

QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ SỰ ĐAU ĐỚN VÀ BỆNH TẬT

Nhiều Tác giả
Hoang Phong *chuyển ngữ*

QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ SỰ ĐAU ĐÓN VÀ BỆNH TẬT

NHÀ XUẤT BẢN

Lời Tựa

***“Vì nguyên nhân sự hiện hữu
của cái này hiện ra, cái kia hiện ra,
“Vì nguyên nhân sự tạo tác
của cái này, cái kia phát sinh”***

Quy luật mang tính cách toàn cầu chi phối tất cả mọi hiện tượng này đã được Đức Phật thuyết giảng cách đây hơn 2.500 năm và được ghi chép lại qua hai câu trên đây trong *Đạo Can Kinh (Salistambasutra)*, cũng như trong nhiều bài kinh khác trong Kinh Tạng. Từ quy luật này chúng ta cũng có thể suy ra rằng: *Vì nguyên nhân sự tạo tác của năm thứ cấu hợp* đưa đến sự hình thành của một cá thể, nên *sự già nua, bệnh tật và cái chết cũng sẽ xảy ra* với cá thể ấy.

Suốt trên dòng biến động trong quá trình hiện hữu của mỗi con người chúng ta, trước khi đối diện với biến cố sau cùng là cái chết,

sẽ có vô số các biến cố khác liên tiếp xảy ra. Có những biến cố đưa đến những “điều kiện thuận lợi” tạo ra một sự thoải mái và hạnh phúc nào đó, thế nhưng cũng có những biến cố “kém thuận lợi” hơn mang lại mọi thứ đón đầu và bệnh tật.

Với các sự thoải mái và hạnh phúc thì cũng chẳng cần phải quan tâm dù rằng sớm hay muộn chúng cũng sẽ đưa đến một tình trạng “bất toại nguyện”, tức là một sự khổ đau nào đó. Thế nhưng đối diện với các sự đau đớn và bệnh tật thì chúng ta phải xử lý như thế nào? Là người Phật Giáo chúng ta phải hiểu rằng đau đớn và bệnh tật là do chính mình tạo ra cho mình, vì thế chính mình cũng phải tự giải quyết các khó khăn ấy cho mình. Cầu xin sự trợ giúp từ một sức mạnh thiêng liêng bên ngoài để hy vọng và chờ đợi kết quả cũng chỉ là một cách che dấu sự sợ hãi và lo âu của mình, đồng thời phản ánh một thể dạng u mê nào đó trong sự vận hành của tâm thức mình mà thôi.

Quyển sách này trình bày quan điểm của Phật Giáo đối với sự đau đớn và bệnh tật cũng như các phản ứng và thái độ mà người Phật

Giáo cần phải có để giúp mình đối phó với các khó khăn ấy. Ngoài hai bài kinh trong Kinh tạng sẽ có thêm một vài bài giảng và bài viết khác của các nhà sư, học giả và khoa học gia Phật Giáo thuộc các bối cảnh thời gian và địa lý khác nhau, qua các học phái cũng như các quan điểm khác nhau về chủ đề này:

- 1- ***Đức Phật thuyết giảng về sự đau đớn***
(Kinh *Sallatha Sutta*, Tương Ưng Bộ Kinh/Samyutta Nikaya, PTS: S iv 207. CDB ii 1263)
- 2- ***Đức Phật từng cảm nhận các giác cảm đau đớn*** (Kinh *Sakalika Sutta*, Bài Kinh Về Mảnh Đá: Tương Ưng Bộ Kinh 3.18 và 4.13)
- 3- ***Không nên trì hoãn sang ngày hôm sau*** (Eihei Dogen/Đạo Nguyên, thiền sư Nhật Bản thế kỷ thứ XIII, học phái Tào Động)
- 4- ***Cái chết là một thứ bệnh ung thư***
(Ajahn Liem, 1941..., nhà sư Thái Lan, Phật Giáo Theravada)
- 5- ***Y khoa cũng chỉ là cách luyện đan***
(Khyentsé Rinpoché, 1910-1991,

đại sư Tây Tạng, học phái Ninh Mã/ Nyinmapa)

- 6- ***Thái độ của người Phật Giáo về sự đau đớn*** (Ajahn Brahmavamso Mahathera, 1951-..., nhà sư người Anh, Phật Giáo Theravada)
- 7- ***Giáo huấn của Đức Phật về sự đau đớn và khổ đau*** (Rich Heller, học giả Phật Giáo và khoa học gia người Mỹ)
- 8- ***Thẩm định vai trò của Nghiệp để mang lại một cuộc sống vẹn toàn: Một đóng góp của Phật Giáo*** (Mauritz Kwee, bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học và phân tâm học Phật Giáo, cư sĩ và học giả Phật Giáo người Hòa Lan)
- 9- ***Từ bi là một phương thuốc chữa trị vô song*** (Sofia Stril-Rever, nữ học giả Phật Giáo người Pháp, tu tập theo Phật Giáo Tây Tạng và là đệ tử của Đức Đạt-lai Lạt-ma)
- 10- ***Đức Phật, vị Lương Y vô song*** (Jean-Pierre Schnetzler, 1929-2009, bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học và phân tâm học Phật Giáo, người Pháp)

Hy vọng rằng các bài được chọn lựa trên đây sẽ phản ánh được phần nào quan điểm của Phật Giáo về sự đau đớn và bệnh tật, tuy nhiên mọi sự thẩm định và phán đoán là phải dành cho người đọc. Ngoài ra về phương diện trình bày, người dịch cũng mạn phép xin ghép thêm một vài ghi chú nhỏ (*được đặt trong hai ngoặc kép và bằng chữ nghiêng*) nhằm giúp người đọc tìm hiểu và theo dõi nội dung trong các bản gốc được dễ dàng hơn.

Bures-Sur-Yvette, 15.06.14

Hoang Phong

1
Đức Phật
thuyết giảng về sự đau đớn
Sallatha Sutta (Bài Kinh về Mũi Tên, SN 36.6)
(Tương Ưng Bộ Kinh/Samyutta Nikaya,
PTS: S iv 207. CDB ii 1263)



Lời giới thiệu của người dịch

Mũi tên biểu trưng cho một sự đau đớn trên thân xác, nhưng cũng có thể là nguyên nhân gây ra một sự hoảng sợ trong tâm thần. Phật Giáo chủ trương một cá thể gồm có sáu giác quan, ngoài ngũ giác ra thì tri thức hay tâm thức cũng được xem như là một giác quan,

đối tượng nhận biết của nó là xúc cảm, tư duy, ảo giác, kỷ niệm, trí nhớ, sự tưởng tượng, các giấc mơ, v.v...

Mũi tên đâm vào da thịt khiến người bị trúng tên đau đớn, thế nhưng cũng có thể khiến cho người này hoảng sợ, la hét, kinh hoàng, tức giận, oán trách, hoặc cũng có thể ngất xỉu. Trong bài kinh dưới đây Đức Phật gọi các xúc cảm đớn đau ấy là do một mũi tên thứ hai bắn trúng vào tâm thức mình, tức là xuyên vào cơ quan giác cảm thứ sáu của mình. Một người tu tập không để cho mũi tên thứ hai ấy bắn trúng mình và chỉ nhận biết sự đau đớn trên thân xác gây ra bởi một mũi tên duy nhất mà thôi. Hơn nữa người tu tập cũng xem sự đau đớn ấy không phải là thuộc của mình, không phải là mình, và đây cũng là một phương cách khác giúp mình tự tách rời ra khỏi những khổ đau trong cuộc sống.

Điểm thứ hai mà Đức Phật nêu lên trong bài kinh này là một sự mở rộng liên quan đến phản ứng của chúng ta trước những giác cảm đớn đau. Thật vậy hằng ngày chúng ta bị không biết bao nhiêu mũi tên đủ loại nhắm bắn, có những mũi tên chỉ làm sưng da nhưng

đôi khi cũng có những mũi tên phập vào chỗ nhược, và cứ mỗi mũi tên phập vào các giác quan trên thân xác thì lại còn kèm thêm một mũi tên thứ hai bắn vào tâm thức mình nữa. Thay vì nhìn thẳng vào những thứ đau đớn đó để tìm cách hóa giải chúng thì chúng ta lại tìm mọi cách khóa lấp, che dấu và “bù đắp” chúng bằng lạc thú, và trong bài kinh này thì trong số các lạc thú ấy Đức Phật chỉ nêu lên dục tính là một hình thức lạc thú mạnh nhất mang tính cách bản năng.

Khổ đau theo Phật Giáo mang ý nghĩa thật sâu sắc và bao quát: từ những “khổ đau của khổ đau” tức là những sự đau đớn thô thiển nhất trên thân xác, cho đến những “khổ đau gây ra bởi vô thường” tức là khổ đau của sự bất toại nguyện, và cả những “khổ đau thật sâu kín” thuộc bản chất của sự hiện hữu, tức là khổ đau của sự hình thành trói buộc. Nếu mở rộng tầm nhìn thì chúng ta sẽ thấy rằng dưới một góc cạnh nào đó sự sinh hoạt của con người hầu hết là nhằm để khóa lấp và bù đắp cho các thứ khổ đau mang tính cách hiện sinh trên đây: nào là âm nhạc, trò chơi điện tử, phim ảnh, quần áo phấn son, xe hơi

bóng loáng... cho đến các lạc thú dục tính mà người ta thường gọi dưới một cái tên thật đẹp là “tình yêu”.

Bài kinh về Mũi Tên chuyển ngữ dưới đây được dựa vào hai bản tiếng Anh của Thanissaro Bikkhu và của Nianaponika Thera, một bản dịch tiếng Pháp của Michel Proulx và một bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu.

Bài kinh về mũi tên

“Này các tỳ kheo, một người bình dị không được học hỏi cảm biết được các giác cảm thích thú, đón đau, không thích-thú-cũng-không-đón-đau (*trung hòa*). Một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn cũng cảm biết được các giác cảm thích thú, đón đau, không-thích-thú-cũng-không-đón-đau. Vậy sự khác biệt ở đâu, sự cách biệt giữa họ như thế nào, và các yếu tố nào giúp để phân biệt giữa một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn và một người bình dị không được học hỏi?

“Bạch Thế Tôn, Thế Tôn là cội nguồn của những lời giáo huấn, là người giảng dạy và cũng là người bình giải. [Vì thế] tốt hơn hết xin Đấng Thế Tôn hãy giải thích về ý nghĩa

của câu ấy. [Nếu] được nghe chính Đấng Thế Tôn nói lên thì các tỳ kheo sẽ mãi mãi ghi nhớ những lời nói ấy.

- Nay các tỳ kheo, vậy hãy chăm chú lắng nghe, ta sẽ giảng.

Các tỳ kheo vâng dạ:

- Bạch Thế Tôn, chúng con xin lắng nghe.

Đấng Thế Tôn giảng rằng: “Một người bình dị không được học hỏi mỗi khi phải gánh chịu một giác cảm đau đớn, thì sẽ ta thán, oán trách, đau buồn, đấm ngực (*hối tiếc vì mình đã lỡ lầm*) và hoảng sợ. Đây là cách mà người ấy cảm nhận hai sự đau đớn: trên thân xác và trong tâm thần. Chẳng khác gì như người ta bắn một mũi tên vào một người nào đó, sau đấy lại bắn thêm một mũi thứ hai: người này tất phải chịu sự đau đớn của hai mũi tên. Cũng thế, một người bình dị không được học hỏi mỗi khi phải gánh chịu một cảm nhận đớn đau thì sẽ ta thán, oán trách, đau buồn, đấm ngực và hoảng sợ. Đây là cách mà người ấy cảm nhận cả hai thứ khổ đau: trên thân xác và cả trong tâm thần.

“Khi phải gánh chịu một giác cảm đau đớn thì một người không được học hỏi sẽ tìm

cách kháng cự lại (*cưỡng lại, không chấp nhận*) sự đau đớn ấy. Người này sẽ không sao tránh khỏi bị ám ảnh bởi thái độ kháng-cự-bướng-bỉnh ấy của mình. Vì phải gánh chịu giác cảm đau đớn ấy [nên] người này tìm sự vui thích trong các lạc thú dục tính (*với mục đích “che lấp” hay “bù đắp” các giác cảm đau đớn của mình*). Tại sao lại như thế? Bởi vì một người bình dị không được học hỏi sẽ không thể tìm được một lối thoát nào khác hơn trước các giác cảm đau đớn của mình, ngoài các lạc thú dục tính. Khi đã tìm kiếm sự vui thích trong các lạc thú dục tính, thì người ấy tất sẽ bị ám ảnh bởi bất cứ một sự đam-mê-bướng-bỉnh nào đối với các lạc thú ấy. [Vì] không nhận biết được thật sự giác cảm [lạc thú] ấy bắt nguồn từ đâu, sự chấm dứt của nó là gì, sức quyến rũ của nó như thế nào, các tác hại của nó ra sao và đâu sẽ là lối thoát, [nên] người ấy luôn bị ám ảnh bởi sự vô-minh-bướng-bỉnh của mình đối với các giác cảm không-thích-thú-cũng-không-đớn-đau.

“Cảm nhận được sự thích thú, người ấy có cảm giác như mình gắn liền với nó (*sự thích thú và mình là một*). Cảm nhận được sự đau

đón, người ấy có cảm giác như mình gắn liền với nó. Cảm nhận được sự không-thích-thú-cũng-không đón-đau, người ấy có cảm giác như mình gắn liền với nó. [Vì thế] có thể xem người ấy là một người bình dị không được học hỏi, một người gắn liền với sự sinh, già nua và cái chết, với đau buồn, ta thán, khốn cùng và tuyệt vọng. Này các tỳ kheo, ta bảo rằng người ấy tự trói mình với khổ đau.

“Đối với một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn thì dù phải gánh chịu một giác cảm đau đớn thì cũng không ta thán, oán trách, đau buồn, không đâm ngực cũng không hoảng sợ. Vì thế người ấy cũng chỉ cảm nhận một sự đau đớn duy nhất trên thân xác, không có một sự đau đớn nào xảy ra trong tâm thần. Đây cũng chẳng khác gì như người ta chỉ bắn một mũi tên vào một người nào đó, và sau đấy thì không bắn thêm một mũi tên nào khác nữa. Vì thế người ấy cũng chỉ cảm nhận sự đau đớn gây ra bởi một mũi tên duy nhất mà thôi. Cũng thế, một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn thì dù phải gánh chịu một giác cảm đau đớn thì cũng không ta thán, oán trách, đau buồn, không

đắm ngực cũng không hoảng sợ. Người ấy chỉ cảm thấy đau đớn duy nhất trên thân xác, nhưng tâm thần thì không hề xao xuyên.

