hiểu một hành giả sắp sửa ‘vào cửa Thiền’ qua cửa ngõ thực nghiệm. Một người suốt đời sống quanh quẩn trong một thung lũng, đột nhiên một ngày đẹp trời nào đó ông ta vui chân lạc lối trên đỉnh núi. Nhìn xuống thung lũng, ông thấy mọi sự mọi vật đều xuất hiện *hoàn toàn khác* với những gì mà ông thấy trước đây. Viễn cảnh này ông giữ được suốt cả đời. Đọc tới đây tôi nhớ tới lời Thiền Ngữ của Triệu Châu: “Trước khi tu Thiền, (tôi thấy) núi là núi, sông là sông. Trong khi Tu Thiền (tôi thấy) núi không còn là núi và sông không còn là sông! Sau khi Tu Thiền lại thấy núi lại là núi, sông lại là sông”.

Những nhà khoa học tiên phong khi khám phá ra những điều mới mẻ cũng như các hành giả sắp sửa ‘vào cửa Thiền’. Einstein có thể mô phỏng câu nói của Triệu Châu: Trước khi khám phá thuyết tương đối, tôi thấy không gian là không gian; thời gian là thời gian. Khi khám phá thuyết tương đối tôi thấy thời gian là không gian, vật thể là năng lực. Chỉ thiếu mệnh đề thứ ba như Triệu Châu. Một triết lý bí truyền (esoteric) và khoa học công truyền (exoteric) khác nhau chỗ đó.

Sau khi nhập Đại Định, Tuệ có thể phát sinh. Tuệ thường được dịch là Wisdom, khác với trí thông minh bình thường qua trí thức phân biệt. Tuệ đối nghịch với vô minh (delusion). Trong Thập nhị nhân duyên, vô minh là nguyên nhân đầu tiên và nếu chúng ta đi ngược lại, chúng ta sẽ thấy sau danh sắc, lục nhập thì đến *hữu và thủ*. Vô Minh là ‘nguyên nhân’ đầu tiên hay quả cuối cùng? Khi quý vị vẽ một vòng tròn, vô minh và ‘xúc thủ’ hợp nhất thành một. Đi ngược trở lên chúng ta gặp *lục nhập* (đeo trên người Bồ Tát Di Lạc). Gọi là lục tặc vì nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý thức là cửa ngõ đi vào Tâm, nhưng chuyện gì xảy ra nếu chúng ta sinh ra thiếu các giác quan này? Chúng ta sống trong đêm dài một đời! Vậy là nên gọi là lục tặc hay lục phúc?

Chúng ta có thể chế ngự các lục tặc khi đạt tới mức Xả như đã nhắc trên. Thầy Nhất Hạnh định nghĩa Xả là Tự Do, giai đoạn mà chúng ta có thể bắt đầu thấy thấp thoáng được nguồn cội khổ đau. Xả là bàn tay xò ra, thủ là nắm bàn tay chặt lại. Thực hiện được Xả rất khó khăn vì Xả đi ngược lại thói quen tự động của não, bị điều kiện hóa trong nhu cầu sống còn trong quá trình tiến hóa.

Xả không có nghĩa là vô cảm hay vô tư. Khi trong tình trạng Xả chúng ta không phản ứng theo thói quen phi công tự động của não. Đức Đạt Lai

Lạt Ma nói là khi có Xả chúng ta phản ứng có ý thức và hợp lý nhưng không khuấy động an bình nội tâm.



---o0o---

### Motto của Đại Học Vạn Hạnh

*Motto* (phương châm) của Đại Học Vạn Hạnh là ‘Duy Tuệ thị nghiệp’, có Tuệ là có chánh kiến. Trong Phật giáo có nhắc tới Tam Pháp Ấn, hay Tam giải thoát môn: Khổ, Vô Thường và Vô Ngã. Vô thường thì dễ chấp nhận và dễ thấy. Chỉ cần quan sát sự tăng trưởng của đời người, chúng ta cảm thấy rõ ràng dấu vết vô thường. Cái gì có sinh thì có diệt, có hiện thì có biến, cái này có nhờ cái khác có, không có cái gì tự mình mà có, *có thì có tự mảy may*. Nhìn theo quan điểm tiến hóa, một sinh vật phải trao đổi ‘năng lượng’ với vũ trụ bên ngoài. Chúng ta hít vô dưỡng khí từ bên ngoài, thở ra thán khí cho các sinh vật trong quá trình trao đổi biến hóa (metabolism). Chúng ta đã nhận hàng tỷ nguyên tử hay nhiều hơn nữa. Có thuyết cho rằng trong vòng 7 năm, nguyên tử trong người chúng ta đều là nguyên tử mới thu nhận từ bên ngoài. Chúng ta bây giờ không phải là chúng ta mười năm trước hay năm ngoái về tâm lẫn thân. Cơ thể thay đổi đã đành, tâm chúng ta thay đổi nhanh chóng không kém; tư tưởng, ý nghĩ, quan niệm, lập trường đều thay đổi vì ảnh hưởng bởi người khác hay bởi các dòng chảy tư tưởng mới. Các tế bào não bắn nhau 5 ngàn lần trong một giây để trao đổi thông tin với nhau. Khi chúng ta thay đổi tư tưởng, tình cảm, các synapses trong tế bào não bắn nhau và liên minh với nhau trong vòng 4/10 giây. Đó là lý do trong đầu lúc nào chúng ta cũng thấy tâm viên ý mãn. Tiết lộ bí mật cho quý vị biết, chẳng có Tề Thiên nào quấy phá Tâm cả!

Pháp ấn thứ hai là khổ. Hữu thân hữu khổ. Đó là bi kịch nhân sinh, *mới sinh ra thì đã khóc chớ!* Còn sống và còn yêu thì thế nào chúng ta cũng bị mũi tên đau khổ thứ nhất bắn trúng. Và phần lớn hoạn nạn, đau khổ

chúng ta gặp phải trên đời chúng ta là do hàng ngàn nguyên nhân tương tác, có nhiều khi do chúng ta tạo nghiệp, nhưng phần lớn là do dòng sông nguyên nhân khách quan. Nhờ Tuệ giúp chúng ta hiểu điều này nên chúng ta không phản ứng và do đó sẽ giảm bớt số mũi tên thứ hai tự bắn mình, gây thêm thương tích cho mình, như oán trời trách đất, trách người khác và trách mình, tự cho mình sinh vào một ngôi sao xấu, cộng thêm những tình cảm tiêu cực như lo âu, oán hận... Đức Phật suýt chết vì có người lăn đá ám hại, đã từng đau khổ nhìn bộ tộc Shakya bị tận diệt mà cũng không làm gì được. Quý vị có người thân nào xấu hơn Đệ Bạt Đa không? Nhờ Xả và Tuệ quý vị có một nhãn quan mới để ứng xử và giữ thân tâm an lạc, thay vì trầm cảm năm này sang năm nọ, đến lúc bị PTSD (Post Traumatic Stress Disorder). Nhờ tiến bộ của khoa học não bộ mà quý vị có thể phản ứng 'tốt hơn' Tổ Huệ Khả. Nếu có ai nói 'ông đưa tâm cho tôi để tôi an tâm cho', quý vị có thể trả lời là: "Cám ơn, tôi biết các synapses đang bắn nhau, để tôi tự an tâm mình được rồi." Tổ sẽ cười và khen: "Giỏi, hậu sinh khả úy"

Xả còn được dịch là Serenity. Henson có chép lại một 'thần chú' liên hệ đến thái độ Xả, chúng tôi ghi lại xem như thần chú hiện đại của Phật Bà Quan Âm để trị Tề Thiên về tội lãng xảng, cứng đầu. Tề thiên hiện đại không ai khác hơn là synapses của não.

*May I find Serenity to accept things that can't be changed, the Courage to change things that should be changed. And have the Serenity to distinguish one from the other. Accepting hardship as the way to Peace. Live one day at the time. Enjoy one moment at the time.* (Xin cho tôi tìm thấy Xả để chấp nhận những gì không thể thay đổi; có can đảm thay đổi những gì nên thay đổi. Và có Xả để phân biệt điều này và điều kia. Chấp nhận khó khăn như là con đường thực hiện An lạc. Sống từng ngày một và hưởng thụ cuộc đời trong từng khoảnh khắc một.)

Có những chuyện trên đời không thay đổi được như đau khổ, vô thường, tương tức tương hiện, cái này liên hệ với tất cả các cái khác. Hy vọng chúng ta đạt được Tuệ giác để phân biệt những gì cần thay đổi và những gì không thể thay đổi. Trong bi kịch của kiếp nhân sinh, đời này và đời sau chỉ cách nhau một hơi thở. *Enjoy one moment at a time.* Tận hưởng cuộc sống từng giây phút một. Chúc quý vị ngày an lành, đêm an lành. Đêm ngày sáu thời đều an lành. Xả là cánh cửa giải thoát. Và muốn đạt tới Xả, không có cách nào khác hơn là thực hành Chánh niệm. Và bắt đầu bằng một hơi thở ra, một hơi thở vào.

## CHƯƠNG SÁU - TỬ VÔ LƯỢNG TÂM



- Rick Hanson -

*Đại từ Đại bi thương chúng sanh*

*Đại hỷ Đại xả cứu muôn loài*

Sau khi duy trì chánh niệm một thời gian, hành giả có thể ‘chứng đắc’ hai giai đoạn Hỷ và Xả. Dùng con mắt từ bi để *nhìn* và *đối xử* với chúng sinh mới là mục đích rất ráo của việc tu hành. Giới sát là giới quan trọng nhất trong các giới cấm trong Phật giáo, kể cả sát hại vi sinh vật trong nước và côn trùng dù là *con sâu cái kiến*. Chúng ta thấy quý vị tỳ kheo rón rén để khỏi đạp côn trùng khi đi khất thực và Thiền hành vào mùa mưa. Hai câu kệ trên cho thấy hướng nhập thế của Phật Giáo, tu không phải để mà tu, mà để phục vụ ‘chúng sinh’ và ‘muôn loài’. Trực chỉ nhân tâm, kiến tính thành Phật. Tâm Phật là tâm từ bi và trí tuệ. Không những chỉ nói tới nhân quyền, mà Phật còn mở rộng tới ‘chúng sinh quyền’ (all beings)

*Từ* là chân tâm và *bi* để đối xử với các đối tượng khác bên ngoài. Trong quyển *Cơ sở Khoa học của Thiền Chánh niệm* (TCN) tôi có nhắc đến các thử nghiệm cho thấy những người thực hành chánh niệm kích động phần Limbic của não bộ giúp hành giả phát triển *đồng cảm* (Empathy), bước đầu của từ bi, nhiều hơn những người không thực hành. Những huyền thoại chúng ta hay nghe như các nhà sư ngồi Thiền trong rừng, các thú dữ và chim chóc đến đậu quanh mình ‘nghe kinh’ một cách thân thiết. Thú vật có cảm thấy được hạnh từ bi của quý hành giả ‘đắc đạo’ không?



---oOo---

### Từ và Bi

Từ thường được dịch ra là Compassion và Bi là Loving Kindness. Một hình ảnh minh họa giữa sự khác biệt giữa Từ và Bi. Từ là Trái Tim Mặt Trời (The Sun is my Heart) trong khi Bi là ánh sáng chiếu rọi đến tất cả mọi vật ở địa cầu. Từ là nguồn năng lực yêu thương trong khi Bi là áp dụng vào cách ứng xử xã hội. Bi bắt đầu từ Đồng Cảm (Empathy). Đồng cảm nghĩa là hiểu biết, hay thông cảm với hành động của người khác, nhất là ý định và tình cảm của họ. Đồng cảm biểu hiện lòng độ lượng vì nhiều khi chúng ta không chấp nhận một vài hành động của một người nhưng vẫn hiểu tại sao họ làm như thế.

Loài người cổ đại bắt đầu làm dụng cụ trong thời đá cũ và đá mới và trong vòng 2.5 triệu năm, giúp não lớn gấp *ba lần* nhưng chức năng *tăng 10 lần*, như phát triển khả năng giao tiếp và ứng xử xã hội, tình cảm, ngôn ngữ và nhận thức. Cho đến khi con người hiện đại định cư từ kinh tế săn bắn đến kinh tế nông nghiệp (10 ngàn năm), những tình cảm căn bản của loài người như vị tha, độ lượng, quan tâm đến việc giữ gìn tiếng tốt, công bằng, tha thứ, luân lý và... tôn giáo thành hình và trở thành những giá trị 'tiêu chuẩn'. Các nhà khoa học não bộ gọi giai đoạn này là giai đoạn social brain của não. Giai đoạn văn minh, văn hóa và tôn giáo, con người hiện đại qua hết thời tiền sử 'hồng hoang'.

Đồng cảm là bước bắt đầu những tình cảm khác, là khả năng gần gũi, hiểu động lực, tình cảm bên trong của người khác. Nếu không có đồng cảm

chúng ta chỉ sống như một đàn kiến hay đàn ong, sống chung với người khác nhưng mỗi người vẫn chỉ là một ốc đảo cô đơn! Chúng ta có những tình cảm mà các nhà khoa học não bộ gọi là tế bào não phản chiếu (mirror neurons) giúp chúng ta 'thông cảm' tâm trạng, tình cảm, động lực hành động của người khác.

Lý thuyết về Tâm (theory of Mind) (*ToM*) cho rằng khả năng suy nghĩ thuộc phần PFC. Theo ToM não chỉ phát triển đầy đủ vào giai đoạn thanh thiếu niên hay vào đầu những năm hai mươi tuổi. Tình yêu và mối liên hệ gia đình của con người sâu đậm vì con người là một sinh vật có thời niên thiếu dài nhất so với các sinh vật khác. Dĩ nhiên có những yếu tố khác góp phần vào việc phát triển tình yêu nơi con người như văn hóa, giới tính, tâm lý cá nhân.