“Người này dù phải gánh chịu giác cảm đau đớn nhưng không tìm cách kháng cự lại. Người này sẽ không hề bị ám ảnh bởi sự kháng-cự-bướng-bỉnh của mình đối với sự cảm nhận đớn đau. Dù phải gánh chịu sự cảm nhận đớn đau thể nhưng người này không tìm kiếm sự vui thích trong các lạc thú dục tính. Tại sao lại như thế? Bởi vì một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn, sẽ quán thấy thật rõ ràng phương pháp giúp mình thoát ra khỏi các giác cảm đớn đau, khác hơn là bằng cách tìm kiếm các lạc thú dục tính. Vì không hề tìm kiếm sự vui thích trong các lạc thú dục tính, nên người ấy sẽ không bị ám ảnh bởi sự đam-mê-bướng-bỉnh của mình đối với các giác cảm thích thú. Nhờ quán thấy thật minh bạch nguồn gốc, sự chấm dứt, sự quyên rũ, các tác hại của các giác cảm ấy và cả phương cách thoát ra khỏi chúng, nên người ấy không còn bị chi phối bởi sự vô-minh-bướng-bỉnh của mình đối với các giác cảm ấy cũng như đối với thể dạng không-thích-thú-cũng-không-đớn-đau.

“Cảm nhận sự thích thú, người ấy cảm thấy mình tách rời ra với nó. Cảm nhận sự đau đớn, người ấy cảm thấy mình tách rời ra với nó. Cảm nhận được giác cảm không thích-thú-cũng-không-đau-đớn, người ấy cảm thấy mình tách rời ra với nó. [Vì thế] có thể xem người ấy như là một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn, đã tách ra khỏi sự sinh, sự già nua và cái chết, đã tách ra khỏi mọi thứ lo buồn, ta thán, đau buồn, khổ cùng và tuyệt vọng. Ta bảo cho các tỳ kheo biết rằng người ấy đã thoát ra khỏi khổ đau”.

Kệ:

Đây là sự khác biệt, sự chênh lệch, và cũng là các yếu tố giúp phân biệt giữa một môn đệ cao quý được hưởng sự giáo huấn và một người bình dị không được học hỏi.

Những ai đã quán thấy và [chăm lo] học hỏi sẽ không cảm thấy [trong tâm thần mình] một sự cảm nhận thích thú hay đớn đau nào, đây là sự khác biệt về sự khôn khéo giữa một kẻ sáng suốt và một người bình dị.

Đối với một người được hưởng sự giáo huấn, thấu triệt được Dhamma (Đạo Pháp) và

quán thấy được thật minh bạch [những gì sẽ xảy ra với mình] trong kiếp sống này và cả kiếp sống sau,

Thì những gì mang tính cách thích thú sẽ không thể mê hoặc được tâm thức người ấy, và những gì ghét bỏ cũng sẽ không thể tạo được một sự đề kháng nào của người ấy.

Dù có chấp nhận hay không chấp nhận những thứ ấy, thì cuối cùng chúng cũng tan biến hết, nào chúng có hề hiện hữu đâu!

Khi đã quán triệt được thể nào là sự ô nhiễm (*của lạc thú*) và thể dạng đau buồn (*mang lại từ giác cảm*), thì người ấy sẽ vượt lên trên mọi sự hình thành và đạt được Bến Bờ Bên Kia.

Vài lời ghi chú của người dịch

Nội dung của bài kinh tương đối dễ hiểu và đã được tóm lược trong phần giới thiệu trên đây, tuy nhiên chúng ta cũng có thể đối chiếu các bản dịch khác nhau, ít nhất là trên phương diện hình thức, hầu giúp mình tìm hiểu và học hỏi thêm. Kinh điển là một phương tiện chuyển tải Trí Tuệ của Đức

Phật, và các bản kinh đầu tiên bằng tiếng Pa-li cũng chỉ bắt đầu được ghi chép trên lá bối vào khoảng cuối thế kỷ thứ I trước Tây Lịch, khi người Tamil từ miền nam Ấn Độ tràn lên đảo Tích Lan đánh phá. Chúng ta cũng cần ý thức rằng Đức Phật thuyết giảng cho những người dân chất phác trong thung lũng sông Hằng cách nay đã hơn 25 thế kỷ, và không mấy người trong số họ được đi học và biết chữ như chúng ta ngày nay. Tuy thế sau gần 5 thế kỷ truyền khẩu và 20 thế kỷ sao chép và dịch thuật, chúng ta vẫn còn thừa hưởng được những lời thuyết giảng sâu sắc và siêu việt của Đức Phật. Quả đây là cả một kỳ công trong lịch sử tư tưởng nhân loại, tất cả đều nhờ vào sức cố gắng phi thường của các thế hệ tiền nhân.

Vì thế chúng ta cũng nên tiếp tục bảo tồn gia tài đó một cách xứng đáng và cẩn thận. Thanissaro Bikkhu (1949...), Nyanaponika Thera (1901-1994), Hòa Thượng Thích Minh Châu (1918-2012), Thiền sư Michel Proulx... là một vài vị tiêu biểu cho cả một số người thật đông đảo đã hy sinh trọn đời mình để đảm đang trọng trách đó.



1



2



3



4

1- Thanissaro Bikkhu (1949...)

2- Nyanaponika Thera (1901-1994)

3- HT Thích Minh Châu (1918-2012)

4- Thiền sư Michel Proulx (chân dung tự họa)

Dầu sao thì công việc dịch thuật cũng khó tránh khỏi ảnh hưởng của cá tính người dịch cũng như bối cảnh văn hóa của từng địa phương và thời đại. Các bản dịch bài

kinh *Sallatha Sutta* của các vị trên đây do đó cũng đã mang một vài nét khác biệt nhau. Thanissaro Bikkhu và Nyanaponika Thera đều cố gắng dịch một cách thật dễ hiểu, tuy nhiên bản dịch của Thanissaro tỏ ra từ chương hơn, và trong hai câu sau đây trong bản dịch của ông có một chữ mới là chữ ***stress*** (*chứng căng thẳng thần kinh*) do chính ông ghép thêm vào:

“... *He is joined, I tell you, from suffering & stress*” (câu này ở khoảng giữa bài kinh)

“... *He is disjoined, I tell you, from suffering & stress*” (câu kết của bài kinh)

Tạm dịch:

“...*Này các tỳ kheo, Ta bảo rằng người ấy tự trói mình với khổ đau & **căng thẳng tâm thần***”

“... *Ta bảo cho các tỳ kheo biết rằng người ấy đã thoát ra khỏi khổ đau và **căng thẳng tâm thần***”

Chữ *căng thẳng tâm thần* hay *căng thẳng thần kinh* là một thuật ngữ thuộc các ngành y khoa và tâm lý học hiện đại, và thiết

ngữ cũng không cần ghép thêm chữ này vào chữ khổ đau (*dukkha/suffering*) trong bản kinh gốc, bởi vì chữ *dukkha* (*khổ đau*) trong Phật Giáo cũng đã mang ý nghĩa thật rộng và đầy đủ, bao hàm từ các thứ “*khổ đau của khổ đau*”, “*khổ đau vì vô thường*” và “*khổ đau vì bản chất trói buộc của sự hiện hữu*”. Văn phong trong bản dịch của Nyanaponika có vẻ “hiện đại” hơn và cũng không thấy dịch phần kệ kèm theo bài kinh, có thể Nyanaponika cũng đã ý thức được rằng các câu kệ ấy không phải là các lời thuyết giảng của Đức Phật. Bản dịch tiếng Pháp của Michel Proulx căn cứ vào hai bản tiếng Anh trên đây cho thấy cách dùng chữ rất khéo và ý nghĩa trong bài kinh cũng được diễn đạt rất rõ, thế nhưng trong phần dịch các câu kệ thì lại cho thấy dường như có một sự tránh né nào đó. Có lẽ Michel Proulx muốn tránh không nêu lên khái niệm luân hồi nên trong câu kệ: “*Đối với một người được hưởng sự giáo huấn, thấu triệt được Đạo Pháp và quán thấy được [những gì sẽ xảy ra với mình] trong kiếp sống này và kiếp sống sau...*” đã dịch các chữ *kiếp sống này* và *kiếp sống sau* là *thế giới này* và *thế giới khác*, do

đó không nói lên được ý nghĩa của câu này trong bản gốc.

Đối với bản Việt dịch của Hòa Thượng Thích Minh Châu thì chúng ta nhận thấy rõ ràng là Hòa Thượng đã sử dụng quá nhiều chữ Hán, do đó bản dịch trở nên khó hiểu cho một số người ngày nay thường không có căn bản Hán học. Chẳng hạn như trong các câu mở đầu bài kinh Đức Phật nêu lên chủ đề là có những sự khác biệt nào giữa một người bình dị và một người tu hành khi cả hai đều cảm biết được như nhau các giác cảm thích thú, đau đớn và không-thích-thú-cũng-không-đau-đớn. Thế nhưng Hòa Thượng đã dịch câu này một cách rất từ chương và bằng các thuật ngữ tiếng Hán như sau:

“Này các Tỳ-kheo, kẻ vô văn phạm phu, cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ.

Này các Tỳ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử cũng cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ.

Ở đây, này các Tỳ-kheo, thế nào là đặc thù, thế nào là thù thắng, thế nào là sai biệt giữa bậc Đa văn Thánh đệ tử và kẻ vô văn phàm phu?”

Cách dịch đó vừa dài dòng lại vừa khó hiểu. Nói rộng hơn thì chúng ta sẽ thấy rằng nếu Phật Giáo Việt Nam còn tiếp tục lệ thuộc quá nhiều vào kinh sách Hán ngữ thì việc phát triển sẽ còn gặp nhiều khó khăn và trở ngại.

2

Đức Phật từng cảm nhận các giác cảm đau đớn

(Kinh *Sakalika* Sutta SN 3.18 - SN 4.13)

(*Bài Kinh Về Mảnh Đá*:

Tương Ưng Bộ Kinh 3.18 và 4.13)

Lời giới thiệu của người dịch

Dường như trong Kinh Tạng ít nhất có hai lần nhắc đến trường hợp Đức Phật từng cảm nhận các giác cảm đau đớn. Lần thứ nhất khi Ngài bị ám hại và một mảnh đá đã đâm vào chân khiến Ngài bị thương, và lần thứ hai khi Ngài bị trúng thực trước khi tịch diệt.

Trường hợp thứ nhất xảy ra khi Đức Phật cũng đã trọng tuổi. Lúc bấy giờ trong tăng đoàn có một người tên là Bồ-đề Đạt-đa (Devadatta) em họ của Đức Phật, bất đồng chính kiến với Ngài về một số giới luật. Đề-bà Đạt-đa yêu cầu Đức Phật phải ban hành các

giới luật thật khắt khe đối với các người xuất gia: chẳng hạn như không được ngủ trong nhà (phải ngủ dưới gốc cây hay trong các túp lều che bằng lá cây rừng), không được nhận ăn khi có người mời (chỉ ăn những gì trong bình bát do chính mình khát thực), phải ăn toàn rau trái (không được ăn thịt cá), phải sống di động (không được sống bám vào một nơi cố định)... Đức Phật không hoàn toàn chấp thuận và đưa ra một giải pháp dung hòa hơn bằng cách chỉ chấp nhận cho tăng đoàn tuân thủ các điều luật ấy trong một số hoàn cảnh nhất định nào đó với mục đích tránh mọi hình thức cực đoan. Vào thời kỳ này tăng đoàn cũng đã lớn mạnh, nhiều nhóm bắt đầu sống trà trộn với sự sinh hoạt thế tục và bám vào những nơi đông dân cư, và do đó đã đánh mất đi ít nhiều truyền thống cũng như nguyên tắc của người tu hành là phải xa lìa thế tục. Trước tình trạng đó, Đề-bà Đạt-đa đã thuyết phục được một số tỳ kheo theo về với mình và lập ra một tăng đoàn riêng. Sự chia rẽ này có thể đã đưa dân đến các âm mưu ám hại Đức Phật.

Luật Tạng (Vinaya, tiểu phẩm *Cullavagga* VII, 3.9) có thuật lại câu chuyện về Đề-bà

Đạt-đa đã lăn một tảng đá lớn từ trên dốc cao xuống phía Đức Phật và các đệ tử của Ngài ở bên dưới. Tảng đá lăn trệch sang một bên không trúng vào Đức Phật, thế nhưng cũng có một mảnh đá vỡ đâm vào chân khiến Ngài bị thương. Trong Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta Nikaya) có hai bài kinh nhắc đến sự kiện này và cả hai đều mang cùng một tựa như nhau là: *Bài Kinh Về Mảnh Đá (Sakalika Sutta, SN 3.18 và SN 4.31)*.

1- Bài Kinh Về Mảnh Đá
(*Sakalika Sutta*, SN 1.38)
PTS: S i 27, CDB i 116)

Tôi từng được nghe như vậy:

Một lần Đấng Thế Tôn ngụ gần thành Vương Xá (Rajagaha) (*xin lưu ý là Đức Phật luôn xa lánh các nơi đô thị, làng mạc cũng như các nơi sinh hoạt đông đúc, Ngài chỉ đi vào các nơi này để khát thực*) tại khu vườn hươu Maddakucchi. Vào lúc bấy giờ Đấng Thế Tôn bị một mảnh đá đâm vào chân. Các giác cảm đau đớn cực độ trên thân xác xảy đến với Ngài - đau buốt, nhức nhối, gay gắt, khó chịu, mệt mỏi, bức bối - thế nhưng Ngài đã chịu đựng

các sự đau đớn ấy một cách thật tỉnh giác (*tỉnh thức/chánh niệm*), minh mẫn (*sampajeno/tỉnh tường*), không một chút xao động. Ngài gấp mảnh y thượng làm tư để gối đầu (*shanghati/ còn gọi là tăng-già-lê, một loại áo ấm khoác bên ngoài*) và nằm nghiêng về bên phải, uy nghi trong tư thế của một con sư tử, chân này gác lên chân kia, thật tỉnh giác và minh mẫn.

Bảy trăm nàng tiên (*devata/nữ thiên nhân*) trong đoàn Satullapa tỏa ánh hào quang chiếu sáng suốt đêm cả khu vườn hươu Maddhakucchi, họ đến gần Đức Phật vái chào và đứng sang một bên.