Tình yêu lãng mạn hiện diện trong hầu hết các văn hóa và theo ToM *bản chất* tình yêu dựa trên yếu tố sinh lý và sinh hóa trong cơ thể. Các hóa chất như *endorphin*, *vasopressin* và *oxytocin* phát triển tình yêu và liên hệ. Cặp nam nữ nào giữ tình yêu gắn bó lâu dài thường có lượng Dopamine kích thích não nhiều hơn. Quý vị có thể không hứng thú vì các nhà não bộ lúc nào cũng chỉ nói chuyện vật lý - điện não và hóa chất, nhưng đây là những vật thể có thể định lượng và chứng nghiệm được. Khoa học không chấp nhận hay nghi ngờ những gì không chứng nghiệm được. Quý vị thấy các tế bào não bận rộn nói chuyện với nhau 5 ngàn lần một giây và lúc nào cũng cảnh giác về mức độ hóa chất và hormones để giữ cho thân tâm của quý vị an lành. Nghĩa là não làm việc không nghỉ 24/7 để bảo vệ an sinh của chúng ta.

Từ là lòng thương yêu rộng lớn cho chúng sinh khi họ bị đau khổ, như Bồ tát Quan Thế Âm lắng nghe tiếng kêu than của chúng sinh. Trong khi Bi thể hiện trong những ứng xử đời thường, như mỉm cười chào một người chưa quen, nhường xe cho một người lái xe đang bị kẹt ở làn trong. Chúng ta có thể dịch gián dị là 'tử tế' đối với mọi người, nhưng Bi phản ánh của tình thương, vì thế hay được ghép chung thành loving-kindness. Và đồng cảm là bước đầu của Bi. Trong nguyên ngữ La Tinh, '*kind*' (tử tế) cùng một gia đình với từ ngữ '*kin*' (thân bằng quyến thuộc) nghĩa là tử tế với người khác như thân quyến của mình.

Ý định phần lớn ảnh hưởng cách ứng xử của chúng ta. Thiệ ý thường phát sinh hành động, ý nghĩ và lời nói tốt đẹp đối với người khác, còn ác ý dĩ nhiên thúc đẩy chúng ta có thể có hành vi ngược lại. Một bài thực tập thông thường trong Phật giáo là thực tập tử tế với 4 hạng người khác nhau mà chúng ta thường giao tiếp: *một* là những người chúng ta cảm

thấy dừng dung, không thương không ghét; *hai*, những người mà chúng ta không thích, thù ghét; *ba*, những người thân hay ân nhân; và *bốn*, *chính chúng ta*.

Dĩ nhiên tử tế với những người mà chúng ta ghét rất khó. Quý vị có nhớ một câu trong kinh Bát Đại Nhân Giác “rất khó mà không ghét những ‘kẻ thù’ của mình”, nhưng không có nghĩa là không làm được. Thay vì nói ‘ác giả ác báo’ cầu mong cho kẻ thù gặp tai nạn ‘cho đáng kiếp’, quý vị có thể quán chiếu câu trong Kinh Pháp cú “lấy oán báo oán, oán không bao giờ tiêu tan”.

Các nhà khoa học não bộ đã thi hành những thực nghiệm và thấy là những người duy trì sân hận và ác ý *dễ* mắc bệnh tim mạch. Những người thù dai giống như tự uống thuốc độc chờ ngày thuốc phát tác (Hanson, p 167). Nhớ câu ca dao ‘hữu thân hữu khổ’ còn sống và yêu thì phải chấp nhận cơn đau thể chất và tình cảm, không ai tránh được. Chúng ta cảm nhận cơn đau này, nhưng để chúng tự nhiên cho chúng trôi đi. Chúng hiện rồi biến, như mây trôi đi trong bầu trời, xem chúng như những con ngỗng trời bay qua đi không để lại dấu tích.

Trong khi giao tiếp, trong đầu chúng ta thường phân biệt rõ ràng “chúng ta” (we, us) và “họ” (them, they). Cố gắng mở rộng vòng đai ‘chúng ta’ để bao gồm “họ”, tất cả những người đang sống chúng trên hành tinh xanh với chúng ta và nếu có thể tất cả chúng sinh vô tình khác, như thú vật, cây cỏ, đất đá, sông núi. Nhiều người nghĩ đây là một điều quá lý tưởng, nếu không muốn nói là ‘không tưởng’. Việc thực hiện được những điều này quá khó, nếu không muốn nói là ‘bất khả’. Triết lý và tôn giáo như Phật giáo thường đưa ra lý tưởng, ngôi sao dẫn đường trong đêm tối tăm, nhưng muốn tới đích *phải bước đầu tiên*.

Trong thời kỳ mà chủ nghĩa tư bản quá khích ca ngợi ‘*tham lam là tốt, mãnh mung là công bằng*’, hơn lúc nào hết đạo đức Phật có thể đóng vai trò chủ yếu trong việc ngăn chặn một xã hội đầy nạ quỷ, thiếu nhân tính và nhân tình. Quý vị có thể tập đối xử tử tế với người bạn đời thân quyến, hay bạn bè. Tôi nhớ một câu chuyện do Nhất Hạnh kể về một người chồng lái xe, trong óc nghĩ về mọi chuyện khác, trừ bà vợ bên cạnh. Quý vị thử duy trì chánh niệm trên người bạn đời, mà Jon Kabat Zinn nói là để mình ‘*be seen*’, hay như Nhất Hạnh nói là ‘*I am here for you*’. Sống tỉnh thức bên nhau không có tổn kém gì, nhưng nuôi dưỡng tình nghĩa lâu bền, thay vì sống bên nhau trong thất niệm như hai người xa lạ. Những chuyện tử tế nho nhỏ đó là thực ra là *đại bi*. Từ là *lý tưởng* và bi là những *phương cách* thực hiện lý tưởng.

Quý vị có thể áp dụng Đại bi ngay khi quyết định chọn thức ăn, ít thịt cá lại, rau cải nhiều hơn, vừa khỏe mạnh, vừa thể hiện lòng Đại bi, dù chúng ta không thể nào giữ giới sát tuyệt đối. Mấy năm trước tôi có nghe một vị tôn túc tuyên bố một câu ‘xanh dòn’ là giết kẻ ác không phạm tội sát sinh (!) Chắc vị tôn túc này muốn nhắc tới chuyện một vị bồ tát sát nhất miêu cứu vạn thử. Trong câu chuyện đó ít tai chịu nhắc tới đoạn cuối: vị Bồ Tát đó phải trả nghiệp cho việc giết một con mèo. Tôi vốn mang ơn và từng làm việc với nhiều tôn túc bên nhà nên tình thần kính trọng Tăng chúng tất cao, nhưng khi nghe những lời phát ngôn kiểu đó trong lòng không khỏi xót xa. ‘Đâu phải sự tình cờ’ mà thời mạt pháp xảy ra!

Trích lời về Từ và Bi của những vị tôn túc trong hàng ngũ tăng già nhiều vô số kể. Tôi xin trích dẫn một nhận xét của một nhà khoa học có lẽ không ai không nghe danh, Albert Einstein:

*A human being is a part of the whole, called by us “Universe”, a part limited in time and space. He experiences himself, his thoughts, his feeling, as something separated from the rest - a kind of optical delusion of his consciousness. This delusion is a kind of prison for us, restricting us to our personal desires and to affections for a few nearest to us. Our task must be to free ourselves from this prison by widening our circle of compassion to embrace all living creatures... Nobody is able to achieve this completely, but striving for such achievement is in itself a part of liberation and foundation for inner security.*

Tạm dịch:

*“Con người là một phần của toàn thể mà chúng ta hay gọi là “vũ trụ”, bị giới hạn bởi thời gian và không gian. Qua trải nghiệm, ý nghĩ, cảm thọ con người ‘thấy’ mình ‘cách biệt’ với toàn thể, - đây là một cái ‘thấy vô minh’ lầm lẫn của ý thức, cần phải hủy bỏ. Cái ‘thấy vô minh’ này trở thành một nhà tù, giới hạn ham muốn và tình cảm cho một số người thân cận nhất. Công việc chúng ta phải làm là giải phóng khỏi nhà tù bằng cách nói rộng vòng đai của từ bi để ôm chầm tất cả chúng sinh. Không ai có thể thực hiện điều này một cách hoàn toàn, nhưng chúng ta phải cố gắng thực hiện như là một phần của việc giải phóng nền tảng an bình nội tâm.”*

(Jon Kabat-Zinn, trong *The Mind’s Own Physician*, p. 55).

Einstein xứng đáng được gọi là Rinpoche Tây Tạng! Đây là chỗ gặp gỡ giữa Khoa học và Đạo học. Hay nói như Arnold Toynbee, cuộc gặp gỡ kỳ thú giữa Đông và Tây trong quá trình tổng hợp một nền văn minh ngoạn mục trong thời đại chúng ta.



---o0o---

## Hỷ và Xả

*Equanimity is a perfect, unshakable balance of mind*

*Xả là trạng thái quân bình nội tâm toàn hảo, không có gì lay động được*

- Nyanaponika Thera -

Các giai đoạn Hỷ (Bliss), Xả (Equanimity), và Nhất tâm (Singleness of mind) có thể đạt được nếu quý vị duy trì được chánh niệm trong một thời gian dài, như quý tôn túc tu hành trong các sơn lâm cùng cốc trên dãy Hy Mã Lạp Sơn. Các nhà khoa học não bộ *theo dõi được* các vận hành của các sóng não và các hóa chất đến đây và họ dừng ở đây, vì họ chỉ có thể thử nghiệm đến giai đoạn này, nghĩa là thuộc lĩnh vực sắc giới. Khi qua tới lĩnh vực vô sắc giới, họ 'trích' lại kinh Phật mà không bình luận gì thêm. Các hành giả như Matthieu Ricard và các Đại Sư Tây Tạng may ra có thể giúp các nhà khoa học hiểu thêm về kiến thức này. Giản dị là nếu chưa đạt đến mức giác ngộ thì không thể mô tả 'tâm giác ngộ' trong một 'não giác ngộ' như thế nào. Nói theo các dự án nghiên cứu, đây là tầm giới hạn (*Scope*) của khoa học não bộ trong việc nghiên cứu thực hành tâm linh với tình trạng kiến thức hiện nay. Đó là lương thiện trí thức mà bất cứ một nhà khoa học nào cũng nhớ như kinh nhật tụng.

Xả được dịch sang Anh Ngữ là equanimity, theo ngữ nguyên La tinh có nghĩa là 'cân bằng' 'não'. Equanimity như một công tắc ngắt điện não để chấm dứt đau khổ. Nhưng Xả không phải là lãnh đạm hay vô cảm. Chúng ta vẫn sống trong cơn gió bụi nhưng không bị phiền nhiễu vì bụi đường, vì chúng ta **không** đeo đuổi bám víu những cảm giác vui thú và **không** xua đuổi các cảm thọ đau khổ. Chúng ta chỉ nhận biết đây là cảm giác vui thú và cảm giác khó chịu, đau khổ nhưng không giận dữ, bực dọc mà chỉ ghi nhận *đây là một cảm giác vui thú hay khó chịu*. Đây là một điều 'bất bình thường' vì não bị điều kiện hóa là phải phản ứng với cây gậy và củ cà rốt để sống còn hoặc hưởng thú vui. Xả giúp chúng ta không thất vọng hay thỏa mãn với đời sống. Hiểu biết cuộc đời có trăm lần vui thì cũng có vạn lần buồn, làm chúng ta bình thản hơn.

Sau đây là một câu chuyện mô phỏng từ Nam Hoa Kinh của Trang Tử, minh họa cho thấy phần lớn những biến cố trong đời chúng ta là do *hàng ngàn* nguyên nhân đưa tới. Một người đang dạo thuyền giữa dòng sông thì thuyền bị lật úp xuống nước. Kịch bản thứ nhất là có người tìm cách lật thuyền để hại mình. Kịch bản thứ hai là thuyền lật chỉ vì một thanh gỗ lớn trôi xuôi theo dòng nước và có trăm ngàn lý do trôi đến đụng thuyền.

Những biến cố trong đời chúng ta phần lớn như trong kịch bản thứ hai, do nhiều nguyên nhân đưa đẩy tới. Nghĩa là khi còn sống và còn yêu không ai tránh được những bi kịch đời sống. Các nhà văn và triết gia Tây phương gọi đây là Human Condition. Ca dao gọi là hữu thân hữu khổ. Nhờ biết điều này chúng ta không tự bắn mình thêm mũi tên thứ hai làm tăng thêm nỗi đau cho mũi tên thứ nhất. Xả giúp chúng ta không phản ứng cho các sự kiện này, như một công tắc ngắt điện, chấm dứt đau khổ, ít nhất là trong một giai đoạn. Hiểu biết được điều này có thể giúp chúng ta giữ tâm yên tĩnh trong khi gặp hoạn nạn. Điều này không đồng nghĩa với chuyện chúng ta thụ động chấp nhận 'số phận', bởi vì nếu có tuệ giác, chúng ta có thể 'tránh' những hoạn nạn trong tương lai.

Hiểu biết và quyết định không phản ứng là trách nhiệm của phần *Pre Frontal Cortex* (PFC). Và ý định giữ tâm trong tình trạng Xả còn có sự góp tay của phần *anterior cingulate cortex* (ACC). Trong tình trạng Xả, giống như quý vị ngồi trên bờ sông, thấy muôn ngàn cảm thọ trôi qua, nhưng nhờ ngồi trên bờ chúng ta không bị lôi cuốn theo dòng cảm thọ đó. Khi đạt đến mức độ Xả, các hành giả báo cáo là lúc đó họ *duy trì chánh niệm dễ dàng*, không cần cố gắng nhiều. Duy trì chánh niệm lâu dài giúp chúng ta có thể đạt được Xả và nhưng ngược lại Xả cũng giúp chúng ta càng duy trì chánh niệm lâu dài.