Sau khi đứng sang một bên và trước mặt Đấng Thế Tôn, một nàng tiên thốt lên như sau: “Ngài Cồ-đàm trầm tư chẳng khác gì một con long xà (*naga*)! Mỗi khi các giác cảm đau đớn hiện lên - đau buốt, nhức nhối, gay gắt, khó chịu, mệt mỏi, bức bối - thì tương tự như một con long xà, Ngài chịu đựng một cách thật tỉnh giác, minh mẫn, không một chút xao động!”

Một nàng tiên khác, trước mặt Đấng Thế Tôn lại thốt lên: “Ngài Cồ-đàm trầm tư chẳng khác gì một con sư tử! Mỗi khi các giác cảm đau đớn hiện lên - đau buốt, nhức nhối, gay

gắt, khó chịu, mệt mỏi, bức bối - thì tương tự như một con sư tử, Ngài chịu đựng các sự đau đớn ấy một cách thật tỉnh giác, minh mẫn, không một chút xao động!”

Một nàng tiên khác, trước mặt Đấng Thế Tôn lại thốt lên: “Ngài Cồ-đàm trầm tư chẳng khác gì một con ngựa giống! Mỗi khi các giác cảm đau đớn hiện lên - đau buốt, nhức nhối, gay gắt, khó chịu, mệt mỏi, bức bối - thì tương tự như một con ngựa giống, Ngài chịu đựng các sự đau đớn ấy một cách thật tỉnh giác, minh mẫn, không một chút xao động!”

Một nàng tiên khác, trước mặt Đấng Thế Tôn lại thốt lên: “Ngài Cồ-đàm trầm tư chẳng khác gì một con bò mộng vô song (*đầu đàn*)! Mỗi khi các giác cảm đau đớn hiện lên - đau buốt, nhức nhối, gay gắt, khó chịu, mệt mỏi, bức bối - thì tương tự như một con bò mộng vô song, Ngài chịu đựng các sự đau đớn ấy một cách thật tỉnh giác, minh mẫn, không một chút xao động!”

Một nàng tiên khác, trước mặt Đấng Thế Tôn lại thốt lên: “Ngài Cồ-đàm trầm tư chẳng khác gì một người khuôn vác khỏe mạnh! Mỗi khi các giác cảm đau đớn hiện lên - đau buốt,

nhức nhối, gay gắt, khó chịu, mệt mỏi, bức bối - thì tương tự như một người khuôn vác khoẻ mạnh, Ngài chịu đựng các sự đau đớn ấy một cách thật tỉnh giác, minh mẫn, không một chút xao động!”

Một nàng tiên khác, trước mặt Đấng Thế Tôn lại thốt lên: “Ngài Cồ-đàm trăm tư chẳng khác gì một người đã thuần thực! Mỗi khi các giác cảm đau đớn hiện lên - đau buốt, nhức nhối, gay gắt, khó chịu, mệt mỏi, bức bối - thì tương tự như một người đã thuần thực, Ngài chịu đựng các sự đau đớn ấy một cách thật tỉnh giác, minh mẫn, không một chút xao động!”

Một nàng tiên khác, trước mặt Đấng Thế Tôn lại thốt lên: “Hãy trông kia, một tâm thần tập trung cao độ, một tâm thức buông xả tuyệt vời - không kiềm tỏa cũng không gượng ép. Trong tâm thức đó không một sự chuyển động tâm thần nào bị trấn áp hay đè nén. Bất cứ ai nếu không trông thấy được một vị tương tự như long xà, như sư tử, như ngựa giống, như bò mộng vô song, như một người khuôn vác khoẻ mạnh, một con người thuần thực, thì phải chăng đó là một kẻ đáng bị trừng phạt, nếu không muốn nói là một kẻ đui mù?”

Kệ:

Các vị Bà-la-môn dù có học thuộc cả
năm bộ kinh Vệ-đà,
Dù có tuân thủ một trăm năm khổ hạnh:
Thì tâm thức họ cũng không sao đạt
được sự giải thoát đích thật.
Thấp kém từ bản chất, họ nào đạt đến
bến bờ bên kia.

Vướng mắc trong tham lam,
Chỉ biết tuân thủ giới luật và thực thi
nghĩ lễ,
[Dù có] sống một trăm năm khổ hạnh:
Thì tâm thức họ cũng sẽ chẳng bao giờ
đạt được sự giải thoát đích thật.
Thấp kém từ bản chất, họ nào đạt đến
bến bờ bên kia.

Này những kẻ ngạo mạn, không kiểm
chế được mình,
Hỡi những ai xao lãng, chìm đắm trong
vô minh,
Dù có chọn nơi hoang dã, sống cuộc
sống không lo nghĩ,
Thì cũng chẳng bao giờ vượt thoát được
lãnh địa của Ma Vương (Mara)

Thế nhưng nếu biết từ bỏ sự ngạo mạn,
 tập trung vào nội tâm mình,
 Thực hiện được một tâm linh tỉnh thức
 trong bất cứ một cảnh huống nào:
 Thì khi đó nếu chọn chốn hoang vu,
 sống cuộc sống không lo nghĩ,
 Tất sẽ vượt thoát khỏi lãnh địa của
 Ma Vương.

2- Bài Kinh về mảnh đá

(*Sakalika Sutta* SN 4.13)

(PTS: S i 110, CDB i 203)

Tôi từng được nghe như vậy:

Có một lần Đấng Thế Tôn ngụ gần thành Vương Xá (Rajagaha). Vào lúc bấy giờ Ngài bị một mảnh đá đâm vào chân. Các giác cảm đau đớn cực độ trên thân xác xảy đến với Ngài - đau buốt, nhức nhối, gay gắt, khó chịu, mệt mỏi, bức bối - thế nhưng Ngài đã chịu đựng các sự đau đớn ấy một cách thật tỉnh giác, minh mẫn (*sampajano*), không một chút xao động. Ngài gập mảnh y thượng làm tư để gối đầu và nằm nghiêng về bên phải, uy nghi trong tư thế của một con sư tử, chân này gác lên chân kia, thật tỉnh giác và tỉnh tường.

Tên Hung Ác Ma Vương tìm đến bên
Đấng Thế Tôn và xướng lên tiết thơ sau đây:

*Ngài nằm đấy mơ màng, hay ngây ngất
một vần thơ?*

*Mục đích đời mình phải chăng
đã tiêu tan hết?*

*Cô đơn trong túp lều hẻo lánh,
Ngài ngủ vùi, sầu bi trên gương mặt?*

[Đức Phật đáp lại:]

*Ta nằm đây, không bàng hoàng,
Cũng chẳng ngây ngất một vần thơ!
Mục đích ta đã đạt, chẳng một chút sầu bi,
Thanh thản một mình ta trong túp lều
trống vắng,
Thương chúng sinh, từ bi ăm ắp đầy
lòng ta!*

*Kìa những kẻ mũi tên đâm vào ngực,
Tim đập dồn run lên trong hoảng hốt,
Nhưng vẫn cứ ngủ say, với mũi tên cắm
trong tim.*

*Tại sao ta lại không ngủ được,
Khi tim ta, mũi tên kia không còn nữa?
Ta nằm nghỉ, nào có phải vì kinh hoàng
đánh thức,*

*Lòng thanh thản, nào đâu kinh sợ một
giác nồng!*

*Ngày hay đêm lòng ta nào vương bận,
Thế gian này, không một chút suy vong
(không yếm thế khi nhìn vào thế gian).
Ta nằm đây thanh thản một giấc nồng.
Thương chúng sinh, từ bi ăm ắp đầy
lòng ta!*

Tên Hung Ác Ma Vương thất vọng và chán nản khi nhận thấy: “Thế Tôn nào có lạ gì ta, Đấng Toàn Năng quả có lạ gì ta nữa”, và tức thời biến mất.

Vài lời ghi chú của người dịch

Một hình tướng cấu hợp của một cá thể luôn bị chi phối bởi quy luật tương liên và tương tác giữa mọi hiện tượng (*pratityasamutpada*). Trong lãnh vực tâm thần thì sự tương liên đó vận hành dựa vào sự “tiếp xúc” (*phassa*) giữa sáu giác quan (ngũ giác và tâm thần) với ngoại cảnh. Sự “tiếp xúc” đó sẽ đưa đến các giác cảm trên thân xác và xúc cảm trong tâm thần của cá thể ấy, qua các thể dạng thích thú, đau đớn hay trung hòa.

Dù là một vị a-la-hán, một vị bồ-tát hay một vị Phật, thì khi nào vẫn còn mang hình tướng cấu hợp thì cũng sẽ vẫn còn cảm nhận được các giác cảm trên thân xác, thế nhưng trong tâm thức họ thì không có một xúc cảm nào hiện ra. Trong cả hai bài kinh trên đây đều cho thấy Đức Phật dù bị thương nhưng không hề phát lộ một sự xao động hay đau đớn nào. Sự “tĩnh giác, minh mẫn, không một chút xao động” của Ngài nói lên một sự tập trung tâm thần cao độ và phản ánh một tâm thức buông xả tuyệt vời. Trong sự thanh thản đó không có một “thoáng xúc cảm nào bị kiểm tỏa hay mang tính cách gượng ép, không có một sự chuyển động tâm thần nào bị trấn áp hay dồn nén”. Đây chính là sự yên lặng của một vị Phật: một sự yên lặng tuyệt đối, từ thân xác đến ngôn từ và cả trong tâm thức, tương tự như đại dương mênh mông và phẳng lặng, không một gợn sóng lăn tăn cũng không một luồng nước ngầm trong đáy nước.

Hai bài kinh trên đây - tuy vẫn được gọi là kinh - thế nhưng không phải là những lời thuyết giảng của Đức Phật, mà thật ra chỉ là những sự diễn đạt của các đệ tử về sự buông

xả và yên lặng bao la đó của Vị Thầy mình, nhằm để gửi gắm cho chúng ta hôm nay.

Qua bài kinh thứ nhất (SN 3.18) họ tạo ra một quang cảnh thật thiêng liêng khi trông thấy cảnh tượng Vị Thầy mình bị thương và nằm nghỉ đêm dưới một mái lều lợp lá giữa khu vườn hươu Maddhakucchi. Bảy trăm nàng tiên hiện ra đứng hầu chung quanh mái lều, hào quang của họ tỏa sáng cả khu vườn cho đến sáng. Chữ “nàng tiên” trong bản dịch là do chữ *devadata* mà ra. Trong tiếng Phạn, chữ *deva* có nghĩa là “*nam thiên nhân*”, chữ *devadata* có nghĩa là “*nữ thiên nhân*”, nếu căn cứ vào ý nghĩa trong kinh sách thì đây là *chư thiên* tái sinh qua con đường cao cả nhất của sáu nẻo luân hồi (lục đạo/*sadjagati*), tức có nghĩa là các chúng sinh tinh khiết nhất sống trong cõi vô sắc giới (*arupa dhatu*). Dịch chữ *devadata* là *nàng tiên* đồng thời cũng là cách dựa vào nền văn hóa quen thuộc của một số nước Á Châu. Trong các bản dịch sang các ngôn ngữ Tây Phương đã được tham khảo, thì chữ *devadata* được các dịch giả (Thanissaro Bikkhu, Bhikkhu Bodi, Michel Proulx, v.v...) giữ nguyên không dịch, bởi vì dường như là họ

không tìm được một từ nào tương đương trong các ngôn ngữ “xa lạ” của họ (xem phụ lục, và cũng xin nhắc thêm là Thanissaro Bikkhu và Bhikkhu Bodhi là hai nhà sư Theravada người Mỹ, và Michel Proulx là thiền sư người Pháp). Thậm chí có một bản dịch tiếng Pháp còn cho rằng chữ *devadata* thuộc “giống đực” tức là một *nam thiên nhân* (!). Trong bản dịch tiếng Việt của Hòa Thượng Thích Minh Châu thì chữ này được dịch là “quần tiên” trong trường hợp gọi chung, và “vị Thiên” trong trường hợp chỉ từng người.

Trở lại với bảy trăm ngàn tiên đứng hầu Đức Phật suốt đêm thì chúng ta tất sẽ nhận thấy một chi tiết sau đây: thông thường trong các bài kinh ghi lại những lời thuyết giảng của Đức Phật thì các đệ tử tiến đến gần Ngài để vái chào, sau đó lùi lại và ngồi sang một bên. Trong bài kinh trên đây thì bảy trăm ngàn tiên lùi lại và đứng sang một bên, họ không ngồi xuống như thường lệ mà đứng hầu suốt đêm và tỏa ánh hào quang sáng rực cả khu vườn.

Thật ra cách nay hơn hai mươi lăm thế kỷ, các khu vườn thời bấy giờ không phải là các công viên như ngày nay, mà chỉ là những

khu rừng thưa có nhiều hươu nai sinh sống, chẳng hạn như khu vườn Maddakucchi trong hai bài kinh trên đây. Đức Phật xếp chiếc áo khoác ngoài làm tư để gói đầu và nằm xuống đất, chân này gác lên chân kia, dưới mái che của một chiếc lều không vách. Bảy trăm nàng tiên túc trực chung quanh. Rải rác trong khu vườn giữa đêm khuya còn có hàng ngàn đệ tử của Đức Phật cũng đang nằm mơ màng.

Bảy trăm quần tiên túc trực hướng nhìn vào sự tỉnh giấc, minh mẫn, không một mảy may xao động của Đức Phật mà hết lòng thần phục. Họ không so sánh Đức Phật với một con long xà (naga/một loại rắn thần mà trước đây đã từng che chở cho Đức Phật đang ngồi thiền sau khi đạt được giác ngộ, giữa một con giồng bão thật khủng khiếp đang trôi dạt), một con sư tử, một con ngựa giồng, một con bò mộng, một người khuân vác, một con người thuần thực, mà đúng hơn là họ so sánh Ngài với đức tính của các con vật ấy cũng như của một người nhẫn nại và một người đã quen chịu đựng (sự yên lặng của con long xà, sự uy nghi của con sư tử, sự linh hoạt của một con ngựa giồng, sức khoẻ của một con bò mộng, sự nhẫn nại

của một người khuôn vác, sức chịu đựng của một người thuần thực).

Nếu bài kinh thứ nhất nêu lên một quang cảnh thiêng liêng và những phẩm tính của Đức Phật thì trong bài kinh thứ hai một hung thần xuất hiện để phá khuấy Ngài trong đêm. Hung thần ấy chính là Ma Vương (Mara) hay Thần Chết, biểu trưng cho vô minh, tham lam và bám víu, đã hiện ra để nhạo báng và khinh miệt Ngài. Thế nhưng Đức Phật đã cho Ma Vương biết rằng thái độ của Ngài đối với sự đau đớn trên thân xác chỉ là sự thanh thản, an vui, không kinh sợ, cũng chẳng bàng hoàng. Ma Vương chấp nhận sự thất bại của mình và biến mất khỏi tâm thức Ngài.