Trong kinh điển quý vị có lẽ đã nghe đến những từ ngữ như cõi vô sắc giới như *Thức Vô Biên Xứ, Phi tướng phi phi tướng xứ*, tuy không bàn luận về Vô Sắc Giới vì không có dữ kiện chứng nghiệm, nhưng các nhà khoa học não bộ có nhắc tới một từ ngữ tương đương, *Spacious Awareness*, hay *Global Workspace of Consciousness*, Lúc đó não như một không gian rộng lớn chứa đựng đối tượng và có lẽ đối tượng quán chặt với ý thức. Lúc đó đối tượng và ý thức là một (Singleness of mind). Lúc đó các tia sóng *gamma* phóng ra trong não, kích động đồng bộ hàng triệu sóng não khác với tốc độ từ 30 đến 80 lần trong một giây. Hiện tượng này được Davidson báo cáo trong các cuộc thử nghiệm phản xạ giật mình của Matthieu Ricard (Xem thêm phần phụ lục Cơ sở Khoa học của Thiền Chánh Niệm, (TCN) tr. 169-183).

Tĩnh lặng liên hệ đến việc kích động hệ thống Đối giao cảm (PNS). Thiền sư Jack Kornfield có nhắc đến lời dạy của Tổ Tăng Xán: "Đại đạo không khó cho những người *không còn yêu ghét*". Hay quý vị ráng thực hành theo một câu kệ của Thầy Nhất Hạnh "thở vào *Tâm tĩnh lặng, thở ra miêng mỉm cười*" để sống 24 giờ trong một ngày mới tinh khôi xem sao. Các phương pháp kích động như thư giãn, thở ra một hơi thật dài, thở

đan điền, thực hành body scan, đọc thần chú Mani Bát Ni Hồng, niệm hồng danh Phật và các Bồ Tát, thực hành Quán niệm hơi thở... có thể kích động PNS giúp tâm quý vị tĩnh lặng.

Có tám ngọn gió bụi thế gian thường có thể làm Tâm chúng ta lay động: Vui, Khổ, Khen ngợi, Chê trách, Được, Mất, Danh thơm, Tiếng xấu... Đến một lúc nào đó tâm của quý vị vững chãi như núi xanh, thanh thoi như mây trắng. Hạnh phúc của quý vị không còn tùy thuộc vào những hoàn cảnh bên ngoài như có nhiều tiền trong nhà băng, một chiếc xe mới, quý vị không còn mong chờ một cơn gió mát hay tránh một cơn gió Lào nóng bức. Quý vị có thể hiểu sâu sắc thêm những lời Phật dạy như 'chúng ta không thể tránh được cơn đau', nhưng 'chúng ta có thể chọn lựa và tránh được' nỗi khổ của mũi tên thứ hai.

---oOo---

## **CHƯƠNG BẢY - TRỰC CHỈ CHÂN TÂM, KIẾN TÁNH THÀNH PHẬT**

*Everything material is also mental and everything mental is also material*  
*Bất cứ những gì là vật chất cũng đều là tâm linh và những gì tâm linh cũng đều là vật chất*

- David Bohm -

### **Bản chất và hiện tượng**

Đây là hai vấn đề được thảo luận rất nhiều trong triết lý, cả Tây lẫn Đông. Chỉ nghiên cứu phần hiện tượng là Hiện tượng học (Phenomenology) của triết gia Husserl mở đầu cho các loại triết lý hiện sinh sau này (Existentialism). Bản chất luận (Essentialism) phần lớn được nghiên cứu trong triết học cổ điển Hy Lạp, như của Plato. Một thí dụ thường hay được nhắc tới là Sóng (hiện tượng) và nước (bản chất). Trong vòng 30 năm qua, khi mối liên hệ giữa Tâm và Thân được các nhà khoa học não bộ phát hiện, một số các người còn tin vào chủ trương nhị nguyên 'thân xác' và 'linh hồn' của Descartes vẫn còn chưa chịu chấp nhận, não và tâm có cùng một *bản chất*. Các làn sóng điện thông thường và các hóa chất trong não là hiện tượng vật chất, có thể nào biểu hiện cho 'bản chất' của tâm? Tâm chỉ là hoạt động thông tin của não hay còn những yếu tố 'tâm linh' nào khác?

Tình cảm, ý tưởng thuộc lĩnh vực tâm lý liệu có thể được biểu hiện qua những hiện tượng vật lý và hóa chất không? Đây là một câu hỏi dai dẳng của những người còn nghi ngờ về mối liên hệ giữa tâm và não. Lấy một thí dụ, đèn giao thông, màu xanh màu đỏ là những hiện tượng vật lý

nhưng ý nghĩa của chúng không có gì liên hệ đến vật lý, tượng trưng cho một giao ước đồng thuận xã hội. Rõ ràng hơn là phần cứng của máy vi tính biểu trưng cho những ý nghĩa các bài viết trên nhiều lĩnh vực không liên hệ gì đến vật lý. Thói quen suy nghĩ theo lối nhị nguyên khiến chúng ta phân biệt rạch ròi giữa những gì vật thể và phi vật thể.

Khi các nhà khoa học não bộ duyệt xét một số hoạt động của vật chất, vũ trụ và tâm thấy là chúng có những đặc tính chung. Từ những xoáy nước nhỏ trên dòng sông cho đến các cơn gió lốc (twister) hay các cơn bão vũ trụ (cosmic storm) và các hoạt động của não nhất là khi các tế bào não bắn nhau qua các synapses để truyền đạt thông tin, Hanson nhận thấy chúng có một số tính chất tương đồng:

1. Chúng phát hiện rồi biến đi theo luật vô thường (dù là thời gian hiện diện có thể khác nhau từ 4 phần mười giây của các synapses, một vài ngày trong các cơn gió lốc (Twister) hay hàng triệu năm các cơn bão vũ trụ.
2. Thiên thu hiện diện ngay trong khoảnh khắc và lúc nào cũng giống nhau. Khoảnh khắc là một điều duy nhất không có điểm chấm dứt. *Eternally and always there is only now, one and the same now; the present is the only thing that has no end (Erwin Schrodinger).*
3. Chúng tự do đến rồi đi.
4. Chúng hiện diện ngay bây giờ (presence) dù đến nay chưa ai có thể định nghĩa bây giờ rõ rệt là bao lâu theo thời gian vật lý. Ngộ ngĩnh là chúng ta chỉ bắt được tương lai (mơ tưởng) hay quá khứ (hồi niệm).

*What we mean by Right Now is a mysterious thing which cannot be defined.*

*Cái mà chúng ta gọi là Bây Giờ là một thực thể bí mật không thể định nghĩa được.*

- Richard P. Peynman -

Ví dụ như ý niệm Sát Na trong Phật giáo chỉ là giao diện giữa hiện tại và quá khứ và giao diện này tiếp tục thay đổi, không bao giờ ngừng! Vì thế các nhà khoa học não bộ nhiều khi còn gọi *hiện tại* là timeless. Nghịch lý là thực hành chánh niệm nhằm đưa ta trở về sống ở đây, bây giờ? Nếu không xác nhận được 'bây giờ' thì chúng ta làm sao thực hành chánh niệm?

Dựa trên những tính chất chung này, Hanson kết luận là tâm và não có cùng một bản chất và Tâm tỉnh thức là não tỉnh thức.

---o0o---

### Một vài định nghĩa cần thiết Tâm linh

Trước khi nghiên cứu các nhà khoa học trước hết phải đưa ra những định nghĩa về đối tượng, phương pháp và tầm giới hạn (scope) nghiên cứu. Trong khi trong triết lý thường không có định nghĩa về đối tượng và chỉ là một hình thức suy diễn (*speculation*).

Tôi đọc một nhận xét thú vị của Jon Kabat Zinn là ông ‘tránh’ dùng chữ tâm linh (spiritual) trong tiếng Anh, nhưng vì chữ này không *lột tả hết* những ý nghĩa cần thiết. Gốc từ Spirit của La tinh, từ spirare có nghĩa là ‘thở’. Thở vào là inspiration, thở ra là expiration! Spirit có nghĩa là tập hợp các hơi thở của đời sống và là sinh lực chủ yếu. Hơi thở là một tặng phẩm quý giá nhất của ‘tinh thần’, giản dị là không có hơi thở thì không có đời sống! Và theo Zinn, *Chánh niệm làm chúng ta thức dậy với sinh lực trong từng giây phút một khi chúng ta còn có mặt trong đời sống.* (Jon Kabat Zinn, *Wherever Go, There You Are*, Hyperion, 1994, p 262).

Rồi Zinn đưa ra hàng loạt câu hỏi về tâm linh “nuôi dưỡng con cái không phải là tâm linh sao? Nuôi dưỡng cơ thể không phải là một hành động tâm linh sao? Khoa học có phải là tâm linh không?” Các câu hỏi này không khác gì những câu hỏi của các Tổ thường dùng để nhắc nhở các đệ tử trở về Tâm bình thường. Triệu Châu thường nhắc đến chuyện *cái cầu đá* như là ‘biểu hiện công đức’ tu hành của mình: ‘người qua cầu, ngựa qua cầu’. Triệu Châu còn thách thức đệ tử thêm các đối tượng khác qua cầu như mèo qua cầu, chó qua cầu. Mới đọc thì không thể không mỉm cười, nhưng Tổ không chỉ chọc cho chúng ta cười, mà còn muốn ‘chọc’ chúng ta thức tỉnh quay lại quán chiếu Tâm của mình. Cũng như các thiền sư dòng Lâm Tế thường dùng gậy hèo hay tiếng hét để làm đệ tử thức tỉnh.

Một cái tâm tỉnh thức là gì? Theo các nhà khoa học não bộ, khi tâm và não *không còn* những tập hợp các tế bào nền synapses *tham lam, sân si và vô minh* (xem phần Tứ Vô Lượng Tâm) và não *tràn ngập* các synapses Từ và Bi, tâm trở nên tĩnh lặng không có gì có thể lay động được. Đức Phật không dạy gì thêm ngoài Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo, nhằm mục tiêu loại trừ nguyên nhân khổ đau. Câu hỏi là khi tỉnh thức thì não có những vận hành nào? Hiện nay nhờ fMRI chúng ta có thể biết điều này. Và nhờ khám phá của Donald Hebb chúng ta có thể *can thiệp* kích động những tình cảm tích cực để liên minh với các synapses đồng thanh để và liên

minh tạo những tế bào nền (Substrates) của não để duy trì các tình cảm tích cực. Khi biết vận hành của não khi tỉnh thức chúng ta có thể dùng cơ chế kỹ thuật ngược lại để thay đổi hoàn toàn não bộ (rewiring the brain). Viễn tượng này có thể thực hiện được không? Nên nhớ khoa học não bộ chỉ tiến triển vượt bậc từ 30 năm nay (1970) nhờ các dụng cụ chụp hình, đo đạc não như fMRI. Dĩ nhiên chúng ta phải giữ mức nghi ngờ lành mạnh trong khoa học, nhưng đồng thời sẵn sàng chấp nhận những khả thể tiềm ẩn (probability) của khoa học.

Một vài vị có thể thất vọng nói 'tôi tưởng phải tu hằng hà sa số kiếp mới đạt được trình độ tỉnh thức hay giải thoát'. Ý niệm Hằng Hà Sa Số (nhiều như cát sông Hằng) là ý niệm trong tâm cảnh siêu việt của người Ấn. Văn chương và Triết lý Ấn có nhiều trường ca nhất trong văn chương triết lý á Châu (có lẽ chỉ đứng sau Hy Lạp!) Các nhà khoa học não bộ thực tế hơn chỉ muốn đạt được mức *tỉnh thức* (wakefulness) tương đương với một từ trong Nhật Ngữ là satori. Satori không có nghĩa là giải thoát mà chỉ có nghĩa là thức tỉnh khỏi vô minh, còn nhục thân của chúng ta có thể thoát được những định luật vô thường không thì là chuyện khác.

---o0o---

### Chân tâm & Vọng tâm

Trực chỉ chân tâm, kiến tánh thành phật. Phật tử chúng ta nghe hai mệnh đề trên nhiều lần và trở nên quen thuộc. Nhưng khi ta hỏi thế nào là chân tâm, thế nào là vọng tâm, ta sẽ nghe những lời giải thích tràng giang đại hải qua lăng kính triết lý. Quý vị nhớ tới nhận định của August Comte về 'ngôn ngữ' xã hội dùng để truyền thông kiến thức trong các giai đoạn tiến triển khác nhau: giai đoạn thần thoại, triết lý và khoa học. Trong tâm lý học những thuyết của Freud và Jung hiện nay đã biến thành 'triết lý' không còn được xem là khoa học nữa. Tâm lý hiện đại gần như đồng nghĩa với khoa học não bộ.

Các nhà khoa học não bộ liên hệ đến việc quảng bá Chánh niệm phần lớn là các cư sĩ những thập niên 60s và 70s trong phong trào Zen Beats, nếu không thì cũng từng theo các thiền sư thực tập Chánh niệm, nhưng nhờ kiến thức khoa học nên đưa ra những chú giải có thể chứng nghiệm được. Tất cả những kinh nghiệm tiêu cực được *hippocampus* chuyển qua nhanh chóng cho *working memory* của não, để khi nào có trường hợp tương tự, sinh vật hay con người có thể đối chiếu và tìm cách đánh hay thoát thân kịp lúc. Nhưng khi chúng ta không cảm thấy bị đe dọa, không đau đớn, không thiếu ăn, không thiếu các hóa chất cần thiết, tâm của

chúng ta *quay về* yên nghỉ ‘rest và digest’ tại *quê nhà* của tâm và não, qua hệ thống para-sympathetic để nghỉ ngơi và bồi dưỡng sinh lực, để có khả năng đánh hay chạy tiếp! Hệ thống para-sympathetic là hệ thống thành hình đầu tiên trong não bộ. Nếu chúng ta giải phẫu lỗ cắt đứt dây thần kinh sympathetic thì chúng ta vẫn còn sống, nhưng lỗ cắt đứt thần kinh liên hệ với para-sympathetic chúng ta sẽ ngã ra chết ngay tức khắc. Căn cứ địa, quê nhà của tâm là nơi an lành, tự tại, tĩnh lặng và thương cảm. Hanson dùng ba từ *peace, contentment* và *caring* và cho đó chính là chân tâm. Hanson nói đây là khoa học đích thực (hard science), nghĩa là có bằng chứng thực nghiệm. Khi hạnh phúc, chúng ta cảm thấy an nhiên tự tại, biết ơn, không còn có ham muốn thay đổi hiện trạng, nội tâm hoàn toàn tĩnh lặng trầm lắng, chúng ta ứng xử bi cảm với tất cả những người thân, những người chung quanh, chúng ta trở lại dòng suối uyên nguyên của Tâm, tức là lý tưởng Từ Bi. Không cần phải đi tìm Từ ở đâu xa, chỉ cần quay về trực chỉ chân tâm. Chân tâm tức tâm Phật, từ bi và trí tuệ. Tôi nghĩ không có cách giải thích bằng khoa học hay hơn giải thích này của Hanson.