Trong cả hai bài kinh có một chữ rất khó dịch, đó là chữ Pa-li *sampajano*. Bản tiếng Anh của Thanissaro Bikkhu dịch chữ này là *alert* (tỉnh táo), bản tiếng Anh của Bhikkhu Bodhi dịch là *clearly comprehending* (hiểu biết minh bạch), bản tiếng Pháp của Remy Zins dịch là *vigilance* (cảnh giác), bản tiếng Việt của Hòa Thượng Thích Minh Châu thì dịch là *nhẫn chịu* (?), riêng chỉ có bản tiếng Pháp của thiền sư Michel Proulx thì tỏ ra can

thận hơn cả, chẳng qua vì dịch giả này đã giữ nguyên chữ Pa-li *sampajano* và không dịch.

Chữ *sampajano* là một tính từ, danh từ là *sampajanna* (tiếng Phạn là *samprajanya*). Trong chữ *sampajanna* có chữ *janna* là một chữ rất quen thuộc có nghĩa là *trí tuệ*. Chữ *sampajano* trên phương diện tổng quát có nghĩa là *hiểu biết minh bạch, chính xác và tinh tường*. Trong bài chuyển ngữ trên đây xin được tạm dịch chữ này là *minh mẫn*. Chữ *sampajano* cũng thấy xuất hiện trong nhiều bài kinh khác do Đức Phật thuyết giảng, đặc biệt nhất là trong *Bài Kinh Về Sự Tỉnh Giác (Sata Sutta/Kinh về Tâm Linh Tỉnh Thức hay Chánh Niệm...*, SN 47.35) chữ này được hiểu như là *sự quán nhận minh bạch, tinh tường và cảnh giác về vô thường*)

Sở dĩ mạn phép dài dòng như trên đây là chỉ nhằm lưu ý người đọc rằng nếu muốn hiểu được một bài kinh, thì phải đặt bài kinh ấy vào bối cảnh của nó, tức là vào khung cảnh lịch sử, văn hóa, ngôn ngữ và tư tưởng của những người sống trong thung lũng sông Hằng cách nay hai mươi lăm thế kỷ. Đối với các kinh sách xuất hiện muộn - tức là các kinh sách

Đại Thừa - cũng vậy, cũng cần phải hiểu theo từng thời đại và từng địa phương (chẳng hạn như các kinh sách Đại Thừa Ấn Độ của Long Thụ, Vô Trước, Thế Thân... vào các thế kỷ thứ II-IV; các kinh sách Đại Thừa và các bản dịch của Trung Quốc vào các thế kỷ thứ II-VII; các kinh Kim Cương Thừa trước tác vào các thế kỷ thứ VIII-X, v.v...)

Các tác phẩm của các dịch giả Trung Quốc như Pháp Hiền (thế kỷ thứ IV), Cưu-ma La-thập (thế kỷ IV-V), Huyền Trang (thế kỷ thứ VII)...và của các nhà sư hiện đại như Bhikkhu Bodhi, Thanassaro Bodhi, Michel Proulx, Thích Minh Châu... cũng chỉ là những nỗ lực giúp chúng ta tìm hiểu những gì tinh túy trong các bài kinh đã được học thuộc và lưu truyền từ hơn hai mươi lăm thế kỷ trước. Nêu lên sự kiện này là nhằm nhắc nhở chúng ta phải cẩn thận và lưu ý đến các hình thức biến dạng của kinh sách có thể xảy ra xuyên qua ngôn từ, văn hóa, thời đại và địa phương, cũng như các ảnh hưởng phát sinh từ xúc cảm, quan điểm và khuynh hướng cá nhân của các người dịch.

Do đó các bài kệ trong hai bài kinh trên đây cũng có thể được hiểu như là những nỗ

lực của những thế hệ người xưa nhằm truyền đạt và tồn lưu tư tưởng của Đấng Thế Tôn, có nghĩa là phản ánh ít nhiều tính cách diễn đạt và cách tường thuật của họ. Tư Tưởng và Trí Tuệ của Đức Phật vượt lên trên các bài kệ - tức là các cách diễn đạt và tường thuật ấy - rất nhiều và rất xa. Hai bài kinh trên đây cũng thế, cũng chỉ là một sự cố gắng, một nỗ lực nhằm nói lên sự “yên lặng mênh mông” trong tâm thức của Đức Phật và sự “thanh thản vô biên” tỏa ra từ toàn thân Ngài trước sự đau đớn mang lại từ thân xác cấu hợp và vô thường của Ngài.

Nhiều năm sau sự kiện trên đây thì một lần nữa Đức Phật phải chịu thêm một sự đau đớn cuối cùng khi bị trúng thực sau một bữa ăn. Trong lần đau đớn cuối cùng này thì Ngài cũng không hề thốt lên một lời than vãn nào mà chỉ nói với các đệ tử đang ngồi chung quanh những lời dặn dò cuối cùng thật trong sáng, chân tình và thiết tha.

Bures-Sur-Yvette, 28.04.14

3

Không nên trì hoãn sang ngày hôm sau

Eihei Dôgen (Đạo Nguyên)

Lời giới thiệu của người dịch:

Người ta thường đề cập đến quan điểm của các tôn giáo về cái chết, nhưng không mấy khi chúng ta được nghe bàn luận về việc phải làm thế nào để đối đầu với sự đau đớn và bệnh tật mặc dầu con người lại thường hay đau ốm mà chưa chết ngay. Là những người Phật giáo, chúng ta hãy thử tìm hiểu xem mình nên phản ứng ra sao trước sự đau đớn và bệnh tật có thể xảy đến với mình?

Tất nhiên là chúng ta sẽ không quan tâm đến các hình thức cúng kiến, cầu nguyện, dâng lễ..., thường thấy trong tất cả các tôn giáo nói chung. Ngay cả đối với những

người không hề tin vào tôn giáo đi nữa, đến khi bất thần phải đối đầu với các thử thách đó thì ngoài việc chữa chạy thuốc men, họ cũng sẽ không biết phải làm gì hơn và đôi khi cũng đành phải cầu khẩn các đấng thiêng liêng, hay ông bà, cha mẹ đã qua đời, kể cả ông tảo, ông địa... giúp mình qua khỏi cơn bệnh ngặt nghèo. Người tu tập Phật Giáo cũng như tất cả mọi người, sẽ không sao tránh khỏi những lúc đau yếu, như vậy thì sự tu tập của họ có thể giúp gì được cho họ khi phải đối đầu với những khó khăn ấy? Sau đây là một bài giảng ngắn của Đạo Nguyên nhằm giải đáp phần nào câu hỏi trên đây.

Đạo Nguyên sinh năm 1200 tại một ngôi làng bên bờ sông Uji phía nam thành phố Kyoto. Mồ côi cha khi vừa lên hai và mồ côi mẹ lúc bảy tuổi. Từ bé ông rất thông minh, bốn tuổi đã đọc được thơ tiếng Hán. Sau khi mẹ mất thì một người chú tên là Minamoto Michitomo mang về nuôi. Người này là một nhà thơ có tiếng thời bấy giờ, và có lẽ cũng nhờ đó mà Đạo Nguyên đã có một tâm hồn thấm nhuần thi văn rất sớm.

Hầu hết các tác phẩm của ông đều bàng bạc một tinh thần thi phú thật sâu sắc và tràn đầy rung động. Lúc hấp hối mẹ ông có trăng trời với ông rằng: “Con hãy cố gắng trở thành một nhà sư để giúp đỡ tất cả chúng sinh”. Ông không bao giờ quên lời trăng trời đó của mẹ. Năm 12 tuổi ông trốn vào vùng núi Hiei ở vùng đông bắc thành phố Kyoto để tìm một người chú khác tu ở một ngôi chùa trong vùng này để xin xuất gia. Lớn lên ông đã trở thành một trong các vị thiền sư và là một trong những nhà tư tưởng lỗi lạc nhất của nước Nhật và cũng có thể là cả Thiền Tông. Tập luận *Chánh Pháp Nhãn Tạng (Shôbôgenzô)* thật đồ sộ của ông là cả một tư liệu học tập cho toàn thể các học phái Thiền Tông. Ông mất vào năm 1253.

Bài giảng dưới đây của ông nhằm khuyên những ai nếu muốn bước theo Con Đường của Đức Phật thì phải kiên trì và quyết tâm, không nên vin vào lý do sức khỏe hay bất cứ một lý do nào khác để trì hoãn việc luyện tập. Bài giảng được trích từ quyển sách ghi chép các bài giảng của ông mang tựa là “*Shobogenzo Zuimonki*”.



Eihei Dōgen/Đạo Nguyên (1200-1253)

Bài giảng của Đạo Nguyên

Những người tu tập theo Con Đường không bao giờ được phép hoãn lại việc luyện tập, mà phải luôn cảnh giác trong từng ngày và trong từng khoảnh khắc một. Phải chuyên cần luyện tập ngày này sang ngày khác, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

Mùa xuân năm qua có một người thể tục đau ốm từ lâu và tự hứa rằng: ngày nào tôi khỏi bệnh thì tôi sẽ từ bỏ vợ con và sẽ cất một chiếc am nhỏ cạnh một ngôi chùa. Tôi sẽ dự lễ sám hối hai lần mỗi tháng (*theo tục lệ, chùa chiền thường tổ chức lễ sám hối hai lần mỗi tháng vào các ngày rằm và mồng một*), ngày ngày tôi sẽ luyện tập và nghe giảng *Dharma* (Đạo

Pháp). Tôi nghĩ rằng đây là cách giúp tôi sống một cuộc sống đạo hạnh cho đến cuối đời tôi.

Một thời gian sau, nhờ được chăm sóc nên sức khỏe của người này cũng khả quan hơn, thế nhưng sau đó bệnh lại tái phát khiến người này nằm liệt giường. Tháng giêng vừa qua, bệnh tình bỗng trở nên trầm trọng hơn và người này đau đớn vô cùng, để rồi một hay hai tháng sau đó thì người ấy qua đời.

Đêm hôm trước khi chết, người này xin quy y Tam Bảo và nguyện sẽ tuân thủ giới luật của người bồ-tát. Nhờ đó người này ra đi thật êm thấm. Chuyện xảy ra như thế thật cũng đáng mừng, vẫn còn tốt hơn là chết với một tâm thần xao động vì quyền luyến vợ con. Dầu sau đi nữa tôi vẫn nghĩ rằng nếu một năm trước đó người ấy sớm biết rời bỏ gia đình như dự tính, thì mọi việc xảy ra sẽ còn tốt đẹp hơn nhiều. Nếu thực hiện được nguyện vọng của mình thì người ấy sẽ được sống gần chùa, bên cạnh Tăng Đoàn và kết thúc đời mình trên Con Đường.

Trông thấy cảnh ấy, tôi nghĩ rằng dù trong bất cứ trường hợp nào thì cũng không nên hoãn sang ngày hôm sau việc tu tập giúp

mình bước theo Con Đường của Đức Phật. Nếu quý vị đang ốm đau và nghĩ rằng khi nào khỏi bệnh thì mình sẽ bắt đầu luyện tập, thì việc ấy chứng tỏ rằng quý vị chưa hội đủ tinh thần Giác Ngộ. Thân xác chỉ là một sự cấu hợp của bốn thành phần (*đất, nước, lửa và khí*) sẽ không sao tránh khỏi bệnh tật? Thân xác của các vị Thầy trong quá khứ nào có phải là bằng vàng hay bằng thép đâu (*thế nhưng họ vẫn kiên trì và đạt được kết quả*), họ chỉ được thúc đẩy bởi lòng hăng say tu tập giúp họ bước theo Con Đường và không màng đến bất cứ gì khác, họ gạt bỏ tất. Đây là cách gạt sang một bên những chuyện vụn vặt trong cuộc sống thường nhật, hầu giúp mình đủ sức đương đầu với các khó khăn to lớn hơn. Con Đường của Đức Phật thật vô cùng trọng đại, vì thế quý vị cũng nên tìm mọi cách để học hỏi ngay trong kiếp sống này, và không nên phung phí một giây phút nào.

Một vị Thầy trong quá khứ từng nói rằng: “Không được đánh mất thời giờ” (có thể đây là ý nói đến vị thiền sư Trung Quốc Shitou Xiquan, tiếng Nhật là Sandokai và tiếng Việt là Thạch Đầu Hi Thiên, thế kỷ thứ VIII. Vị

này có làm một bài thơ rất nổi tiếng tóm lược các nét chính yếu trong giáo lý nhà Phật và câu kết là: “Tôi kính cẩn van xin quý vị chớ để những ngày và những đêm trong cuộc đời mình trôi đi một cách vô ích”). Dù được chăm sóc và dù cho căn bệnh có trở nên trầm trọng đi nữa thì quý vị vẫn cứ nên tiếp tục luyện tập trước khi tình trạng trở nên nan giải. Đến một lúc nào đó dù có phải đối đầu với các khó khăn của tình trạng ấy đi nữa thì quý vị cũng nên tìm đủ mọi cách giúp mình luyện tập trước khi cái chết xảy đến (xin lưu ý là Thiền học nói chung và nhất là thiền phái Tào Động chủ trương chỉ cần hành thiền trong yên lặng với một tư thế ngồi vững chắc và đúng cách gọi là zazen, không cần phải tìm hiểu hay lý luận gì cả, sự Giác Ngộ rồi sẽ xảy đến một cách tự nhiên).

Nếu mình mang bệnh thì đôi khi cũng qua khỏi, thế nhưng đôi khi cũng có thể trở nên trầm trọng hơn. Lắm khi bệnh cũng lành mà không cần phải chữa chạy gì cả. Trái lại dù được tận tình chạy chữa thế nhưng đôi khi bệnh vẫn cứ trở nên trầm trọng hơn. Quý vị phải luôn ý thức điều ấy.

Những ai đã bước vào Con Đường, thì không nên nghĩ rằng mình sẽ luyện tập khi nào tìm được một mái nhà (một chiếc am, một ngôi chùa. Trong quá khứ người Nhật thường có tục lệ tự cất *am*, *xây chùa để tu hành*), có được quần áo (*cà sa*) và chiếc bình bát. Nếu vì quá nghèo khó, quý vị chờ khi nào có quần áo (*cà sa*), bình bát và những thứ khác nữa, thì quý vị có ngăn chặn được cái chết không cho nó tiến đến gần mình hay không? Nếu quý vị cứ tiếp tục chờ đợi khi nào có được những thứ ấy thì quả đây chỉ là một cách phung phí thời giờ một cách vô ích. Dù là người thế tục hay đã xuất gia, quý vị hãy bước ngay theo Con Đường của Đức Phật, không cần phải chờ đến khi có áo cà sa và chiếc bình bát. Mặc áo cà sa và chiếc bình bát cũng chỉ là nghi thức của một nhà sư.

Một người tu tập chân chính bước theo Con Đường của Đức Phật sẽ không bám víu vào các thứ ấy. Nếu chúng tự đến với mình thì cứ tiếp nhận, thế nhưng không được cố tình mong cầu sẽ có được những thứ ấy. Khi đã có chúng, thì không được tìm cách có nhiều hơn nữa, đến độ hai tay không còn chỗ để mà cầm.

Thái độ đó đi ngược lại với những lời giáo huấn của Đức Phật và cũng chẳng khác gì như cố tình chờ chết mà không chịu chữa chạy.

Nếu muốn đạt được mục đích của Con Đường của Đức Phật, thì quý vị không được say mê và chăm sóc quá đáng cuộc sống này của mình, thế nhưng cũng không nên tàn phá nó. Nhằm tránh khỏi mọi sự gián đoạn trên đường tu tập, và nếu cần thì quý vị có thể dùng ngải đốt (*moxa / châm cứu bằng cách đốt ngải ở vị trí các huyết*) và uống các thứ dược thảo.

Dầu sao đi nữa, nếu quý vị chỉ lo chữa chạy và chờ khi nào lành bệnh thì mới nghĩ đến việc luyện tập thì quả là một điều hết sức sai lầm.

Vài lời ghi chú của người dịch

Theo quan điểm của Phật Giáo Theravada thì ốm đau là bản chất tự nhiên và tất yếu của thân xác ô nhiễm. Đối với người tu tập thì họ chỉ cần hành xử trong cuộc sống như thế nào để có thể buông xả tất cả, hầu giúp mình bước vào **Con Đường** một cách thanh thản và nhẹ nhàng. Hình ảnh của những vị tỳ kheo ôm bình bát, yên lặng và chậm rãi bước đi giữa

cuộc đời này có thể phản ánh ít nhiều lý tưởng của một vị A-la-hán. Lý tưởng đó nói lên sự đình chỉ của sự vận hành trôi buộc của sự hiện hữu của người tu hành.

Theo Kim Cương Thừa thì trái lại sự đau đớn và bệnh tật trên thân xác là những “**dịp may**” vô cùng quý giá giúp người tu tập đạt được Giác Ngộ, bởi vì đây là những cơ hội giúp họ phát động lòng từ bi trong lòng mình khi nghĩ đến tất cả chúng sinh cũng đều khổ đau như mình. Những cơn đau đớn khủng khiếp và những biến loạn trong tâm thức chẳng hạn như sự giận dữ, tham lam, hận thù cũng như những ám ảnh bản năng, đều hàm chứa những sức mạnh vô song. Người tu tập Kim Cương Thừa phải biết lợi dụng những sức mạnh tiêu cực ấy để biến chúng trở thành tích cực giúp mình bước thẳng vào Giác Ngộ.

Trong khi đó Thiền Tông mở ra cho chúng ta một thế giới khác hẳn. Trong thế giới đó dường như không còn một điểm chuẩn nào có thể giúp chúng ta định hướng, cũng không có một nguyên tắc nào được quy định rõ rệt để noi theo, và tất nhiên chúng ta cũng sẽ khó tránh khỏi một sự hoang mang nào đó. Chẳng

qua là vì cái thế giới của Thiền Tông thật thâm sâu và hết sức mênh mông khiến người tu tập dễ bị lạc hướng.

Các **công án** không phải là những chủ đề để tìm hiểu hay phân tích, mà chỉ để giúp mình trực nhận một cái gì đó tàng ẩn phía sau các công án ấy. Một số người tìm cách giải thích ý nghĩa các công án theo quan điểm và kinh nghiệm riêng của họ và do đó cũng có thể đã khiến cho một số người khác tin theo càng bị hoang mang thêm. Nếu các công án chỉ là một phương tiện thì các kỹ thuật thiền định cũng như các chủ đề suy tư khác đối với Thiền Tông cũng chỉ giữ những vai trò thứ yếu mà thôi. Ngồi xuống trong tĩnh lặng, nhìn vào một bức tường hay một khoảng trống không trước mặt là chủ đích chính yếu nhất của Thiền Tông. Ngồi xuống, ngồi xuống, và lúc nào cũng cứ ngồi xuống..., im lìm và bất động như một pho tượng hay một quả núi, không suy nghĩ gì cả và cũng chẳng chờ đợi gì cả, thế nhưng thật ra đây lại là mục đích tối thượng và sâu xa nhất của một người tu thiền.

Thiền học “Tchan” của Trung Quốc trên thực tế cũng đã ít nhiều mai một, và sau khi

được du nhập vào Nhật Bản vào khoảng thế kỷ thứ VII thì đã chịu ảnh hưởng rất nhiều bởi văn hóa và tánh khí của người Nhật để trở thành thiền học “Zen” ngày nay. Vô số các nghi thức tỉ mỉ và thật chính xác, cũng như những khung cảnh đơn sơ, nghiêm trang và thiêng liêng của những gian phòng thiền, của những khu vườn thiền hay một lối sống thiền mà người Nhật đã ghép thêm vào Thiền Tông cũng chỉ cần thiết cho những bước đầu của một người tu tập.

Thế nhưng ở thế giới Tây Phương lại xảy ra một sự kiện hết sức lạ lùng là có rất nhiều người tu tập rập khuôn theo thiền học Zen Nhật Bản, trong số họ có những người có trình độ học vấn rất cao, họ là giáo sư đại học, bác sĩ, các khoa học gia, triết gia..., cũng như rất nhiều tầng lớp khác trong xã hội. Đồng thời ở Tây Phương thiền học Zen cũng đã bất ngờ cho thấy một xu hướng khá đặc biệt là việc hành thiền được sử dụng như một phương pháp chữa trị bệnh tật và các rối loạn tâm thần. Khoa học đã chứng minh cho thấy một người hành thiền chủ động sự đau đớn dễ dàng hơn so với những người bình thường. Sự

chủ động các xúc cảm trong tâm thức cũng dự phần thật tích cực vào việc chữa chạy bằng thuốc men hay bằng các phương tiện khác. Một số bệnh viện đã chính thức mở ra các khoa trị liệu bằng phép hành thiền. Một số trường học cũng bắt đầu nghĩ đến việc tập cho các em học sinh ngồi thiền giúp chúng bớt nghịch ngợm và chú tâm vào việc học hành dễ dàng hơn. Thế nhưng cũng cần phải hiểu rằng bất cứ một sự **bám víu nào**, dù là dưới bất cứ một hình thức nào cũng không phải là cách tu tập Phật Giáo. **Hành thiền phải đưa người tu tập đến Giác Ngộ**, và tuyệt nhiên **không phải là một phương pháp cải thiện sức khỏe**. Dầu sao theo Dilgo Khyentsé Rinpoché trong bài giảng số hai thì y khoa cũng chỉ là một phép luyện đan mà thôi.

Tư thế ngồi yên và bất động của một người hành thiền là một phương pháp giúp chủ động thân xác ô nhiễm, cấu hợp và vô thường của mình. Sự chủ động đó sẽ xóa bỏ mọi xúc cảm đớn đau trên thân xác và mọi sự bám víu trong tâm thức, nhằm giúp người hành thiền tìm về với thân xác nguyên thủy, tinh khiết và “khổ hạnh” của mình, nói cách

khác là khám phá ra thân xác của một vị Phật (Dharmakaya). Thiền học Zen gọi sự khám phá đó hay sự trở về với chính mình là Ngộ (Satori). Thật ra những gì trên đây là do người dịch suy đoán thế thôi, bởi vì những người hành thiền chân chính và đặc đạo không bao giờ giải thích Ngộ mà họ đạt được là gì. Hơn nữa thiền học Zen cũng chỉ nói đến zazen, tức là tư thế ngồi của một người hành thiền, nhưng không giải thích một cách chính xác ngồi để làm gì, nhất là không hề đề cập gì đến các phép thiền định tĩnh lặng và phân giải thường được nghe nói đến, bởi vì theo Thiền Tông thì sự Giác ngộ là một sự trực nhận không cần phải nhờ vào các giai đoạn “chuẩn bị” ấy.

Giữ tư thế ngồi với hai chân tréo lại, uy nghi và bất động với một tâm thức thăng bằng không phải là một chuyện dễ. Chúng ta hãy thử ngồi thì sẽ hiểu ngay: thật hết sức khó cho chúng ta giữ được hơn năm phút trong tư thế thật đúng của một người hành thiền. Hai chân có thể bị tê vì máu chảy không đều, cảm giác ngứa ngáy trên thân thể, cổ mỏi, buồn ngủ, hoặc bồn chồn, v.v. và v.v... Thân xác tương đối dễ giữ yên hơn tâm thức, thế nhưng nếu

chúng ta không giữ được thân xác bất động thì cũng sẽ hết sức khó cho chúng ta mang lại sự thăng bằng cho tâm thức, và cũng nên hiểu rằng cả hai, thân xác và tâm thức, đều liên kết chặt chẽ với nhau.

Do đó hành thiền là một hình thức phấn đấu thật mạnh, phấn đấu với đau đớn và bệnh tật trên thân xác và các xúc cảm bám víu trong tâm thức của chính mình. Chẳng phải khổ đau là Sự Thật Cao Quý thứ nhất trong bốn Sự Thật Cao Quý và là những gì cần phải nhận biết trước hết hay sao? Sự Thật ấy thật hết sức cần thiết hầu giúp người hành thiền **mở rộng con tim mình hướng vào tất cả chúng sinh.**

Sự đau đớn, bệnh tật là những dấu hiệu mất thăng bằng trong sự vận hành của ngũ uẩn. Hành thiền trong im lặng là một cách tái lập lại sự thăng bằng đó, và cũng là một cách giúp mình nhận thấy các cách hành xử sai trái của mình trong quá khứ đã đưa đến tình trạng hiện nay của mình. Nói một cách khác đây là cách giúp mình ý thức được các sự lầm lỗi của mình trước đây nhằm tự tha thứ cho mình và xóa bỏ mọi sự lo lắng về bệnh tật hầu giúp mình “lớn lên” một cách

lành mạnh hơn. Đây cũng là cách giúp chúng ta phát lộ lòng từ bi, giữ gìn đạo đức, tẩy xóa mọi thứ ô nhiễm cũng như các cảm tính kiêu căng và các xúc cảm bồn loạn nhằm giúp mình mở rộng tâm thức hầu thể dạng “Ngộ” có thể bùng lên. Cũng xin mạn phép nhắc lại một lần nữa là những gì trên đây cũng chỉ là những sự suy luận cá nhân của người dịch mà thôi. Thật vậy tư thế ngồi im và bất động của một người hành thiền tự nó đã là một sức mạnh và tự nó cũng đã hàm chứa từ bên trong nó những khả năng thật tuyệt vời giúp người hành thiền bước thẳng vào Giác Ngộ.

Ngoài ra người ta cũng thường nói đến sự tỉnh thức trong Thiền Tông, tức là sự hòa nhập vào từng giây phút một trên dòng chuyển động của hiện thực. Thật ra thì thể dạng này luôn đòi hỏi một sự tập luyện lâu dài và cũng không nhất thiết là một đặc thù của Thiền Tông, bởi vì hầu hết các tông phái khác cũng có nêu lên và cũng đã đưa ra nhiều kỹ thuật nhằm thực hiện thể dạng này. Chủ đích của Thiền Tông cũng như của Kim Cương Thừa là giúp người tu tập đạt được Giác Ngộ một cách bất thần và ngay trong kiếp sống này.

Bài giảng của Đạo Nguyên trên đây không hề nói đến là chúng ta phải thiền định như thế nào mà chỉ khuyên chúng ta không được đánh mất thời giờ trước khi đau ốm xảy đến với mình, và dù cho đang ốm đau hay đang gặp phải những khó khăn nào đi nữa, thì cũng cứ phải ngồi xuống để hành thiền. Lời khuyên quan trọng thứ hai là **phải thiền định ngay**, không nên đòi hỏi phải hội đủ bất cứ một điều kiện nào cả, không được chờ đến khi tìm được một ngôi chùa, một mái am, chiếc áo cà-sa và chiếc bình bát thì mới tập thiền. Thật vậy bệnh tật và đón đau vận hành thuận theo dòng luân lưu của nghiệp, và không hề chờ đợi đến khi nào chúng ta chuẩn bị xong thì mới ra tay. Chúng ta phải ngồi xuống ngay trong những giây phút này để chuẩn bị và chờ đợi chúng. Một mái chùa “tươm tất”, một chiếc áo cà-sa “may khéo” hay một chiếc bình bát “thật đầy” cũng có thể trở thành những chướng ngại vật cho chúng ta đấy.

Bures-Sur-Yvette, 15.10.13

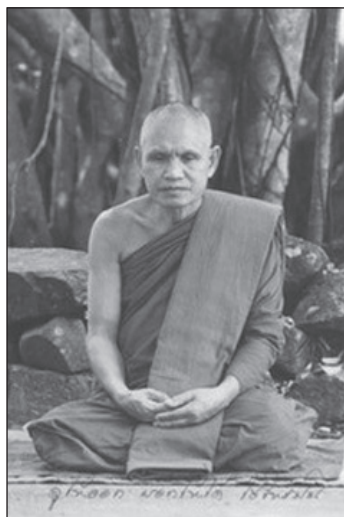
4 Cái chết là một thứ bệnh “ung thư”

Ajahn Liem

Lời giới thiệu của người dịch:

Bài giảng dưới đây của nhà sư Ajahn Liem Thitadhammo được ghi lại từ một buổi giảng theo cách “hỏi-đáp” giữa các người tu hành và thế tục, tổ chức ở chùa Bodhivana ở Úc Châu vào tháng 6, năm 2004. Ajahn Liem Thitadhammo sinh năm 1941 trong vùng đông bắc Thái Lan, xuất gia rất sớm và năm 20 tuổi thì được thụ phong tỳ kheo. Năm 1969 ông gia nhập hệ phái Tu Trong Rừng (Khất Sĩ) và được thụ giáo với nhà sư danh tiếng Ajahn Chah, trụ trì ngôi chùa Wat Pah Pong trên miền bắc Thái, người được xem là một trong các vị thiền sư lỗi lạc nhất của thế kỷ XX. Năm 1982 nhà sư Ajahn Chah ngã bệnh và

giao việc quản lý chùa cho Ajahn Liem. Khi bệnh tình trở nên trầm trọng và không còn nói năng được nữa thì tăng đoàn liền bầu Ajahn Liem chính thức giữ chức trụ trì cho đến nay. Cách thuyết giảng của nhà sư Ajahn Liem thật trong sáng, giản dị và thực tiễn, vượt lên trên các khái niệm mang tính cách lý thuyết, giúp cho nhiều người có thể theo dõi dễ dàng.