Trong các phần trên, chúng tôi định nghĩa Xả là **không** phản ứng theo thói quen của não đối với khổ thọ hay lạc thọ. Kabat Zinn phân biệt tình cảm *hưởng thụ* (enjoying) thích thú và *bám víu* (craving) vào thích thú, không chịu buông bỏ những gì mình thích. Đây là một phân biệt quan trọng, có thể làm thay đổi nhãn quan và thái độ sống của người Phật tử. *Hưởng thích thú không có gì sai trái*, mà không chịu *buông bỏ* vui thú dục lạc mới là vấn đề. Trời xanh, mây trắng, gió mát, trăng thanh, mái tóc người mình yêu, tình yêu gia đình... không hưởng những thú vui này mới là... không Phật tử. Mình chỉ đau khổ khi xem người yêu, người thân là sở hữu của mình và áp lực họ sống và hành xử theo ý mình. Trong Anh ngữ hai từ *liking* và *wanting* (hay *craving*) khác nhau. Tôi nhớ một bài hát của Phạm Duy: “Tôi còn yêu, tôi cứ yêu”. Nếu sợ yêu là đau khổ mà không dám yêu thì cuộc đời quá chán, dù biết là yêu là đau khổ vì người mình yêu có thể phụ hay thờ ơ, và dù có đau khổ đi nữa, chúng ta có thể chuyển hóa đau thương thành ‘thú đau thương’! Như Đức Phật dạy, còn sống và còn yêu, thế nào cũng bị mũi tên thứ nhất bắn trúng. Chỉ mong chúng ta có tuệ giác phân biệt những gì không thể thay đổi được, những gì có thể thay đổi được, và đừng tự bắn mũi tên thứ hai vào mình. Đời là một khúc nhạc buồn, nhưng cũng là một khúc nhạc vui.

Từ ham muốn trong Pali là *Tanha* có nghĩa là ‘khát’. Nếu có một ly nước chanh đường uống vào một ngày mùa hè còn có gì thú vị hơn. Muốn

(like) một ly đá chanh không làm quý vị đau khổ nếu không muốn nói làm quý vị hạnh phúc, ôm khư khư (craving) ly đá chanh không chia với người khác mới làm quý vị đau khổ. Quý vị thay ly đá chanh bằng những phương tiện khác như tiền tài, danh vọng, tình yêu... quý vị sẽ thấy nguyên nhân làm chúng ta khổ không phải là những thú vui mà chính là thái độ hưởng những thú vui trên. Đức Phật kể câu chuyện về một nông dân nuôi bò, phải lo cất chuồng, canh giữ, tâm luôn luôn lo sợ tài sản mình bị mất cắp nên không có giây phút nào an lạc. Không có nhiều bò thì khỏi lo bị trộm cắp! Dĩ nhiên là không ai muốn lâm vào tình trạng 'ngày ba bữa vỗ bụng rau bịch bịch' của Nguyễn Công Trứ, một trường hợp quá độ, không phải là thí dụ trung đạo của Đạo Phật.

---o0o---

### **Giáo điều, kế lý, kế cơ và kế thời**

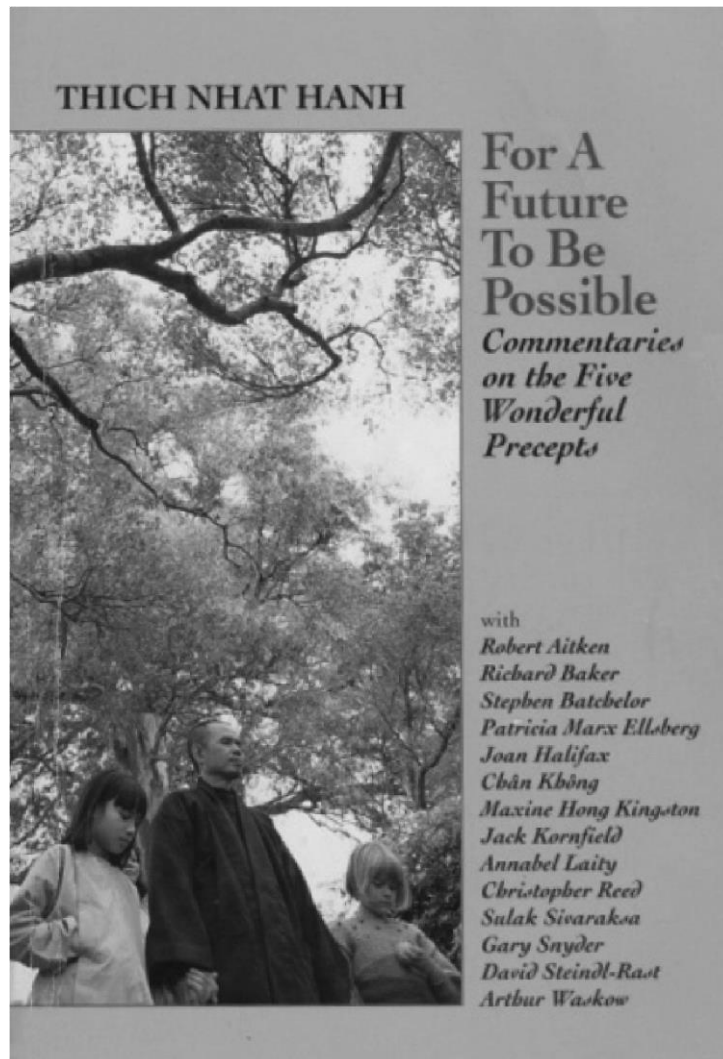
Các giới cấm được Đức Phật đặt ra để tránh những loạn tăng làm tan rã tăng đoàn cách đây hơn 25 thế kỷ trong xã hội Ấn. Không thể ôm chặt mãi giáo điều, giữ nguyên các giới này trong thời hiện đại, nhất là trong xã hội Tây phương và ngay cả tại các nước Đông Á hiện nay. Trước khi nhập diệt, Đức Phật có dặn thị giả A Nan là nếu tăng đoàn muốn thay đổi các giới nhỏ thì cứ thảo luận với nhau và tự tiện thay đổi. A Nan vì quá xúc động khi thấy Đức Phật sắp qua đời nên quên hỏi thế nào là giới nhỏ và tăng đoàn cứ trách A Nan mãi về chuyện này. Đọc lướt qua các web Phật giáo, tôi thấy những giới luật được quan tâm như ăn phi thời (thay vì ăn trong thất niệm), không cho sử dụng âm nhạc hay các phương tiện truyền thông (như smart phone) để hoằng pháp, trong khi nhạc tụng kinh Phật giáo là một kho báu vô tận chưa khai thác hết.

Các Phật tử Tây phương phản ứng như thế nào về Năm Giới căn bản trong Phật giáo? Năm 1993 Thầy Nhất Hạnh biên tập quyển sách 'giải thích nói rộng' năm giới cấm của Phật giáo theo ánh sáng hiện đại khi hoằng pháp cho các tín đồ Tây Phương. Hy vọng các lời giải thích mới cũng có thể áp dụng cho các tín đồ trẻ ngay tại Việt Nam, *For A future To Be Possible, Commentaries on the Five Wonderful Precepts (Palallax, 1993)*, với sự tham gia bình luận của một số các nhà Phật học nổi tiếng đạo hạnh, như Robert Aiken, Stephen Batchelor, Jack Kornfield, Gary Snyder... để tiếp thu ý kiến và phản ứng của họ.

Sở dĩ các Phật tử Tây Phương có ý 'cưỡng kháng' Năm Giới truyền thống của Phật giáo vì Kitô giáo của họ cũng có giới cấm như Phật Giáo (10 điều răn) và sau 10 điều răn này có kèm theo những đe dọa (như hỏa ngục



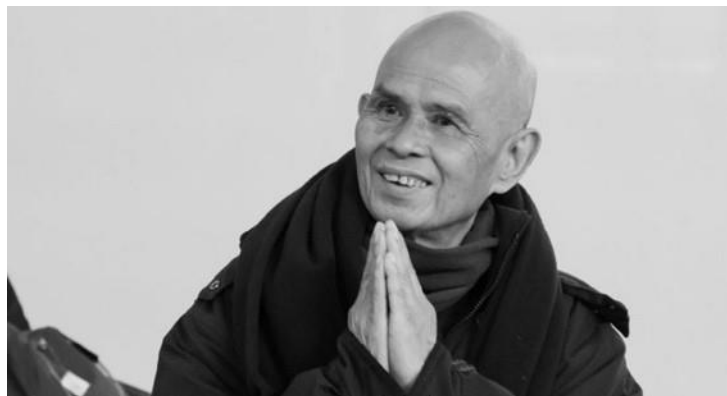
đòi đòi). Quan trọng nhất là những người rao giảng những điều răn này không hoàn toàn thuyết phục về những giá trị đạo đức nền tảng đằng sau. Phật tử Tây Phương cho rằng họ sống trong văn hóa tỉnh thức (sau thời kỳ khai sáng thế kỷ 18) và xã hội họ chủ yếu là duy lý và khoa học, họ không muốn chấp nhận một nền đạo đức dính líu tới mê tín và lo sợ (*Anabel Laity* trong Nhất Hạnh, *Ibid*, p 93).



Thí dụ như giới cấm thứ Năm đã được mở rộng, ngoài chuyện uống rượu làm say sưa mất nhân tính và lý trí, còn thêm các loại có độc tố khác như cần sa-ma túy và các thức ăn tinh thần như xem các phim bạo lực. Theo báo chí thông thường, trong mỗi giây trên tivi, phim ảnh Mỹ có hàng trăm tiếng súng và mạng người ngã gục, phản ảnh *văn hóa bạo lực* của Mỹ. Văn hóa Tây Phương cũng đồng nghĩa với văn hóa hưởng thụ vật chất như *uống rượu tiêu sấu, giải trí*. Cứ bật tivi lên quý vị sẽ thấy. Nếu chúng ta dùng sự phân biệt của Kabat-Zinn giữa liking và craving, liking sex hay rượu, không *có gì sai trái*. Vì thế trong phiên bản Anh ngữ họ viết rất rõ ràng là 'sexual misconduct', trừ khi quý vị là *trưởng tử như lai* nguyện giữ 250 giới để sống một đời độc thân và thanh bạch. Đạo Phật không cấm uống rượu hay cấm hưởng những thú vui sinh lý. Các cư sĩ Phật tử, trong đó có cả tôi, dùng lý luận này để tiếp tục uống rượu mà không có mặc cảm phạm giới! Dĩ nhiên uống rượu như một người sành điệu, thưởng thức không phải uống như kiểu *ngưu ẩm* bất tri kỳ vị của

các bọm nhậu ‘dô dô chăm phần chăm’. Khi thực tập Chánh Niệm, sau khi thực tập ăn trong chánh niệm, tôi thỉnh thoảng thực tập ‘uống rượu trong chánh niệm’: ngửi mùi rượu nho (thuật ngữ trong ‘nghề’ là nosing), xem loại nho nào, thuộc vùng nào, gặt năm nào (vintage), do hãng nào cất, ngắm màu rượu, nhấp nhấp từng ngụm một, xem hương vị tỏa ngào ngạt trong lưỡi, ngây ngất ra sao. Thành ra uống một ly rượu nho gần cả tiếng đồng hồ! Dĩ nhiên tôi xin ngả mũ khâm phục những đạo hữu nào hoàn toàn không uống rượu (teetotaler). Nhiều cư sĩ Phật tử Tây phương, vẫn uống rượu trong chánh niệm, và không nghĩ là họ ‘phạm giới thứ năm’. Uống rượu điều độ vì chúng ta không muốn tỏ ra vô ơn với những cơ quan trọng yếu trong người như gan, thận làm việc suốt ngày đêm, giữ cho thân tâm lành mạnh.

Một giới cấm khác có thể làm các Phật tử ở các nước Tây Phương ngậm ngừng là giới cấm thứ ba, dâm giới, được dịch là *sexual misconduct*, nghĩa là có những liên hệ sinh lý nếu không có tình yêu và thiếu quyết tâm sống lâu dài với nhau. Từ năm 1960 Tây phương xảy ra một biến cố xã hội lớn lao trong đó có ‘giải phóng tình dục’, trai gái xem những liên hệ tình dục là những chuyện thông thường như đói thì ăn, khát thì uống. Phật giáo không cấm những liên hệ tình dục trừ những trường tử Như Lai đã cam kết một đời sống thanh tịnh và giải thoát. Trở lại sự phân biệt giữa liking và craving của Kabat Zinn, trên nguyên tắc không có gì ‘sai trái’ nếu chúng ta có những liên hệ tình dục ‘bình thường’. Trong quá trình tiến hóa, não bị điều kiện hóa là xem nhu cầu truyền hậu duệ là một nhu cầu cần thiết cho một chủng loại, nên phụ nữ dù rất đau đớn và khổ cực khi hoài thai và khi sinh con, nhưng cũng chấp nhận chuyện truyền giống là một chuyện tối cần thiết. Ai cũng thấy quyến rũ của liên hệ tình dục mãnh liệt hơn tất cả những quyến rũ khác như ăn uống, giải trí và phải có một ý chí mạnh mẽ lắm mới kháng cự lại được. Chữ chính yếu của giới cấm này là mis-conduct, nhưng cũng chưa làm sáng tỏ để các cư sĩ chấp nhận dễ dàng, nếu quý vị biết là *hơn một phần ba* hôn nhân của các gia đình Tây phương kết thúc bằng ly dị. Chuyện này có thể chưa phải là một chuyện cần thiết để Phật giáo quốc nội suy nghĩ, nhưng tôi chỉ muốn nói là trong thời tin học các Phật tử trẻ chỉ cần click *con chuột* là biết rõ ràng người Tây phương sống và nghĩ như thế nào!