Thitadhammo Ajahn Liem

Bài giảng của nhà sư Ajahn Liem Thitadhammo

(Hỏi) : Cô bé gái đang ngồi đây bị ung thư não. Bác sĩ cho biết là cô bé sẽ được chữa

khỏi, thế nhưng cái bướu ung thư hiện vẫn còn nguyên. Vậy cô bé phải làm thế nào để sống với nó?

Nhà sư Ajhan Liem bật cười và trả lời rằng : Đã là người thì tất cả đều mang bệnh “ung thư” - kể cả chúng ta đang ngồi đây ! Tất cả mọi người đều bị “ung thư”, đây là một thứ bệnh ngặt nghèo không sao chữa lành được: ấy là cái chết. Dù có chữa chạy cách mấy đi nữa thế nhưng loại “ung thư” này không sao chữa lành được. Các bạn có hiểu được điều ấy hay chăng?

Chúng ta không thể suốt đời cứ tin rằng rồi đây mình sẽ vượt thoát tất cả mọi thứ khó khăn (*có nghĩa là bệnh nào cũng sẽ chữa lành được*). Thân xác con người là cả một ổ bệnh tật - bản chất của nó là như thế. Không nên quá lo nghĩ... thế thôi. Hãy tận dụng những gì mình đang có một cách hữu ích. Lo lắng và buồn phiền chỉ là cách tạo ra thêm sự lo sợ và gây trở ngại cho sự vận hành suông sẻ của toàn thể thân xác.

Chính tôi cũng đang mang bệnh “ung thư” trong người. Tôi đi khám bệnh, sau khi khám xong bác sĩ bảo rằng nhịp tim của tôi

không đều: “Không được bình thường lắm”. Tôi đáp lại ngay: “Không, phải nói là bình thường chứ! Trái tim của tôi hoạt động đã lâu rồi, nay nó thấm mệt, chỉ có thể thôi”.

Trong kiếp sống của con người, vào một lúc nào đó thân xác sẽ suy sụp. Tất cả mọi sự đều vận hành phù hợp với các quy luật thiên nhiên - chẳng có gì phải lo lắng cả. Khi thời điểm đã đến thì mọi sự cũng sẽ tự động xảy ra, đúng với những gì sẽ phải xảy ra. [Vị sư Ajahn Liem nở một nụ cười thật nhân ái]. Hãy cố giữ sự thư giãn. Nếu tim mình không bị xao động thì mình cũng sẽ cảm nhận được hạnh phúc.

Dù phải tiếp tục sống trong bất cứ hoàn cảnh nào, thì Đức Phật cũng đều khuyên chúng ta nên giữ thái độ “ai mà biết được” (*xem mọi sự “là như thế”*), và nên tiếp cận với sự sống này như thế nào hầu giúp mình buông xả và để cho mọi sự vận hành phù hợp với dòng luân lưu của chúng. Nếu biết buông xả thì chúng ta cũng sẽ cảm thấy nhẹ nhàng. Chỉ khi nào vác lên người đủ mọi thứ thì chúng ta mới cảm thấy nặng nề. Vác lên người các thứ ấy có nghĩa là bám víu vào

chúng và xem chúng là thuộc của mình, thế nhưng trên thực tế thì chẳng có gì trong thế giới này là của mình cả.

Có hai thế giới: thế giới bên ngoài - tức là những gì trên mặt hành tinh này – và thế giới bên trong. Thế giới bên trong gồm có các thành phần thân xác tạo ra một con vật mà chúng ta gọi là “chính mình”. Dầu sao cũng không thể nào bảo rằng cái tổng thể gồm các thành phần ấy là “chính mình” được, bởi vì đến một ngày nào đó thì nó cũng sẽ phải sụp đổ. Tất cả những gì hiện hữu sẽ phải tan rã. Tất cả đều biến đổi và sau cùng sẽ đưa đến một tình trạng mà chẳng còn có gì thuộc về mình nữa .

Đức Phật khuyên chúng ta nên nhìn vào cuộc sống của mình theo chiều hướng ấy, đây là cách giúp chúng ta nhận biết mọi sự một cách đúng đắn. Nếu không sẽ khiến chúng ta nắm bắt và bám víu vào chúng; và đây cũng chính là cách tự tạo ra cho mình đủ mọi thứ lo buồn và mang lại cho mình cảm tính bị bủa vây và trói chặt bởi đủ mọi thứ ràng buộc –chúng ta sẽ không còn một chút tự do nào nữa.

Dù các bạn phải gánh chịu bất cứ một thứ bệnh tật nào thì tôi cũng xin các bạn đừng xem đây là một vấn đề to lớn. Tất cả cũng là tự nhiên mà thôi. Bất cứ gì hiện ra sẽ phải biến đổi khác đi. Thật hết sức bình thường.

Bệnh tật là một thứ gì đó thật bình thường và tự nhiên. Vì thế mà Đức Phật khuyên chúng ta hãy xem nó như một đề tài để khảo sát và nghiên cứu hầu giúp mình khám phá ra các phương pháp thích nghi nhằm tìm hiểu nó. Nhờ đó chúng ta sẽ có thể hướng sự cảm nhận của mình vào con đường giúp mình loại bỏ mọi thứ chướng ngại. Thể dạng an bình, tươi mát hay một hình thức an trú nào đó đều có thể hiện ra với chúng ta từ bệnh tật.

Trái lại nếu chúng ta cố tình bám víu vào mọi sự vật, thì các yếu tố khác theo đó cũng sẽ hiện ra và bủa vây chúng ta, chẳng hạn như giận giữ, thèm muốn và vô minh. Dục vọng, ác cảm và các ý niệm sai lầm là những nguyên nhân chính yếu nhất mang lại đủ mọi thứ khó khăn tàn phá chúng ta. Đức Phật dạy chúng ta nên luyện tập và tìm hiểu thấu đáo mọi sự vật và nhờ đó chúng ta sẽ có thể ngăn chặn các thể dạng bất an không để

cho chúng có thể xảy ra nữa. Một cách thật ngắn gọn thì trên đây là cốt lõi của toàn bộ giáo lý mà Đức Phật đã giảng dạy.

Sở dĩ *dukkha* (khổ đau) hiện hữu là do nguyên nhân thèm khát (*ham muốn, dục vọng*) làm phát sinh ra nó. Sự thèm khát ấy sẽ trở nên thật mạnh mẽ nếu cứ mặc cho nó tự do tung hoành. Trái lại nó sẽ phải giảm xuống nếu chúng ta biết cách ngăn chặn nó và ý thức được là tại sao lại phải ngăn chặn nó. Nếu muốn loại bỏ khổ đau thì chúng ta phải biết buông xả. Do đó chúng ta phải cần một số phương pháp giúp mình buông xả các thứ bám víu ấy. Chúng ta phải tập trung sự chú tâm vào các phương pháp luyện tập nhằm giúp mình làm giảm bớt cảm tính về “cái tôi”, tức là sự nắm bắt mà Đức Phật gọi là *attavâdupâdâna*: sự bám víu vào cái ngã.

Đức Phật dạy chúng ta một phương pháp thật đơn giản nhằm làm giảm bớt sự nắm bắt “cái tôi” và xem nó như là một thứ gì đó thật quan trọng: đây là cách phải biết dừng lại và phát huy một thể dạng tâm thức gọi là *ekaggatâ* (tập trung vào một điểm duy nhất) – nói cách khác là phải hoàn toàn tỉnh

thức trong từng giây phút của hiện tại - tức là trong khoảnh khắc hiện đang xảy ra. Tự đặt mình trong khoảnh khắc hiện tại với một tâm trí thật cảnh giác sẽ mang lại cho chúng ta không những một thể dạng thăng bằng và vững chắc mà còn giúp chúng ta hiểu được chính mình (*trở về với con người của mình hầu hiểu được chính mình là gì*).

Các phương pháp mà Đức Phật đem ra giảng dạy cho chúng ta cũng không đến nỗi nào quá phức tạp. Đây là cách phát huy sự chú tâm và khảo sát những gì hiện ra với một tâm thức đã hoàn toàn loại bỏ được mọi sự lo lắng, hoang mang và mọi hình thức lo sợ.

Trước hết chúng ta hãy tập trung sự chú tâm vào các thành phần vật chất của thân xác, các cấu hợp và các cơ duyên tác tạo ra nó, sau đó sẽ tiếp tục suy tư về toàn bộ thân xác và các ý niệm quy ước của thế giới thường tình về chính cái thân xác ấy (*có nghĩa là tự hỏi thân xác từ đâu mà sinh ra, nó có trường tồn hay không, nó có phải là “cái tôi” của mình hay không, hay đây chỉ là những thứ cấu hợp tạm thời, mang đầy bệnh tật và khổ đau. Các tên gọi như đầu, mình, chân, tay, đẹp, xấu, đàn*

ông, đàn bà, thơm tho, hôi hám... cũng chỉ là những quy ước của thế giới thường tình), và sau cùng sẽ tự hỏi xem có thứ nào thuộc của mình hay không (*đầu, tóc, lông, đàn ông, đàn bà, thơm tho, hôi hám... có phải là “cái tôi” của mình hay không?*). Người ta có thể phân chia thân xác ra nhiều thành phần: trên đầu có tóc, trên thân thể có lông, móng chân, móng tay, răng và sau hết là một lớp da bao trùm toàn thể những thứ ấy.

Đức Phật khuyên chúng ta hãy quan sát và phân tích các thành phần thân xác ấy để thấy rằng chúng không hề vững bền và trường tồn. Một ngày nào đó chúng cũng sẽ tan rã và lại trở thành các thành phần căn bản (*đất, nước, lửa, khí*). Khi nào nhận thấy được điều ấy thì chúng ta cũng sẽ không còn xem chúng là “chính mình” hay thuộc “của mình” nữa. Chúng ta cũng không thể cho rằng mình có quyền giữ nguyên các thành phần ấy trong tình trạng giống như hiện nay. Sự nối kết giữa chúng ta và thân xác chỉ mang tính cách tạm thời.

Có thể ví chuyện ấy như ngủ qua đêm ở một khách sạn hay trong một gian nhà thuê

mướn. Thời gian lưu ngụ có giới hạn – một đêm chẳng hạn. Khi giới hạn ấy đã hết thì chủ nhà tất sẽ mời mình ra đi. Kiếp sống của mình cũng chỉ là như thế.

Đức Phật xem các quá trình ấy (*tức là sự đổi thay và tính cách tạm thời của các hiện tượng*) là các biểu hiện của thiên nhiên, chúng gắn liền với tất cả mọi sự vật. Và các sự vật một khi đã hiện ra thì sẽ phải chấm dứt và cuối cùng sẽ biến mất. Thấu hiểu được sự kiện ấy sẽ khiến các thứ đam mê phải lắng xuống. Nhờ đó chúng ta sẽ bớt bám víu vào các sự vật và các cảm tính cho rằng mình là một nhân vật quan trọng. Chúng ta sẽ không còn lo sợ khi nghe nói đến bệnh tật hay bất cứ thứ gì khác. Tất cả mọi người đều mang bệnh, ít nhất là một thứ bệnh gọi là *dukkha vedāna* - tức là cảm tính về sự bất toại nguyện - một căn bệnh mà ngày nào chúng ta cũng phải lo tìm cách để chạy chữa: đấy là cảm giác đau đớn do cái đói gây ra. Mỗi khi chúng ta làm cho sự đau đớn của cái đói phải giảm xuống bằng cách dứt thức ăn cho thân xác, thì nó lại hiện ra dưới các nhu cầu khác và các đòi hỏi khác, chẳng hạn như phải tiêu tiện và đại tiện, đấy

là cách làm phát sinh ra các sự trói buộc khác. Tất cả những thứ ấy đều là bệnh tật.

Bệnh tật là một thứ gì đó cần phải nghiên cứu và suy tư, thế nhưng đồng thời Đức Phật cũng khuyên chúng ta không nên quá lo lắng về các chuyện ấy (*ngiên cứu và suy tư để hết sợ, không phải là cách mang thêm lo lắng*), chỉ cần luyện tập một cách “nhẹ nhàng”, có nghĩa là chỉ cần vừa phải - chẳng hạn như khi hô hấp, chẳng cần phải cố gắng hít vào mà cũng chẳng cần phải cố gắng thở ra.

Từ bản chất, các thành phần và các cấu hợp thân xác đều biết tự quán xuyên lấy chúng. Đây cũng chính là cách mà chúng ta phải nhìn vào các hiện tượng nhằm giúp mình tránh khỏi mọi sự nắm bắt và bám víu. Chúng ta phải luôn đặt mình trong một vị thế thật bình thản.

Chúng ta may mắn (*nhờ sự giảng dạy của Đức Phật*) sớm nhận biết được ba đặc tính của sự hiện hữu: *anica, dukkhavà anatta* [vô thường, khổ đau và vô ngã], nhờ đó tâm thức cũng sẽ lắng xuống. Chúng ta hiểu rằng chẳng có gì bền

vững và trường tồn cả, và phải chấp nhận hiện thực là như thế. Đây là phương cách phải nhìn vào mọi sự vật hầu mang lại cho mình một sự quán thấy đúng đắn (và nếu muốn vượt xa hơn tầm nhìn đó thì dù đang ốm đau thế nhưng cũng nên cố gắng ngồi thiền và sử dụng hơi sức còn lại để mang lại một chút lợi ích nào đó cho tất cả chúng sinh).