---o0o---

**Sau đây là bản trình bày giải thích giới cấm thứ ba của Phật giáo của Nhất Hạnh**

*Tôi nhất quyết không có liên hệ sinh lý nếu không có tình yêu và không có quyết tâm liên hệ dài hạn. Tôi làm mọi cách trong khả năng và quyền lực của tôi để bảo vệ trẻ con không bị quấy nhiễu và lạm dụng tình dục và tránh cho gia đình khỏi đổ vỡ vì liên hệ tình dục bất chính. (Nhat Hanh, *ibid*, p 29).*

Điều kiện không có tình yêu và cam kết dài hạn còn mơ hồ vẫn và chưa thuyết phục các cư sĩ Phật tử Tây phương. Các cư sĩ chỉ đồng ý việc cấm phá thai, và động cơ chống việc này vì nó đi ngược với nguyên tắc nonharming của Phật giáo.

Có lẽ các lời khuyên của Kabat Zinn là chí lý và trung đạo. Bất cứ làm một chuyện gì trong đời, chúng ta nên làm trong chánh niệm, kể cả chuyện làm tình! Và để khỏi mang tiếng oan là 'loạn cư sĩ', chúng tôi xin dẫn nguyên văn lời Phật dạy trong kinh Chuyển Pháp Luân nói cho 5 anh em Kiều Trần Như: *"Chúng ta có thể hưởng những thú vui trần thế qua con mắt trí tuệ, và cố gắng đừng tạo ra thói quen khiến việc hưởng thụ này thành thói quen mê đắm"* (trích lại của Đại Sư Rewata Dhamma, *The First Discourse of the Buddha* (Wisdom Publications, 1997, p 25).

---o0o---

## **CHƯƠNG TÁM - MỖI NGÀY TÔI CHỌN MỘT NIỀM VUI**

*Neurons fire together wire together*

- Donald Hebb -

**Dùng Tâm kích động não**

Nụ cười của Đức Phật trên các pho tượng phản ánh cho tâm an nhiên, tự tại. Cũng thế, các vị đại sư dành hết cuộc đời mình tu tập trong các hang động trên Hy Mã Lạp Sơn hay trong các rừng sâu ở Thái Lan có thể đạt tới mức an nhiên tự tại, còn những cư sĩ bình thường vẫn còn bận bịu với gia đình và đời sống như chúng ta thì sao?

Dựa trên các khám phá mới, các nhà khoa học não bộ đề nghị phương pháp dùng tâm để tự kích động não để thay đổi não theo một chiều hướng tốt hơn, nói tắt là *Letting in the Good*, nói cho đầy đủ là *Self directed neuro-plasticity*. Chúng ta có thể dùng các tình cảm, tư tưởng từ các trải nghiệm tích cực trong *đời sống hàng ngày* hay trong các *trải nghiệm* trong đời để tăng sức mạnh một số synapses của tế bào não bộ, *mỗi ngày chọn một niềm vui nho nhỏ* để làm giảm bớt những tình cảm, tư tưởng tiêu cực như oán giận, trầm cảm, lo âu và lâu ngày chúng ta có thể làm thay đổi các vận hành và cả cấu trúc của não.

Chú trọng đến tình trạng tích cực lâu ngày, chúng ta dần dần thay đổi nhãn quan về đời sống, không còn chỉ để ý 'tin xấu' nữa, mà quan tâm về những 'tin vui'. Thay vì lúc nào cũng cảm thấy sâu thẳm 'hữu thân hữu khổ' dù đây là sự thực, chúng ta chú ý đến những tin vui như lòng biết ơn, thỏa nguyện không còn ham muốn, nuối tiếc những thú vui, chúng đến thì hưởng thụ những tình cảm này, nhưng đừng bám víu tham luyến không chịu thả ra. Vì tham luyến là bắt đầu đau khổ. Chúng ta nhớ hình ảnh cô gái tặng đức Phật một ly sữa. Tôi tin rằng Đức Phật thích thú 'hưởng' ly sữa sau bao nhiêu năm sống khổ hạnh.

Nếu chú trọng đến những yếu tố tích cực, não bộ của chúng ta sẽ 'ngủ' ở các synapses tích cực, tăng cường sức mạnh với các synapses khác (wire together). Biết đâu một ngày nào đó chúng ta có thể rewire toàn thể não bộ, thành một tập thể 'người' mà tâm lúc nào cũng an lạc, hạnh phúc và khi an bình hạnh phúc chúng ta thường có khuynh hướng đối xử tử tế, đầy từ ái với những người chung quanh. Nếu đó không phải là tịnh độ thì là gì?

Nhờ các dụng cụ đo lường não bộ như fMRI, chúng ta có thể biết được những gì *xảy ra trong não* khi các hành giả thực hành chánh niệm hay đạt tới mức 'định' và chúng ta có thể áp dụng những *kỹ thuật ngược chiều* để làm tâm thay đổi theo chiều hướng tích cực. Dĩ nhiên hành trình tỉnh thức là một chuyến viễn du, có nghĩa là hành giả cần chánh tinh tấn, quyết tâm để hoàn thành mục đích của mình.

## Những sự kiện đã được chứng nghiệm giữa tâm và não

1. Khi sinh vật tiến hóa tới mức độ nào đó, não sẽ được hình thành để điều hướng các hoạt động thân thể, nghĩa là không có não *sẽ không có tâm*. Nói theo thuật ngữ Phật giáo, não duyên khởi tâm và tâm duyên khởi não.
2. Nếu não thay đổi thì tâm cũng thay đổi, theo hướng xấu hay tốt hơn. Nếu bị stress chẳng hạn, não ra lệnh cho các tuyến tiết ra chất cortisol và stress hormones, các tế bào não bị chết dần trong hippocampus, kho chứa ký ức hoạt động (*working memory*) để não quy chiếu và phản ứng khi phải đối phó với những hoàn cảnh về sau. Thông thường mỗi ngày có chừng 10 ngàn tế bào não bị héo tàn, nhưng vì não có tới 1.1 tỷ tế bào nên nếu sống tới 80 tuổi, chúng ta 'mới' chỉ mất chừng 4% tổng số tế bào não và nếu không có bệnh tật gì đáng kể, ký ức cũng được xem là bình thường. Tuy nhiên nếu các tế bào não bị héo tàn và không được tế bào mới thay thế, chúng ta không thể hình thành ký ức mới.
3. Liên hệ giữa tâm và não là một liên hệ hai chiều: não làm tâm thay đổi thì tâm cũng có thể làm não thay đổi. Điều này dựa trên nền tảng khoa học để chúng ta dùng chánh niệm và các liệu pháp tâm lý khác để biến đổi các tế bào não tiêu cực như stress, lo âu, trầm cảm, sân hận... thành các tế bào tích cực như từ, bi, hỷ xả và lâu dần chúng ta có thể thay đổi toàn bộ cấu trúc của não, từ một não luôn luôn bất an, thành tâm tĩnh thức của Phật.
4. Sự thay đổi này đã được chứng nghiệm trong nhiều thử nghiệm khác nhau, như các tài xế tắc xi ở Luân Đôn vì phải nhớ đường đi chằng chịt như mắc cửi nên phần não bộ liên hệ cũng dày ra, vì chúng được sử dụng nhiều và được não chuyên chở oxy và các chất bổ dưỡng khác để 'bồi dưỡng' làm chúng 'dày' thêm. Một số các nhạc sĩ chơi dương cầm được yêu cầu chơi một bài nhạc mà họ *chưa biết*, 10 phút một ngày trong vòng 6 tuần lễ cho thấy phần não bộ liên hệ đến vận động các ngón tay dày thêm và thú vị hơn nữa là có một số nhạc sĩ khác chỉ được yêu cầu *tưởng tượng* chơi dương cầm trong cùng một thời gian, cũng đạt đến kết quả tương tự. Các tế bào não nào không được sử dụng thì lần lần héo hắt và chết đi theo quy luật không dùng thì mất.
5. Một bằng chứng nữa là các nhà sư Tây tạng dành nhiều thì giờ để thực tập Thiền nên không bị một hiện tượng 'teo não' vì tuổi tác của những người bình thường.

6. Những phần não bộ liên hệ đến Thiền Chánh Niệm như phần insular (sử dụng khi chúng ta thực hành *body scan*). Phần insular là khả năng biết các tình cảm, tư tưởng, cảm giác bên trong; phần PFC là phần giúp chúng ta duy trì chánh niệm cũng dày thêm ra. Phần hippocampus có thể mất tới 1 phần tư nếu chúng ta bị stress. Thay vì để tế bào 'tự' sinh sản để bù vào, các nhà khoa học não bộ khuyến cáo chúng ta *tích cực* can thiệp để làm tăng quá trình sinh sản. Nếu tế bào não không được sinh sản thêm thì quý vị cũng có thể đoán chuyện gì có thể xảy ra khi chúng ta về già: mất trí nhớ (*Dementia*), một chứng bệnh sẽ thay thế bệnh ung thư trong các thập niên tới gây ra tử vong cho các người lớn tuổi theo một báo cáo mới nhất của WHO. Lại thêm một lý do khác để thực hành chánh niệm!
7. Những thực tập đề nghị để dùng tâm thay đổi não dựa trên những bằng chứng thực nghiệm từ ba lĩnh vực khoa học não bộ, tâm lý hiện đại và truyền thống nội tĩnh của Phật giáo, nghĩa là từ những bằng chứng thực nghiệm có thể chứng minh được, không phải chỉ bằng những suy diễn triết lý.
8. Một kết quả về lâu về dài cũng đáng được nhắc nhở ra đây. Nếu chúng ta tiếp tục thực hành các phương pháp làm sinh sản tế bào não bộ như Chánh niệm, chúng ta có thể gây ra những kết quả về di truyền. Các genes có thể được tháo gỡ (unwrap) và chuyển hóa (transform) và *truyền thừa các genes mới* này cho các thế hệ tương lai. Cũng giống như chúng ta cloning (dòng sinh vô tính) Đức Phật, sẽ có nhiều người đạt tới mức tỉnh thức. Quá lý tưởng? Khoa học não bộ còn là một khoa học non trẻ, tất nhiên chúng ta phải giữ thái độ khiêm cung, nghi ngờ lành mạnh, nhưng đồng thời cũng kính trọng về những *khả thể* có thể xảy ra trong khoa học. Chỉ mới 30 năm trước đây không ai biết có dụng cụ nào có thể làm thay đổi não, ngoại trừ chuyện phẫu thuật!

Nếu chúng ta trồng hoa trong vườn, thì đến một lúc nào luôn luôn nghỉ ngơi ở các liên minh tế bào não tích cực, an lạc, hạnh phúc, biết ơn, tử tế với mọi người. Trái lại, nếu não 'nằm nghỉ' ở các tế bào tiêu cực, tâm chúng ta tràn đầy những tình cảm oán hận, lo âu, sầu não. Tâm buồn, lo âu, sân hận thì não tiết ra các hóa chất độc hại và stress hormones giết các tế bào não.

Trong hiệu ứng vòng tròn lẫn quẩn, stress ngày hôm qua làm não nhạy cảm hơn khi gặp stress trong ngày mai và cứ thế mà tiếp tục.

Nếu chúng ta chịu để ý tới những hạnh phúc nho nhỏ của đời sống và tâm 'nghỉ ngơi' ở tình cảm an lạc như khi ngắm trời xanh mây trắng, nụ cười trẻ thơ, mái tóc người thương... Đây là nguyên tắc chính của phương pháp dùng tâm thay đổi não. Chúng ta thấy cuộc đời có cả đau khổ lẫn hạnh phúc, trăm lần vui lẫn vạn lần buồn. Chúng ta không đeo kính màu hồng hay màu đen chỉ nhìn đời như chúng là, một ý niệm chúng ta có thể thực hiện được khi đạt đến mức định và tuệ nhờ thực tập Chánh niệm. Phương pháp Taking-in giúp chúng ta quân bình lại thái độ thiên vị đối với tình cảm tiêu cực mà não đã bị điều kiện hóa trong quá trình tiến hóa.

Trong phương cách để Tâm và Não tránh khỏi bị căng thẳng (Stress-Proof Brain), Hanson đề nghị chúng ta chú ý nhiều hơn và lâu hơn (từ 10 giây đến 20 giây để hippocampus có thì đủ thì giờ ghi lại trong ký ức tình cảm đến các kết quả tích cực, thuận lợi, tin vui của cuộc đời để kích thích các tế bào não cho chúng tăng cường các synapses tích cực. Các synapses có thể nối kết hay tạo ra các synapses mới trong vòng ¼ giây hay tạo các synapses mới trong vòng một vài phút. Đây là phương pháp chủ động dùng tâm để thay đổi não theo chiều hướng tích cực hơn) và phương pháp này đã được hầu hết các khoa *tâm lý trị liệu* hiện nay chấp nhận.

---o0o---

### **Bắt đầu bằng Chánh niệm**

Dùng một hình ảnh để minh họa, nếu gặp phải một vấn đề gì, trước hết chúng ta phải đem quán chiếu vấn đề đó dưới ánh sáng của chánh niệm (Be Mindful hay Let be), nếu chúng ta làm như vấn đề đó không hiện diện, chúng không thể tự nhiên biến mất. Thực hành chánh niệm chỉ có thể chữa khỏi 27 phần trăm bệnh nhân bị trầm cảm. Muốn khỏi trầm cảm và các tình cảm, ý tưởng tiêu cực, chúng ta phải chủ động kích động một số tế bào não để chúng liên minh với các synapses tích cực. Trồng hoa mới trong khu vườn tâm linh sau khi vào quán chiếu khu vườn (Let be) và nhổ cỏ dại (Let go), chúng ta có thể trồng các loại hoa an lạc, hạnh phúc, bình an nội tâm.

---o0o---

### **Một góc trời riêng tư**

Từ đầu tôi thú nhận mình chỉ là một hành giả sơ tâm, vừa đọc, vừa viết vừa thực tập để chuyển lại những kiến thức và kinh nghiệm cần thiết để cùng quý vị độc giả tu học. Tôi xin đưa những trải nghiệm cá nhân về việc thực tập tử tế (đại bi), tôi '*sống lại*', biến những niềm vui nho nhỏ thành trải nghiệm để kích động tình cảm, tư tưởng tích cực. Quý vị cũng



có những niềm vui riêng trong đời và có thể biến chúng thành những trải nghiệm, để thay đổi não theo chiều hướng tốt hơn. Quý vị nhớ là khi chúng ta thực hành Chánh Niệm, chúng ta trở về Tâm Cảm Thọ, tránh Tâm Tư Duy của Tề Thiên làm chúng ta dễ mất chánh niệm. Vì thế sống lại trải nghiệm, không phải chỉ ‘nhớ’ lại trải nghiệm tích cực trong đời.

---o0o---

### Nụ cười trẻ thơ



Niềm vui lúc nào cũng rục rờ trong lòng tôi khi nào ngắm trẻ con vì tôi ‘sống lại’ trải nghiệm khi đưa con đầu lòng ra đời. Con gái đầu lòng sinh ra nhờ phẫu thuật ceasarian, nên khi sinh má cháu phải bị gây mê. Tôi bồng cháu về nhà trong khi má cháu phải nằm lại bệnh viện để hồi sức, nên tôi được hân hạnh pha bình sữa đầu tiên cho cháu. Khi thuốc mê tan hết, cháu ‘thức dậy’ nhoẻn một nụ cười ngây thơ và thiên thần tuyệt đẹp mà tôi chưa bao giờ thấy xuất hiện ở đâu. Sau này mỗi khi nói chuyện với trẻ con, tôi ‘sống lại’ với hạnh phúc khi nhìn thấy nụ cười đầu tiên của cháu. Khi nào trong lòng có những buồn bực của cuộc sống tôi lại dùng nụ cười của cháu ‘kích thích’ những synapses tích cực trong não bộ, và kỳ diệu thay nỗi buồn nào cũng qua đi.

---o0o---

## Vòng tay học trò

Lúc mới lớn (năm học lớp đệ nhị = lớp 11) tôi học Việt văn với một cô giáo. Cô kể chuyện Trang Tử đi dạo ngang một hồ cá, buột miệng nói ‘Mấy con cá bơi vui ghê hè!’. Một người đi chung với Trang Tử bắt bẻ: “Ông không phải là cá, sao ông biết cá vui”. Trang Tử cũng đáp lại: “Ông không phải là tôi sao ông biết tôi không biết?” Chỉ vì câu chuyện đó mà tôi mê cô giáo ra mặt, trong lớp ai cũng biết. Nhưng tôi mặc kệ. Cô giáo cũng mặc kệ, vì biết một đứa học trò mới lớn, đó là một thứ tình yêu platonic, *có cũng như không*. Mỗi liên hệ platonic kéo dài cho tới khi cô lấy chồng. Và cô mời tôi dự đám cưới của cô. Cuộc tình duyên của cô cũng không bình lạng gì. Khi tham dự tôi mới biết cuộc tình có một Sơn Tinh



(bên thắng cuộc) và một Thủy Tinh (bên thua cuộc). Tôi cũng xem mình là ‘bên thua cuộc’ nên làm thân với Thủy Tinh, xem như là một người đồng hội đồng thuyền. Cô giáo là nguồn hứng khởi mãnh liệt của một thanh niên khờ dại mới lớn và mới biết yêu (!). Sau này tôi theo gương cô thi đậu vào ban Văn Chương thuộc Đại Học Sư Phạm Sài Gòn. Nhắc lại ‘mối tình’ lúc nào tôi cũng thấy nguồn vui như Blue Moon trong cuộc đời và nhớ bài hát của Phạm Duy, *tôi còn yêu, tôi cứ yêu...*

Mỗi khi bị thất tình dĩ nhiên cũng như mọi người tôi cũng thất vọng nhưng tự nhủ là không phải khi nào thất tình cũng buồn. Như khi ‘thất tình’ với cô giáo tôi còn thấy hạnh phúc nữa là khác!

---o0o---

**Bài học về tử tế**



Không nhớ là ai cho chúng tôi mấy con vịt con, sau nhà có một mảnh vườn nhỏ, chúng tôi chịu nuôi. Thường thì chó mèo hay lẫn quần với chủ, nhưng mấy con vịt con lúc nào cũng cạp cạp theo sau chúng tôi. Một vài tháng chúng lớn và rồi tới ngày D-day, đến lúc phải làm thịt! Lúc đó mấy con vịt là một 'thành viên' trong gia đình, chúng tôi không thể nào nghĩ tới chuyện ăn thịt chúng được. Cuối cùng chúng tôi quyết định đem chúng cho người khác để họ làm gì thì làm. Từ trước đến giờ tôi nghĩ là tôi giữ chính ngữ chưa bao giờ phê bình ai nặng nề, nhưng nếu Phật tử nào ăn *thịt chó*, bạn trung thành nhất của người, tôi phải phê bình quý vị 'dã man'. Nếu tôi không ăn chay trường, quý vị hỏi tại sao ăn thịt bò, thịt gà thì được, mà ăn thịt chó không được, đạo đức giả?! Thà mang tiếng là đạo đức giả còn hơn là dã man!

Mỗi ngày chúng ta chỉ cần chọn một niềm vui nho nhỏ thôi, như những chuyện trên hay những chuyện Blue Moon khác mà quý vị gặp trong đời thường. Một người chưa quen biết mỉm cười chào quý vị, một người nhường cho quý vị vọt xe đi trước khi quý vị đang bị kẹt, cô hàng cà phê tử tế trả lại tiền quý vị trả thừa, không cần chuyện lớn, chỉ cần những chuyện nho nhỏ như thế. Nếu cần kích động các synapses tích cực quý vị có thể *sống lại* những giây phút vui sướng cá nhân mà quý vị đã từng trải nghiệm. Chỉ cần giữ các kinh nghiệm tích cực nho nhỏ này lâu hơn bình thường chừng 10 giây chẳng hạn để hippocampus có đủ thì giờ chuyển vào ký ức tình cảm. Lâu ngày các liên minh tế bào não tích cực sẽ được tăng cường và có thể thay đổi toàn bộ cấu trúc của não. Dùng tâm thay đổi não để có một đời sống an lạc, đầy tình yêu hơn. Hiện nay các phương pháp chuyển đổi tế bào não theo cách này đã được hầu hết các ngành tâm lý trị liệu chấp nhận.

## CHƯƠNG CHÍN - VÀ KHI TỈNH (THỨC) DẬY, TÔI TÌM LẠI TÔI

*To study the Way is to study the Self*

*To study the Self is to forget the Self*

*To forget the Self is to be enlightened by all things*

***Dogen Tổ Phái Thiền Tào Động, Nhật***

Vào khoảng năm 1964 hay 1965, Thầy Nguyễn Đăng Thục lúc đó là Khoa Trưởng Đại Học Văn Khoa Sài Gòn, tổ chức một buổi hội thảo bằng tiếng Anh, có sự tham dự của viên Giám Đốc Hội Việt Mỹ, với đề tài “Who Am I?”. Sinh viên rất phấn khởi vì cuộc hội thảo bằng tiếng Anh về một đề tài triết lý Đông phương. Tôi không còn nhớ chi tiết thảo luận vì trình độ tiếng Anh lúc đó chưa sạch nước cản và kiến thức về triết học Đông Phương cũng tầm thường, chỉ đủ thi đậu chứng chỉ Triết Đông cuối năm!

Những người không ở trong ngành tưởng đây là một câu hỏi ngớ ngẩn của những bị bệnh lãng trí, không còn nhớ mình là ai, nhưng không phải ai cũng có thể trả lời câu hỏi này rõ ràng. Tôi là ai? Tôi là tên cha mẹ đặt hay là bút hiệu mà tôi đặt? Tôi là tiểu sử cắt ngang hay cắt dọc? Tôi là thể xác và tâm hồn? Tôi là những bằng cấp hay kiến thức mà tôi đạt được trong đời? Tôi lúc còn trẻ hay lúc đã về chiều? Tôi vẫn là tôi trong dòng đời trôi chảy hay vẫn thế không biến đổi trong vô thường? Hay tỉnh thức như Walt Whitman “*I am larger, better than I thought, I did not know I contained multitude*”. (Ta to lớn, tốt đẹp hơn ta nghĩ; Ta không biết rằng mình chứa đựng tất cả mọi người).

Thế nhưng hễ bị ai đe dọa hay *khiêu khích* ‘cái tôi’, hoặc khi nghĩ người khác không hiểu ‘cái tôi’ đúng theo mô hình tưởng tượng mà mình ‘nghĩ sẵn trong đầu’, cái tôi không biết từ đâu lại ùng ùng nổi dậy. *Cống cao ngã mạn là nguồn gốc lớn nhất của đau khổ mà chúng ta gặp trên đời.*

---o0o---

### **‘Tôi’ theo cái nhìn của khoa học não bộ**

Trực giác thông thường khiến chúng ta nghĩ là hễ có ý tưởng phải có người suy nghĩ. Theo Giáo Sư Wolf Singer đây là một **trực giác sai lầm** còn sót lại từ thời Descartes, khi triết gia này tuyên bố ‘*i think therefore i am*’ (*Cogito Ergo Sum*), chia con người thành hai phần, mở đầu cho lối suy nghĩ nhị nguyên. Các nghiên cứu hiện đại về não bộ cho chúng ta một hình ảnh **hoàn toàn khác** về Ngã trong não bộ con người. Không có bằng chứng cho thấy có phần đặc biệt nào trong não đứng ra chủ động phối

hợp ý tưởng. *Có ý tưởng nhưng không có người suy nghĩ!* Các nhà tâm lý hiện đại gọi là *thoughts without a thinker*.

Khi trong đầu hiện ra tình cảm về ‘Tôi’, nhiều tế bào trong nhiều vùng khác nhau của não bộ trở nên năng động cùng một lúc và làm dao động hàng ngàn các tế bào não khác. Không có chỗ nào đặc biệt trong não có thể gọi là *người suy nghĩ*. Vô ngã không phải là lý thuyết suông của đạo Phật mà là một hiện thực trong khoa học não bộ.

Vô ngã là một trong tam pháp ấn, ba cánh cửa giải thoát. Hơn hai ngàn năm trước Đức Phật không có dụng cụ nào để đo lường não, làm sao Ngài ‘thấy’ được chuyện này? Thảo nào mà Kabat Zinn khen tặng Đức Phật là một thiên tài khoa học dù trong tay không có một dụng cụ nào để ‘đo’ tâm ngoài các phương pháp thiền định, trong đó có Thiền Chánh Niệm. Singer khẳng quyết là trực giác cho rằng có một trung tâm điều khiển ý tưởng là **hoàn toàn sai lầm** (Jon Kabat Zinn and Richard Davidson, *The Mind’s Own Physician*, p 66).

---o0o---

### **Nguồn cội khổ đau**

Ngã là nguồn cội lớn nhất gây đau khổ cho chúng ta. Sau 49 ngày nhập định và giác ngộ, Đức Phật ngần ngại không muốn đem Chánh pháp truyền bá, phải nhờ có một thiên thần xuống thuyết phục và cuối cùng vì lòng từ bi đối với chúng sinh, Ngài mới chịu nhận lời. Trong ba Pháp Ấn, khổ và vô thường thì khá rõ ràng dễ được mọi người chấp nhận, nhưng vô ngã là một ý tưởng đi ngược dòng chảy trong bối cảnh văn hóa thời Đức Phật. Nhất là trong Ấn giáo, không những có ngã cá nhân mà còn có Đại ngã và Tiểu ngã. Nhất là câu hỏi theo suy nghĩ thông thường của chúng ta: nếu không có ngã thì ai tác nghiệp và ai thụ nhận nghiệp? Điều bận tâm của Đức Phật rõ ràng là lý thuyết vô ngã.