5

Y khoa chỉ là phép luyện đan chống lại sự đau đớn

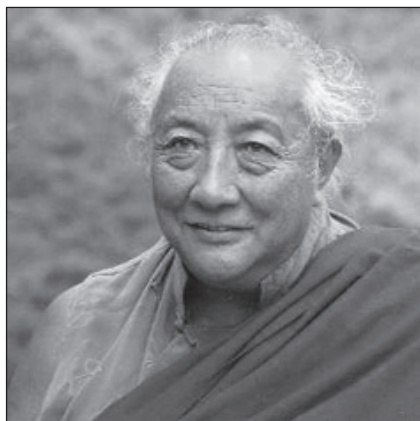
Dilgo Khyentsé Rinpoché

Lời giới thiệu của người dịch:

Dilgo Khyentsé Rinpoché sinh năm 1910 tại tỉnh Kham (Tây Tạng), xuất gia khi vừa được 11 tuổi. Ông biệt tu trong các hang động thuộc vùng núi Denkhok suốt trong thời gian từ 15 đến 28 tuổi. Năm 1959 khi Trung Quốc xâm chiếm Tây Tạng và sau khi Đức Đạt-Lai Lạt-Ma vượt biên sang tỵ nạn ở Ấn Độ, thì ông cũng trốn sang Nepal.

Ông được tăng đoàn đưa lên lãnh đạo học phái Ninh Mã từ năm 1987 đến khi ông qua đời vào năm 1991. Ông là một trong số các vị thầy của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma XIV và cả của nhà sư người Pháp là Matthieu Ricard.

Tựa của bài giảng có nghĩa là ngành y khoa cũng chỉ là một phép luyện đan (*alchimie / alchemy / chế biến “cao đơn hoàn tán”*) nhằm tạm thời chống lại sự đau đớn và bệnh tật mà thôi, không phải là một giải pháp tối hậu. Phương thuốc của Phật Giáo mang tính cách đích thật hơn, sâu sắc và dứt khoát hơn, nhằm giúp chúng ta đối đầu với mọi thứ bất hạnh, khổ đau và bệnh tật. Dưới đây là phần chuyên ngữ của bài giảng này.



Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910-1991)

Bài giảng của Dilgo Khyentsé Rinpoché

Một cơn đau đớn cực độ cũng có thể đưa đến một thể dạng giác ngộ nào đó giúp

mình mở rộng tâm thức và con tim hướng vào kẻ khác. Nếu quý vị luyện tập bằng thiền định và nhờ vào phép hiến dâng trong tâm thức tất cả hạnh phúc của mình để đổi lấy khổ đau của kẻ khác và ước mong rằng tất cả những gì mình đang phải gánh chịu là một cách khổ đau thay cho kẻ khác, thì quý vị cũng sẽ thực hiện được các kinh nghiệm cảm nhận trên đây (*tức là đạt được giác ngộ. Nếu bị bệnh tật hay những cơn đau cực độ hành hạ thì mình nên ý thức là tất cả chúng sinh cũng đang khổ đau như thế và ngoài những khổ đau của mình thì mình cũng xin nhận chịu thêm khổ đau của tất cả chúng sinh. Để đổi lại thì mình cũng xin hiến dâng tất cả hạnh phúc của mình cho họ và hy vọng rằng sự đau đớn đang hành hạ mình sẽ làm giảm bớt đi sự đau đớn của tất cả chúng sinh. Sức mạnh từ bi đó sẽ mang lại sự giác ngộ cho mình. Câu trên đây phản ánh một trong những phương pháp tu tập căn bản của Kim Cương Thừa gọi là “tong-len” tức là sự “trao đổi”*).

Trước hết quý vị hãy phát lộ trong nội tâm mình tình thương thật mãnh liệt đối với tất cả chúng sinh. Nhằm giúp mình thực hiện

điều ấy quý vị nên nghĩ đến một người nào đó thật nhân từ, chẳng hạn như mẹ của mình. Hãy hồi tưởng lại tình thương yêu của mẹ đối với mình. Mẹ phải mang nặng đẻ đau để mang lại sự sống cho mình và nuôi mình không hề quản ngại khó khăn. Người mẹ bao giờ cũng xem hạnh phúc của con mình lớn hơn hạnh phúc của mình và luôn hy sinh tất cả vì con.

Tiếp theo đó quý vị hãy hình dung ra trước mắt mình cảnh mẹ đang phải gánh chịu những nỗi đau thương thật khủng khiếp, người ta đập mẹ xuống đất và đánh đập mẹ thật tàn nhẫn, hoặc ném mẹ vào lửa, hoặc hành hạ mẹ; hoặc thấy mẹ gầy còm chỉ còn xương bọc da và đang chìa tay van xin mình: “Con ơi, cho mẹ một bát cơm!” Hoặc tưởng tượng mẹ phải hóa thân làm một con hươu và đang bị bọn thợ săn xua chó đuổi bắt. Hươu rơi xuống hố sâu, gãy chân và hấp hối, bọn thợ săn xông đến lấy dao đâm chết!

Quý vị tiếp tục hình dung ra những cảnh khổ đau cùng cực mà mẹ mình (hoặc bất cứ một người nào khác làm đối tượng cho việc thiền định của mình) đang phải gánh chịu. Hãy cảm nhận thật mạnh tất cả sự đau đớn

ấy của mẹ, đến độ mà lòng xót xa thương mẹ tràn ngập tất cả tâm thức mình. Sau đó thì quý vị mở rộng sự thương cảm đó đến tất cả chúng sinh, và nghĩ rằng tương tự như thế, tất cả chúng sinh cũng đều có quyền được hưởng sự xót thương đó của mình và họ cũng có quyền tránh khỏi những hoàn cảnh đau thương của họ. Quý vị cũng phải nghĩ đến là trong số đó có cả những người mà mình xem như kẻ thù, hay những người đã từng gây ra mọi điều khó khăn cho mình. Hãy nhìn vào các chúng sinh ấy như một đoàn người thật đông và tất cả đang phải gánh chịu đủ mọi thứ khổ nhục dưới muôn nghìn cách khác nhau, kéo dài từ chu kỳ hiện hữu này sang chu kỳ hiện hữu khác.

Quý vị nên hình dung thật chi tiết trong tâm thức mình các hoàn cảnh khổ đau của tất cả chúng sinh. Có những người già nua và đau ốm đang rên siết, có những kẻ nghèo khó không đủ ăn. Có những người đang bị đói khát hành hạ. Có những người đang bị đủ mọi thứ ám ảnh bệnh hoạn đầy dọa, hoặc bị các sự thèm khát và hận thù bùng lên mãnh liệt khiến họ trở thành điên rồ.

Khi nào phát lộ được sự thương cảm vô biên đối với các chúng sinh đang đau khổ ấy thì quý vị cũng có thể bắt đầu chuyển sang giai đoạn luyện tập tiếp theo gọi là sự “trao đổi”. Nếu có thể thì quý vị hãy hình dung ra trước mắt mình những kẻ đang gánh chịu khổ đau, và đồng thời tưởng tượng rằng mình đang thở ra tất cả không khí trong lồng ngực mình cùng với tất cả hạnh phúc, sức sống, sự may mắn, sức khỏe của mình để hiến dâng cho họ. Nói một cách vắn tắt là quý vị hiến dâng cho họ tất cả những gì quý giá nhất của mình, và tưởng tượng tất cả những thứ ấy là một bát nước cam lồ màu trắng, thật mát và rạng ngời. Quý vị hiến dâng bát nước ấy với tất cả lòng chân thật của mình cho tất cả chúng sinh đang đau khổ và ước mong họ đều được hưởng sự mãn nhiệm của bát nước ấy. Hãy tưởng tượng họ uống đến giọt cuối cùng và nhờ đó khổ đau của họ sẽ chấm dứt và mọi ước nguyện của họ cũng đều sẽ trở thành sự thật. Nếu mạng sống của họ đang lâm nguy thì họ cũng tránh khỏi được và sống lâu hơn; nếu họ là những người nghèo khó thì sẽ được no đủ hơn; nếu họ đang đau ốm thì sẽ được khỏe mạnh và tràn đầy sức sống.

Đến khi hít vào thì quý vị hãy tưởng tượng rằng mình hít vào phổi một đám khói đen gồm mọi thứ bệnh tật và các độc tố tâm thần của tất cả chúng sinh, trong số đó phải kể cả những kẻ thù của mình nữa. Hãy tưởng tượng rằng sự trao đổi đó sẽ làm nhẹ bớt đi những nỗi đau đày của họ, và đồng thời những thứ khổ đau của họ sẽ hiện ra như một đám sương mù do gió đưa đến. Quý vị hít vào lồng ngực mình tất cả những thứ khổ đau ấy của họ, và khơi động trong lòng mình một niềm hân hoan mênh mông và kết hợp niềm hân hoan ấy với sự cảm nhận Tánh Không (*kết hợp khổ đau của chúng sinh và của mình và hòa nhập tất cả trong một niềm hân hoan tỏa rộng và hòa nhập tất cả với Tánh Không*).

Hãy chuyên cần luyện tập như thế đến một lúc nào đó thì phép quán tưởng ấy sẽ hóa thành một bản chất thứ hai của con người quý vị (*bản tính của mình sẽ trở thành như thế: sẵn sàng hiến dâng hạnh phúc của mình cho tất cả chúng sinh để đổi lấy những khổ đau của họ*). Quý vị không nên nghĩ rằng chúng sinh không cần đến sự giúp đỡ của quý vị, và

cũng không bao giờ cho rằng những gì mình làm là đã đầy đủ.

Quý vị có thể thực hiện phép luyện tập này dù là mình đang ở đâu và đang làm gì, kể cả trong những lúc ốm đau. Ngoài những giờ thiền định thường lệ, nếu thực hiện được thêm phép luyện tập này cùng với sự luyện tập tâm thức (*sự tỉnh thức, chú tâm, chánh niệm, cảnh giác,...*) trong những lúc sinh hoạt thường nhật thì nhất định quý vị sẽ gặt hái được nhiều kết quả.

Ngoài ra quý vị cũng có thể tập luyện bằng cách tưởng tượng trong lúc thở ra thì quả tim mình sẽ hóa thành một bầu không gian rạng rỡ, và từ bầu không gian đó sẽ tỏa ra một vầng hào quang màu trắng mang theo với nó tất cả hạnh phúc của mình để hiến dâng cho toàn thể chúng sinh trong khắp miền không gian. Khi hít vào thì quý vị tưởng tượng rằng mình đang thu vào tim mình mọi thứ xúc cảm bồn loạn và khổ đau của chúng sinh, tương tự như như hít cả một đám khói đen dày đặc, và đám khói ấy sẽ tan biến hết trong vầng hào quang màu trắng, và không để lại một dấu vết nào. Hãy tưởng tượng rằng tất cả những

ai đang phải chịu khổ sở và đón đau đều trút bỏ được những thứ ấy và tìm thấy được niềm hân hoan.

Thỉnh thoảng quý vị cũng nên tập bằng cách tưởng tượng là thân thể mình hóa thành muôn nghìn hình tướng khác nhau và phân tán ra khắp nơi trong vũ trụ. Mỗi khi các hình tướng ấy gặp các chúng sinh đang khổ đau trong vũ trụ thì hiển dâng hạnh phúc của mình và đổi lấy khổ đau của họ.

Quý vị cũng có thể tưởng tượng là mình hóa thành quần áo để hiển dâng cho những ai đang chịu rét lạnh, hóa thành thức ăn cho những ai đang đói, một mái nhà cho những kẻ lang thang; hoặc hóa thành “một viên đá quý nhiệm mầu giúp thực hiện tất cả những điều ước nguyện”. Viên đá to lớn hơn cả tầm vóc của thân thể mình, óng ánh màu “xa phía” xanh biếc, và được treo trên đầu một ngọn cờ chiến thắng, nhằm giúp thực hiện bất cứ một ước vọng hay một lời nguyện cầu nào của bất cứ ai.

Hoặc quý vị cũng có thể luyện tập bằng cách nhận lấy về phần mình tất cả mọi sự hung

bạo phát sinh từ những thứ xúc cảm tiêu cực, tức là các nguyên nhân mang lại mọi sự bất hạnh, và nghĩ rằng mình sẽ hội đủ khả năng làm tan biến tất cả các nguyên nhân tiêu cực ấy thay cho người khác. Quý vị bắt đầu hình dung ra bất cứ một thứ xúc cảm tiêu cực nào, chẳng hạn như sự thèm muốn; sự thèm muốn ấy có thể chỉ là một sự thu hút hay là cả một sự bám víu thật mạnh vào một người hay một vật nào đó mà mình thích. Tiếp theo đó quý vị lại nghĩ đến một người mà mình ghét bỏ và xem như kẻ thù, và hãy tưởng tượng rằng tất cả các dục vọng của người này sẽ được quý vị gộp chung với các dục vọng của quý vị (*nhận chịu tất cả các nguyên nhân mang lại khổ đau cho mình và cho cả kẻ thù của mình*). Quý vị hãy phát lộ một sự thương cảm thật mạnh đối với người ấy (*tức là kẻ thù của mình*), và sau đó sẽ trải rộng sự thương cảm ấy đến tất cả chúng sinh, bằng cách nghĩ rằng mình sẽ nhận lãnh tất cả các dục vọng của họ (*nhận lãnh tất cả các nguyên nhân mang lại khổ đau cho kẻ thù và cho tất cả chúng sinh*): “Nhờ đó tất cả chúng sinh sẽ được giải thoát khỏi những dục vọng của họ và sẽ đạt được Giác Ngộ”. Quý

vị có thể luyện tập phương pháp trên đây theo nhiều cách, thí dụ như thay vì tưởng tượng ra các thứ dục vọng (*sự bám víu, ghét bỏ...*) như trường hợp trên đây, thì quý vị có thể thay vào đó bằng các thứ xúc cảm khác chẳng hạn như sự giận dữ, kiêu căng, sự thèm muốn, các xúc cảm bấn loạn hay bất cứ một thể dạng tâm thần nào có thể khuấy động và làm cho tâm thức quý vị u mê.

Nhằm giúp mình chủ động các thứ xúc cảm trên phương diện sự thật tuyệt đối, thì quý vị hãy khơi động trong tâm thức mình một sự thèm muốn nào đó và tiếp theo đó sẽ gộp thêm các dục vọng khác của tất cả chúng sinh. Sau đó quý vị hãy hướng vào nội tâm mình để phân tích và tìm hiểu những dục vọng ấy. Quý vị sẽ nhận thấy rằng chúng không hề hàm chứa một sự hiện hữu tự tại nào. Khi nhìn vào các thứ dục vọng chồng chất như một quả núi trong tâm thức nhờ vào sự tưởng tượng của mình, thì quý vị cũng sẽ nhận thấy quả núi ấy cũng chỉ đơn giản là một đồng tư duy khổng lồ, hoàn toàn không hàm chứa một sự hiện thực nào. Từ bản chất, tâm thức cũng tương tự như không gian, không hàm chứa một thực

thể nào cả (có nghĩa tâm thức cũng chỉ là *Tánh Không*).