---o0o---

### **Bài thuyết pháp thật ngắn cho Bahiya**

Nghe tin Đức Phật đang thuyết pháp, một đạo sĩ Bà La Môn lặn lội từ xa đến nhờ Đức Phật chỉ dạy. Bahiya thưa: “Bẩm Thế Tôn, xin Ngài ban cho con một bài Pháp”. Đức Phật trả lời: “Hiện giờ thì không được, để lúc khác”. Bahiya nài nỉ: “Bẩm Thế Tôn, xin Ngài ban cho con một bài Pháp”. Đức Phật cũng trả lời: “Hiện giờ thì không được, để khi khác”. Bahiya không nản lòng, tiếp tục nài nỉ: “Bẩm Thế Tôn, xin Ngài ban cho con một bài Pháp”. Theo truyền thống, Đức Phật không từ chối thuyết

pháp cho những đệ tử nào xin Ngài ba lần. Có lẽ đây là một bài Pháp ngắn gọn nhất. Ngài dạy: “*Bahiya, liên hệ đến các căn như nhãn, chỉ có cái thấy. Liên hệ đến các căn như nhĩ, chỉ có cái nghe. Liên hệ đến căn thiệt, chỉ có cái nói. Liên hệ đến căn ý, chỉ có cái suy nghĩ. Bahiya không có người trong đó. Nếu không có người trong đó, thì đau khổ còn dính vào đâu được.*”

Quý vị tạm dừng một chút để suy nghĩ xem có sự khác biệt khi quý vị nghĩ trong đầu là: “Có cái đau và tôi bị đau” “Có cái buồn hiện diện và tôi buồn”, “Có ý nghĩ về... và tôi suy nghĩ về...”, “Có cái bực bội trong lòng và tôi bực mình quá”. Trong vẻ thứ hai quý vị phản ứng theo thói quen và đồng hóa mình và cảm thọ có trong tâm, dĩ nhiên là quý vị cảm thấy đau khổ. Nhớ khi đạt đến mức Xả, quý vị không phản ứng với các cảm giác hay tình cảm tích cực cũng như tiêu cực. Hay như lời Đức Phật dạy Bahiya, “*nếu không có người trong đó, thì đau khổ còn dính vào đâu được.*”

---o0o---

### **Những yếu tố khác nhau của cái Ngã giả tưởng**

Khi nói ‘Tôi’, chúng ta muốn nói tôi là một hiện hữu tự thân, không thay đổi dù là tôi lúc một tuổi và cái tôi lúc về già, tôi vẫn là tôi. Điều này không đúng theo nguyên tắc vô thường. Cái tôi hôm nay không phải là cái tôi trong khoảnh khắc trước, nói gì tuần trước hay năm trước. Ngã chỉ trở dậy mạnh mẽ khi có những ‘điều kiện’ như khi có một tình cảm thật khó chịu, hay thật vui thích, hay khi giao tiếp xã hội. Đang đi dạo thành thoi không để ý gì đến cái tôi, nhưng nếu có người quen biết nào nói: “chào anh Minh”, cái Tôi trở lại ngay. Cường độ của cái ngã có thể thay đổi, khi mạnh liệt, khi tế vi. Ngã không phải lúc nào cũng hiện diện trong ta và cũng giống như các hiện tượng tâm lý khác, đủ điều kiện thì hiện đó nhưng biến đó.

---o0o---

### **Chức năng của cái Ngã giả tưởng**

*Cái ngã tư duy-phản tỉnh: (Reflexive self)* như ‘tôi đã giải quyết xong vấn đề’. Phần phụ trách suy nghĩ trong não là PFC (Pre Frontal Cortex) và ACC (Anterior Cingulate Cortex).

*Cái ngã tình cảm (Emotional self)*: ‘Tôi bực quá, buồn quá’ thuộc trách nhiệm của phần Limbic.

*Cái ngã tiểu sử (auto-biographical self)*: kết hợp cái ngã phản tỉnh và cái ngã tình cảm để tạo ra hình ảnh cái ngã độc đáo của chúng ta trong quá khứ và tương lai. Khi tâm an lạc cái ngã tiểu sử hầu như biến mất.

*Cái ngã đối tượng (self as object)*: “Tại sao tôi lại do dự, thiếu quyết định đến như thế?”. Ngã trở thành đối tượng của chính nó!

*Căn bản nhất là cái Ngã chủ thể (Self as subject)*: là trải nghiệm thông thường nhất về cái tôi và là một trong những chiến thuật tổ tiên chúng ra dùng để sống còn (phân biệt mình và thế giới bên ngoài).

*Ngã sở hữu (mine)*: Tiền của tôi. Nhà của tôi. Bờ của tôi. Không được đụng tới đấy nhé!

Tóm lại, theo quan điểm của các nhà Khoa học Não bộ, chúng ta giả tưởng về một cái ngã thống nhất, tự tại và độc lập và đó là một ảo tưởng. Ngã giả tưởng do nhiều hệ thống tế bào não phối hợp và quan trọng nhất là không có trung tâm nào trong não để điều hướng tình cảm, ý tưởng, cảm giác khi ngã trở dậy (Hanson The Buddha’s Brain p 211).

---o0o---

### **Ngã và cá nhân**

Cá nhân là một tổng thể, gồm cả não và tâm, một hệ thống kết hợp duy nhất, tự chủ và linh động để sống trong một văn hóa và thế giới tự nhiên. Tôi là một cá nhân và anh cũng là một cá nhân. Một cá nhân có tiểu sử, giá trị và chương trình hoạt động, chịu trách nhiệm về những gì mình làm. Một cá nhân hiện hữu khi cơ thể còn sống và khi não còn nguyên vẹn. Tuy nhiên Ngã không có phần đặc biệt nào trong não bộ chịu trách nhiệm về cái tôi. Mặc dù hình ảnh của ngã được chứa trong kho ký ức thông tin về nhận thức và ứng xử trong não, ngã chỉ là phần nhỏ của một cá nhân.

Nếu quý vị thành thạo thư giãn sống trong dòng đời với người khác, cái ngã sẽ từ từ biến mất đằng sau. Nằm ngắm trăng sao trong đêm một mình, hay ngồi ngắm biển bao la chẳng hạn. Càng ít nghĩ về ngã quý vị càng cảm thấy an lạc.

Thế nào đến một lúc nào đó trong đời, quý vị cũng hỏi câu hỏi mà thầy Nguyễn Đăng Thục thảo luận với sinh viên Văn Khoa: “Tôi là ai?”. Không ai có thể trả lời chính xác câu hỏi này vì ngã là một cái gì dễ vượt khỏi tầm tay, nhất là khi Ngã xem xét đối tượng là chính mình!

Ngã giả tưởng như khi chúng ta nghĩ về con Kỳ lân (unicorn), một con vật chỉ có trong huyền thoại! Hình ảnh đại diện Kỳ lân *hiện diện* trong não nhưng trên thực tế, Kỳ lân *không hề hiện hữu*. Khác với khi chúng ta nghĩ về một con ngựa, hình ảnh của con ngựa hiện diện trong não và con ngựa cũng hiện hữu trong thực tế.

---o0o---

### Vài chỉ dẫn thực tiễn để khỏi bị Ngã khống chế

Sự phân biệt giữa cá nhân và ngã đề cập trên rất hữu ích giúp chúng ta sống như một cá nhân mà không cần mắc kẹt vào tự ngã. Ngã chỉ là một phần nhỏ của cá nhân. Ngã giả tưởng giúp chúng ta trong một vài trường hợp nhưng phần lớn gây đau khổ, khi chúng ta đồng hóa mình với ý nghĩ hay tình cảm về ngã. Khi chúng ta đồng hóa ngã với thân thể của mình thì khi thân thể tuân theo đạo luật về vô thường trở nên yếu đuối và chết, chúng ta sẽ đau khổ. Ý nghĩ chiếm hữu tài sản hay người khác, nên nhớ thân thể này còn không phải là của chúng ta nói chi đến những tài sản khác. Niềm vui có lúc qua đi, nhà cửa, danh vọng cũng có ngày mất đi, không có gì tồn tại mãi mãi. Nghĩ tới vô thường giúp chúng ta trở nên độ lượng hơn với người thân, láng giềng, bạn bè hay những người chung quanh.

Một yếu tố nữa khiến Ngã dễ trỗi dậy là ghen tỵ, ganh ghét với người khác. Ghen tỵ kích thích các liên minh synapses làm chúng ta đau đớn cơ thể (Hanson p 216). Thay vì ghen tức chúng ta có thể tỏ ra tử tế với những người có danh tiếng và dù mình không giàu hay nổi danh bằng họ. Những người thành công đã cố gắng làm việc nhiều năm và cố gắng hết sức mới được danh vọng và tài sản lớn như thế. Biết đâu họ đã phải trả một giá đắt cho những gì mà họ thực hiện được! Nghĩa là họ xứng đáng để thành công. Thái độ tử tế như thế làm lòng mình nhẹ nhàng hơn thay vì ghen tức, vừa đau thân, vừa khổ tâm. Khi quan sát tình cảm và những đối tượng khác trong tâm, quý vị tự hỏi ai là chủ nhân của chúng. *Không ai cả!* Ý tưởng, tình cảm đến rồi đi mà không cần sự can thiệp của chúng ta. Nhiều khi muốn giữ lại cũng không được. Khi thực hành Chánh niệm quý vị biết rõ điều này hơn ai hết. Cái tôi trỗi dậy mạnh mẽ khi quý vị nghĩ mình là “quan trọng” và người khác phải kính trọng hay chấp nhận mình đúng mức. Khi khiêm cung, với thái độ ‘ngoài trời còn trời’ quý vị cảm thấy an lạc hơn, *thảnh thơi như mây trắng!* Nếu quý vị muốn đứng trên đám mây, thế nào có ngày quý vị cũng rơi xuống đất.



Khi kích động các liên minh synapses tích cực và để chúng thẩm thấu vào não bộ, quý vị sẽ cảm thấy được che chở. Nếu thiếu những tình cảm này, nhất là trong thời kỳ niên thiếu, trong tim quý vị sẽ có một lỗ hổng to, vì thế những trẻ em bị bạc đãi hay hắt hủi sẽ có một đời sống tình cảm khó khăn hay bất thường khi trưởng thành. Như những thực hành khác đề nghị trong các phương pháp trị liệu hay Thiền tập thường nhắc tới hai yếu tố quan trọng là từ bi và tử tế với chính mình.

Chúng ta thường thay đổi hành vi khi giao tiếp với người khác, lo ngại là không biết trong đầu họ nghĩ gì về mình. Dĩ nhiên ai cũng muốn được người khác kính trọng, chấp nhận và yêu mến, nhưng đừng tốn quá nhiều thì giờ trong việc lúc nào cũng lo người khác nghĩ sao về mình. Thay vì lo lắng như thế, hãy cố gắng làm việc hết sức mình, đúng theo tiêu chuẩn đạo đức mà quý vị đã chọn lựa.

---o0o---

### Nghĩ về đạo đức Phật Giáo

Thường Phật giáo nhấn mạnh đến giới cấm những điều bất thiện, nhưng Đạo Đức Phật giáo cũng bao gồm khuyến khích cổ động Phật tử làm những điều thiện (Bổ thí, từ bi và nhẫn nhục). Một vài vị tôn túc khi nhắc tới Đạo Đức Phật Giáo hay đề cập tới bộ ba Chân-Thiện-Mỹ. Đây là ý niệm của Triết Lý Hy Lạp (Plato). Ngày xưa chúng ta hay nói Chùa là cái Thiện của Làng, ***Từ Bi là mặt trời của Đạo Đức Phật Giáo***, nghĩa là trong Thiện có cả Chân và Mỹ. Tôi không có ý chê sơi tóc làm tu. *Không làm điều Ác, chỉ làm điều thiện, thanh lọc tâm ý* là tinh hoa Đạo Đức của Đạo Phật. Nhất là Đạo Phật khiêm nhường không bao giờ tự nhận *ta là con đường* mà xem đạo Phật là *ngón tay chỉ mặt Trăng*. Một Mặt Trăng nhưng có thể nhiều ngón tay chỉ. Dòng sông khổ đau cho kiếp nhân sinh chỉ có một, nhưng có thể có nhiều chiếc bè đưa chúng ta qua bờ bên kia. Đức Phật là người chỉ đường để chúng ta qua bờ bên kia. Đạo Phật *không phải* chỉ dành cho Phật tử mà cho tất cả người nào muốn qua bờ khổ đau. Từ ngữ Phật giáo do các nhà nghiên cứu Tây phương đặt ra và khoảng thế kỷ 19 và nếu thế, Đức Phật không phải là một Phật tử! Cũng thế, Thiền Chánh Niệm không phải chỉ dành cho Phật Tử thực tập, nói theo Jon Kabat Zinn, ai còn sống và còn thở đều thực tập được, chỉ cần một chút kiên nhẫn và tinh tấn.

*So sánh yếu chỉ Đạo Đức một số tôn giáo Đông phương và Phật giáo.*

Vì chú trọng đến trật tự xã hội, Khổng Tử nói: “Dĩ Trục báo oán”, Mạnh Tử nhấn mạnh đến yếu tố công bằng: “Kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân”

(Đừng làm cho người khác những gì mình không muốn họ làm cho mình). Đức Phật dạy: “Dĩ Đức báo oán. Dĩ oán báo oán, oán không bao giờ hết, đó là *định luật muôn đời*”. Một đảng muốn bình thiên hạ, một đảng muốn trở về Tâm, để thấy cái Chân Tâm Từ Bi của mình, nên đặt ưu tiên khác nhau. Đó là chưa kể tới một số các tôn giáo độc thần đe dọa: “Mắt đối mắt, răng đối răng”. Chỉ về phương diện này quý vị có thấy là chúng ta may mắn (hay sáng suốt) chọn lựa được một tôn giáo *Bất Bạo Động và không chấp nhận lòng tin mù quáng*. Các khám phá của các nhà Khoa học Não bộ hiện nay, chứng minh Phật giáo là một tôn giáo có thêm một đặc tính khác: *phù hợp với những phát kiến mới nhất của khoa học*.

***Chừng ấy có đủ làm cho quý vị hãnh diện khi nghĩ mình là một Phật tử?***

---oOo---

## **CHƯƠNG MƯỜI - VĂNG THƠ TỪ ĐỘ LÊN NGÔI**

*Em cứ hẹn nhưng em đừng đến nhé*

*Tình mất VUI khi đã vện câu thề,*

*Thơ viết đừng xong, thuyền trôi chớ đỗ...*

- Hồ Dzếnh -

Dùng tâm thay đổi não và dùng não thay đổi tâm, chúng ta có thể thay đổi cấu trúc não bộ và dần dần thay đổi nhãn quan về cuộc đời của chúng ta.

Đời là một kính vạn hoa, bất cứ một biến cố hay trải nghiệm nào trên đời chúng ta đều có thể nhìn trong nhãn quan tiêu cực, thất bại mà cũng có thể nhìn theo nhãn quan tích cực hay thành công. Chúng ta có thể biến đổi các tế bào nền synapses từ tiêu cực sang tích cực và tăng cường các synapses tích cực như trong chương *Mỗi ngày tôi chọn một niềm vui*.

Ví dụ như tình yêu đau khổ hay hạnh phúc? Hồ Dzếnh nhìn ở phía tích cực, được sống và yêu hay được yêu là một điều hạnh phúc.

*Em cứ hẹn nhưng em đừng đến nhé*

*Tình mất VUI khi đã vện câu thề,*

*Thơ viết đừng xong, thuyền trôi chớ đỗ...*

Xem truyện kiếm hiệp của Kim Dung, tôi rất cảm kích mối tình của Đầu Đà Hư Trúc, bị cô A Tử chanh chua lừa đảo hành hạ. Nhưng ông vẫn thà là làm một thiết đầu đà sống chết cho tình yêu bởi yêu là hạnh phúc, dù là yêu một ma nữ như A Tử!

Theo tôi đó là một mối tình đẹp nhất trong những mối tình. Như mối tình Trương Chi, không vẹn câu thề, chén ngọc vỡ tan vì một giọt lệ rơi. Đẹp và hạnh phúc quá. Tình trong giây phút mà thành thiên thu. Chúng ta vui hay buồn khi yêu và khi thất tình? Có thể chúng ta cảm thấy hạnh phúc, khi thấy những mối tình đẹp và trong sáng như thế.

Anh Hoàng Nguyên Nhuận có lúc đọc cho tôi nghe hai câu thơ của Tô Man Sự (Bùi Giáng phiên âm là Tô Mạn Thù), khi nghe xong tôi cảm thấy rúng động cả người.

*Hoa Nghiêm bảo bố cao thiên trượng*

*Chấm chập khanh khanh ái ngã tình*

Tô Man Sự theo Mao Trạch Đông trong cuộc Vạn lý trường chinh, có lúc bị quân Tưởng bao vây nên phải chạy lên chùa Hoa Nghiêm ẩn náu. Năm nhớ người yêu và viết hai câu này. Tạm dịch:

*Hoa Nghiêm thác đổ cao nghìn trượng*

*Sao bằng tình ta với ái khanh*

Độc giả nghĩ là tôi đang lạc đề, nhưng cùng một trải nghiệm trong đời, chúng ta có thể cảm thấy đau khổ hay hạnh phúc, tùy cách nhìn của chúng ta. Hồ Dzếnh có lẽ có một cái nhìn khác hơn cái nhìn bình thường của chúng ta. Tôi còn nhớ trong một bài hát khác có những câu đút ruột như: “*Nếu biết yêu là đau khổ, thì dương gian đừng có chúng mình!*” Thầy Nhất Hạnh gọi đó là ‘văn nghệ đút ruột’. Yêu mà sợ khổ thì thà đừng yêu còn hơn! Mà sống không yêu thì thà đừng sống còn hơn! Dù thuyền trôi chớ đổ, chúng ta vẫn có thể biến đau thương thành ‘thú đau thương’. Đời là một khúc nhạc buồn mà cũng có thể là một khúc nhạc vui.

Quý vị có thể sống lại những trải nghiệm Blue Moon, hiếm có và quý giá trong đời mình, như chuyện vòng tay học trò của tôi. Không biết cô có khi nào xem tôi như một người tình ‘dự khuyết’ hay chỉ xem là một anh học trò mới lớn điên khùng. Đối với tôi đó là một mối tình thuần khiết, trong sạch nhất mà tôi có trong đời. Khi nào tôi nghĩ đến cô tôi cũng thấy ấm áp và hạnh phúc, và còn nghe bên tai tiếng cười trong như thủy tinh khi cô giảng bài. Cũng như nhà sư đa tình Tô Mạn Thù và thiết đầu đà Hư Trúc, tôi nghĩ là họ sung sướng khi nghĩ tới người mình yêu dù bị người tình phụ hay thờ ơ. Kim Dung đặt tên cho Thiết Đầu Đà là Hư Trúc. Trúc là tâm quân tử trong đạo Nho. Đó là mối tình trong sạch và trinh nguyên dù nhiều người cho ông Thiết Đầu Đà này là đại ngu. Và đẹp. Giống như hai

nhà sư đa tình nói trên, thay vì đau khổ làm người thua cuộc, *dù đến rồi đi, em vẫn xin tạ ơn đời, tạ ơn cô.*

---o0o---

### **Mái tóc trong Thơ: *Em hai mươi tóc xõa dài.***

Một bài thơ khác cũng làm tôi thao thức là bài *Quán Bên Đường* của Quang Dũng:

*Hồn đã vương qua vài sợi tóc*

*Tôi thương mà em đâu có hay?*

Xã hội Việt Nam là một xã hội lạm phát thi sĩ, tôi cũng như mấy thanh niên khác, lúc nhỏ tôi cũng tập làm thơ. Thơ không hay nên xoay ra viết chuyện, chuyện cũng không hay nên quay ra viết nghiên cứu! Giống như Sainte Beuve thành nhà phê bình vì không thành công như một nhà văn hay một nhà thơ!

Tôi cũng có viết một vài câu thơ cảm xúc về một mái tóc như Quang Dũng:

*Tình cũng rồi như mây trắng bay*

*Ừ đời như nước cũng vui đầy*

*Ừ mai phiêu bạt khi nào gặp*

*Tóc hạ em còn trên cánh tay.*

Dù chỉ là những câu ghép vụn chưa ra thơ, nhưng mỗi lần đọc lại tôi vẫn cảm thấy vui sướng (thơ mình mà!), và nếu lý thuyết của Rick Hanson là đúng, tôi đọc lại những câu này khi gặp những nỗi buồn trong đời sống, thay vì nói 'buồn ơi hỡi chào mi!', như một cách nhỏ cở đại để thay thế bằng một vài luống hoa trong vườn. Tôi nghĩ trong đời quý vị cũng có những trải nghiệm tương tự, quý vị có thể dùng những niềm vui đó để thay đổi não, thay vì cứ để các synapses nghỉ ở những chỗ tiêu cực, càng ngày tâm càng ưu sầu và kích thích cho các stress hormones hành hạ mình.

---o0o---

### **Một ly nước đầy một nửa và một ly nước vơi một nửa**

Tại sao có người 'lạc quan' và có người bi quan? Tại trời sinh hay tại tập luyện tâm linh?

Tất cả bí quyết của kỹ thuật ‘dùng tâm đối não và dùng não đối tâm’ đều bắt đầu từ thực chứng ‘học nhi tri’, chứ không có gì là ‘bẩm sinh’. Nói tới bẩm sinh tức là nói tới một lý do ngoài sự hiểu biết của chúng ta, trong khi phần lớn kiến thức của chúng ta đều do ‘học nhi tri’, tức là nhờ thu thập kiến thức trong quá trình sống. Ví dụ như hành động cài một cái nút áo, được lưu giữ trong ký ức làm việc của não. Theo Williams, nếu không có ký ức này, mỗi lần cài nút áo chúng ta phải học lại từ đầu! Ký ức làm việc của não đã được học trong bao nhiêu triệu năm của quá trình tiến hóa!

Nếu chúng ta tập nhìn trải nghiệm qua thái độ ‘ly nước đầy một nửa’, chuyện này sẽ lưu lại trong ký ức làm việc của não. Và một khi gặp trải nghiệm tiêu cực, chúng ta vui mừng nói là ‘còn *tới* một nửa ly nước’. Điều này không có nghĩa là chúng ta mang cặp mắt kính màu hồng, nhưng chúng ta cũng không mang mắt kính màu đen qua quá trình điều kiện hóa trong quá trình tiến hóa, mà dùng trí tuệ để biết bất cứ cái gì cũng có mặt bên kia. Không có sáng thì cũng không có tối. Không có vui thì cũng không có buồn, bởi chúng ta không thì chúng ta lấy gì để so sánh và biết sáng, tối? Trong quyển **Cơ sở Khoa học của Thiền Chánh niệm** tôi có định nghĩa Tuệ là nhìn sự vật như chúng là (*Things are the way they are*) nhờ thế mà chúng ta đạt tới mức xả, không phản ứng cũng không ôm chầm lấy, không xua đuổi các khổ thọ, nhất là các khổ thọ là kết quả của luật vô thường chẳng hạn. Không có buồn thì làm sao chúng ta biết thế nào là vui?

“Ai bảo chần trâu là khổ? Chần trâu sướng lắm chứ!” Chúng ta không tham vọng hóa nổi khổ như trên, chỉ cần nhận biết có nổi khổ cần được đối trị. Nếu chưa đối trị nổi thì dùng chánh niệm để quán chiếu và biết là chúng đến rồi đi như bất cứ một hiện tượng tâm lý nào khác. Nhớ lời nhạc của Trịnh Công Sơn: “*Dù đến rồi đi, tôi cũng xin tạ ơn đời, tạ ơn người, tạ ơn ai*”.

Nhìn quanh chúng ta có nhiều thứ để tạ ơn. Ơn cha mẹ cho chúng ta hình hài để sống trong cuộc đời này. Tạ ơn cha mẹ cho chúng ta một não bộ lành mạnh, nhờ thế chúng ta sống và yêu với một trí thông minh bình thường, ít nhất cũng như người khác.

Cám ơn vũ trụ đã bùng nổ tạo ra bụi bặm nhờ thế mà mấy tỷ năm sau, trong thân thể chúng ta có chất calci trong xương, chất sắt trong máu, tế bào não bộ được thành hình nên chúng ta có thể tư duy một cách bình thường. *Hạt bụi nào hóa kiếp thân tôi?*

Cám ơn thiên nhiên cho chúng ta những sáng mùa thu, buổi trưa mùa hạ, những hoàng hôn, những con sông xanh, những bãi biển, những tơ liễu thướt tha, để chúng ta hứng khởi làm thơ. Muốn đem 'kho trời chung' thành 'của mình riêng', quý vị phải sống trong chánh niệm, thay vì thất niệm túy sinh, mộng tử!

Cám ơn tổ tiên đã chuyển hóa gene qua nhiều thế hệ cho đến thế hệ chúng ta ngày nay, ý niệm mà Thầy Nhất Hạnh gọi là truyền thừa (hay luân hồi). Cám ơn những sinh vật hay người khác đã chết cho chúng ta sống, từ ông cha trong lịch sử đến những sinh vật trong chuỗi thức ăn hàng ngày!

Xin nhắc để độc giả nhớ là Khoa học Não bộ chỉ mới tiến triển trong vòng 30 năm nay và ít nhất là chúng ta đã thấy *thấp thoáng* mô hình liên hệ giữa tâm và não, và đây là câu hỏi khoa học cuối cùng còn sót lại mà chưa có lời giải đáp thỏa đáng!

Nếu các nhà khoa học não bộ tìm thấy câu giải đáp qua Chánh Niệm và phương pháp nội tĩnh của Phật giáo nói chung, không còn ai có thể nói là Phật giáo là một tôn giáo lánh đời và là tôn giáo của người chết. Phục vụ người sống hay người chết cũng tùy quý vị đang nỗ lực hoàng pháp hay tùy vào cách hành trì của Phật tử, nhất là Phật tử trẻ, sẵn sàng chấp nhận giải thích chánh pháp dưới ánh sáng của khoa học.

Vị Phật trong tương lai, Phật Di Lặc, đang ôm sáu lục tặc cười hả hê, tuyên bố là bây giờ Ngài xem chúng ta Lục Phúc đem an lành cho chúng sinh. Chúng ta có thể vững tin là tất cả đều có ngày được hưởng Ngày An Lành, Đêm An Lành, Đêm Ngày Sáu thời đều an lành. Miễn là quý vị tinh tấn, kiên nhẫn ngồi xuống, thanh thản thở ra một hơi thở, thở vào một hơi thở. Giữ Chánh niệm. Đừng để Tề Thiên hay các synapses tiêu cực quấy phá mình mãi.

*Quán Như Phạm Văn Minh*

*Pháp danh Quảng Trí*

*Tháng Sáu năm 2015*

---o0o---

## **SÁCH ĐỌC TRƯỚC KHI VIẾT**

Austin, James H. *Zen and the Brain*. MiT Press, 1999, uSA.

Dhamma, Rewata. *The First Discourse of the Buddha*, Wisdoms Publications, 1997, Massachusetts, uSA.

Green, James, *The Recorded Sayings of Zen Master Joshu*, Shambala, 2002, Boston, uSA.

Harrington, Anne, *The Dalai Lama at MIT*, 2006, uSA.

Nhat Hanh et al, *For a Future to Be Possible*, Parallax, 1993, CA, uSA.

Nhat Hanh et al, *Interbeing Precepts*, Parallax, 1987, CA, uSA.

Nhat Hanh, *The Heart of Buddha's Teaching*, Parallax, 1998, CA, uSA.

Rick Hanson, *The Buddha's Brain, Happiness, Love Wisdom*, New Harbinger Publications, 2009, CA, uSA.

Rick Hanson, *Hardwiring Happiness*, Harmony, New York, 2013, New York.

Rick Hanson, *Hardwiring Happiness*, Harmony, New York, 2013, Audio Version MP3-CD, Brilliance Audio, Michigan, 2010.

Zinn, Jon - Kabat, *Mindfulness for Beginners*, Sounds True, 2012, Canada.

Zinn, Jon - Kabat, *Full Catastrophe Living*, Delta Trade Paperbacks, 2009, New York.

Zinn, Jon - Kabat, *Wherever You Go, There You Are*, Hyperion, 2005, New York.

Zinn, Jon - Kabat & Richard J. Davidson, *The Mind's Own Physician*, New Harbinger Publications, 2011, CA, uSA.

Ridley, Matt. *Genome*. Fourth Estate, London, 1999, England.

McFarlane Thomas, *Einstein & Buddha, The Parallel Sayings*, ulysses Press, 2002, Ca, uSA.

Stahl, Bob & Goldstein, Elisa, *A mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*, New Harbinger Publications 2010, CA.

Williams, Mark & Danny Penman, *Finding Peace in a Frantic World*, Rodal 2011, New York.



Quán Như dâng hoa Đức Đạt Lai Lạt Ma trong dịp Ngài đến thăm Úc lần đầu năm 1982



Phái đoàn Phật giáo Úc tiếp đón Đức Đạt Lai Lạt Ma tại khách sạn Hilton 1982. Cư sĩ Hoàng Nguyên Nhuận và Quán Như đứng hàng sau cùng.

---o0o---

**HẾT**