Trừ phi đã được luyện tập từ lâu, nếu không thì cũng sẽ thật hết sức khó cho quý vị mang ra ứng dụng các phép luyện tập trên đây khi mà quý vị vẫn còn phải đối đầu trực tiếp với khổ đau (một khi mà mình vẫn còn bị khống chế bởi khổ đau của chính mình thì làm thế nào có thể nhận chịu thêm khổ đau của kẻ khác và hiến dâng “hạnh phúc” của mình cho họ được. Do đó tu tập theo Kim Cương Thừa thường phải cần đến sự giúp sức của một vị thầy). Tuy nhiên, nếu chuyên cần thì dần dần quý vị cũng sẽ thành công, ngay cả trường hợp gặp phải những hoàn cảnh khó khăn. Dầu sao đi nữa thì mọi sự rồi cũng sẽ trở nên thuận lợi hơn (một câu nhằm khuyến khích chúng ta đấy).

Vài lời ghi chú của người dịch

Qua bài giảng của nhà sư Ajahn Liem (bài số 4) chúng ta có thể hình dung được phần nào quan điểm của của Phật Giáo Theravada về sự ốm đau trên thân xác. Thân xác đó của mình chỉ là một sự cấu hợp của ngũ uẩn liên

kết với vô thường, và đây cũng là kết quả mang lại từ những hành động của chính mình. Những hành động ô nhiễm tất sẽ phải tạo ra một thân xác ô nhiễm. Tất cả đều thật tự nhiên và giản dị. Vì thế chúng ta cũng không nên bám víu vào sự ô nhiễm ấy để mà mang thêm những khổ đau khác nữa một cách vô ích.

Bài giảng trên đây của nhà sư Dilgo Khyentsé Rinpoché đưa chúng ta vào một thế giới khác, một thế giới thật mâu nhiệm và lạ lùng, một thế giới mà nơi đó mỗi người tu tập đều mở rộng con tim mình để gánh chịu tất cả khổ đau của thế gian này. Khi đã nhìn thấy được khổ đau mệnh mông của tất cả chúng sinh thì khổ đau trên thân xác mình nào có nghĩa lý gì đâu. Khi trông thấy mẹ mình bị người khác hành hạ và đánh đập thì mình sẽ cảm thấy xót xa và đau khổ vô cùng, thế nhưng cái đau khổ ấy thật ra lại không phải là khổ đau của mình mà là của mẹ mình mà mình đã biến nó trở thành cái khổ đau bên trong lòng mình, ở tận đáy tim mình. Khi nào mình biến được khổ đau của tất cả chúng sinh thành khổ đau của chính mình tương tự như khổ đau của mẹ đang xé nát con tim

mình, thì sự giác ngộ cũng sẽ theo đó mà bùng lên với mình.

Đây cũng là con đường tu tập của Kim Cương Thừa. Trên con đường đó người tu tập không có một dịp nào hay một giây phút nào để dừng lại mà lo sợ, than khóc, hay chữa chạy, bởi vì tất cả bệnh tật trên thân xác mình và những khổ đau mênh mông của tất cả chúng sinh đã được mình làm cho tan biến hết trong Tánh Không. Trên con đường đó, người tu tập bước thẳng vào sự Giác Ngộ ngay trong kiếp sống này.

Bures-Sur-Yvette, 13.10.13

6

Thái độ của người tu tập Phật giáo đối với sự đau đớn

Ajahn Brahmavamso

Lời giới thiệu của người dịch

Nhà sư Ajahn Brahmavamso Mahathera còn được các người chung quanh gọi tắt một cách thân mật là Ajahn Brahm, tên thế tục là Peter Betts, sinh năm 1951 tại Luân Đôn trong một gia đình nghèo. Ông đỗ tiến sĩ về Vật Lý Lý Thuyết năm 1960 khi mới 19 tuổi, tại đại học Cambrigde, là một trong các đại học danh tiếng nhất của nước Anh. Sau khi ra trường ông dạy học được một năm và sau đó nhân một chuyến viếng thăm Thái Lan ông biết được Phật Giáo và xin xuất gia. Năm 23 tuổi ông được thụ phong tỳ kheo tại ngôi chùa đồ sộ và nguy nga Wat Saket ở Bangkok. Sau đó tình cờ ông gặp được nhà sư nổi tiếng

của Thái Lan thời bấy giờ là Ajahn Chah Bodhinyana Mahathera và đã trở thành đệ tử của nhà sư này.

Sau chín năm tu học thật khắc khổ theo truyền thống “Tu Trong Rừng” với nhà sư Ajahn Chah trong một khu rừng trên miền bắc Thái, ông được Hiệp Hội Phật Giáo Miền Tây Úc Châu (Buddhist Society of Western Australia) đặt trụ sở ở thành phố Perth mời làm phụ tá cho nhà sư Ajahn Jagaro. Một năm sau thì nhà sư này xin rút lui và nhường chức chủ tịch cho ông. Ajahn Brahm vận động, quyên góp và xây được một ngôi chùa trên một thửa đất rộng 393.000 m² trong công viên quốc gia Serpentine thuộc vùng phía nam thành phố Perth. Ngôi chùa mang tên là Bodhinyana là tên của thầy ông và đã quy tụ được một tăng đoàn đông đảo nhất nước Úc.

Bài chuyển ngữ dưới đây được ông thuyết giảng ngày 2 tháng 6, năm 2006 tại giảng đường của Hiệp Hội Phật Giáo Miền Tây Úc Châu (Buddhist Society of Western Australia) với tựa đề *Dealing with Pain*, bản tiếng Pháp mang tựa là *L'Attitude Bouddhiste face à la douleur* do Luc Guillard dịch.



Ajahn Brahmavamso

Bài giảng của nhà sư Ajahn Brahmavamso

Tôi rời Singapore đến đây từ hôm qua và đang bị trúng thực. Suốt đêm hôm qua tôi ốm liệt giường, và ngay trong lúc này thì bao tử vẫn còn không tốt lắm. Cách nay không lâu có một người hỏi tôi như thế này: “Thái độ của người tu tập Phật Giáo trước sự đau đớn trên thân xác và các nỗi đau buồn trong cuộc sống nên là như thế nào?” Tôi nghĩ rằng câu hỏi ấy có thể là một chủ đề lý thú cho buổi nói chuyện tối hôm nay.

Bàn thảo với nhau về sự đau đớn không hề mang tính cách tiêu cực, bởi vì dù mình là ai, sinh sống ra sao, và dù nghĩ rằng mình đang khoẻ mạnh, thế nhưng nhất định vào một ngày nào đó mình cũng sẽ ốm đau, phải chịu đựng sự đau đớn, hoặc gặp phải những cảnh

huống đau buồn. Một hôm có người nói với tôi rằng: “Là một nhà sư tất nhiên là ông hành thiền đều đặn và sống đạo đức nên nhờ đó ông sẽ không bao giờ ốm đau”. Người ta cứ tưởng rằng hễ là một người tu hành thì sẽ không đau ốm và không bao giờ chết! Thế nhưng đối với một nhà sư hay một người thế tục thì cũng như nhau cả, thỉnh thoảng ốm đau là chuyện bình thường. Tuy nhiên đối với trường hợp một nhà sư thì mọi sự có khác hơn, bởi vì người này có cả một lộ các phương pháp luyện tập giúp mình chủ động sự đau đớn trên thân xác và cả các khó khăn trong cuộc sống. Do đó sự đau đớn nhất định sẽ không mang lại cho chúng ta (*Ajahn Brahm xem những người ngồi nghe đều là những người tu hành như mình và ông đã gọi chung tất cả là “chúng ta”*) cảm tính tiêu cực hay một sự trầm cảm nào, hơn thế nữa đau đớn dù có xảy ra cũng sẽ là một dịp giúp chúng ta tập chủ động nó, vượt lên trên nó và thoát ra khỏi nó - chẳng hạn như chúng ta vẫn cảm thấy khoẻ mạnh nhưng bao tử thì có thể là đang quặn đau!

Đức Phật đã thuyết giảng như thế nào về sự đau đớn? Ngài bảo rằng sự bất an của

chúng ta gồm có hai thể dạng khác nhau - theo tôi thì sự khẳng định này chính là một trong các chiếc chìa khóa quan trọng nhất trong giáo huấn của Ngài, giúp chúng ta hiểu được sự đau đớn là gì và phải làm thế nào để thoát ra khỏi nó. Ngài dạy rằng sự đau đớn gồm có hai thứ: một trên thân xác và một trong tâm thần; đối với sự đau đớn trên thân xác thì khó có thể làm làm gì khác hơn, thế nhưng đối với sự đau đớn trong tâm thần thì trái lại người ta có thể biến cải được nó, và đây cũng lại là thể dạng đau đớn quan trọng hơn cả. Thật vậy, thái độ tâm thần đôi khi rất mạnh và có thể làm cho sự đau đớn trên thân xác hoàn toàn tan biến hết. Tôi nghĩ rằng quý vị cũng đã từng được nghe nói đến trường hợp của các lực sĩ dù bị thương nhưng vẫn tiếp tục tranh đua, rồi sau đó thì mới cảm thấy đau và biết là mình đã bị gãy xương chân hay xương tay. Các trường hợp như thế cũng đã từng xảy ra với tôi nhiều lần trong cuộc sống, và cũng chính nhờ đó mà tôi hiểu rằng tâm thần có thể tạo ra các tác động rất mạnh, và cường độ của sự đau đớn trên thân xác thì tùy thuộc rất nhiều vào thái độ [tâm thần] của mình.

Lúc còn là sinh viên, một lần tôi bị cảm thật nặng. Không sao đến trường được, phải giam mình trong gian phòng sinh viên, tôi cảm thấy con bệnh thật gay gắt. Bên cạnh chẳng có ai chăm sóc; không ngủ được và cũng không ngồi lên được... Bất ngờ có một người gõ cửa và thúc hỏi: “Mở cửa! Mở cửa!”. Tôi đành phải gượng dậy và lết ra mở cửa. Hóa ra là một người giao hàng mang đến cho tôi một giàn âm thanh nổi mà tôi đã đặt mua từ trước. Tôi đặt ngay vào máy một đĩa nhạc mà tôi ưa thích nhất, và chỉ nửa giờ sau - quả thật hết sức bất ngờ - bệnh cảm của tôi biến mất! Nửa giờ trước đó, hai mắt còn cay xè, vừa ho lại vừa nghẹt mũi..., thế nhưng sau khi nghe xong đĩa nhạc thì tất cả các triệu chứng ấy đều hoàn toàn biến mất, tôi đã khỏi bệnh! Chuyện ấy không nhất thiết là một phép lạ, mà đơn giản chỉ là một cái gì đó trong tâm thức tôi đã biến đổi khác đi. Tôi không hề ngụ ý khuyên quý vị cứ nghe một đĩa nhạc mà quý vị ưa thích thì bệnh cúm mà quý vị có thể gặp phải sau này tất sẽ được chữa lành (!) - mà đúng hơn tôi chỉ muốn nói là một sự thay đổi thái độ [tâm thần] có thể chữa lành cho quý vị. Thành phần tâm

thần của sự đau đớn là thành phần quan trọng hơn cả. Mỗi khi cảm nhận một sự đau đớn thì thông thường người ta dồn tất cả sự chú tâm của mình vào chỗ ấy và bám chặt vào đấy. Tôi tin rằng các bác sĩ chữa trị đều biết chúng ta thường hay thổi phồng một cách quá đáng sự đau đớn của mình. Sự đau đớn tất nhiên phát sinh từ nội tâm, thế nhưng nếu cứ làm cho các thớ thịt chung quanh chỗ đau căng thẳng thêm thì cũng chỉ là cách khiến cho sự chấn thương càng gia tăng thêm mà thôi. Thông thường chỉ cần phát huy một thái độ cởi mở và tạo ra sự thư giãn thì cũng đủ để khiến cho sự đau đớn trên thân xác giảm xuống một cách đáng kể. Do đó nếu càng tìm cách chống lại sự đau đớn thì lại càng làm gia tăng thêm tính cách tiêu cực của nó. Nếu chúng ta thét lên với sự đau đớn: “Hãy rút đi! không được dây dưa ở đây nữa”, thì nó lại càng trở nên gay gắt hơn và trở thành một sức mạnh bất khả trị và không sao kham nổi.

Với tư cách một nhà sư Phật Giáo tôi luôn phản ứng ngược lại với cách hành xử thường tình. Thông thường mỗi khi bị đau đớn hành hạ thì người ta tìm cách thoát ra

khỏi nó. Khi ngón tay bị bỏng thì tự động người ta rút tay ra khỏi chỗ nóng; hoặc nếu bị muỗi đốt thì gãi. Dù là đối với bất cứ một sự khó khăn nào xảy ra thì người ta cũng đều hành xử theo cung cách đó, và thông thường thì đây cũng chỉ là cách khiến cho tình trạng đau đớn trở nên tồi tệ hơn. Trong cuộc sống, tôi không tìm cách tách ra khỏi sự đau đớn có nghĩa là trốn tránh các sự bất ổn trên thân xác hay trong tâm thần, mà tôi luôn hành xử ngược lại. Nếu biết hướng tâm thức mình một cách thật tự nhiên vào sự đau đớn và không hồi hải tìm cách lẩn tránh nó, thì tâm thức cũng sẽ trở nên thân thiện hơn với sự đau đớn ấy và không tìm cách chống lại nó. Tâm thức sẽ làm quen với nó thay vì hận thù nó. Đây là nguyên tắc căn bản mà quý vị nên đem ra áp dụng trong cuộc sống của mình: hãy mang lại hòa bình và chớ bao giờ gây ra chiến tranh. Hãy tỏ ra mình là một người hiếu hòa, không những đối với tình trạng gây hấn trên thế giới mà cả với cuộc chiến mà mình đang dấn ra để đối đầu với hiện thực trong cuộc sống của chính mình; đây là cuộc chiến mà quý vị đang bung ra để chống lại đau đớn, bệnh tật, và đôi

khi cũng để chống lại các vấn đề khó khăn xảy ra bên trong tâm thần mình hay bên ngoài xã hội (*quả là một lời khuyên thật đẹp: nếu không đủ sức hiểu hòa với những sự bất toại nguyện tức là các kẻ thù thật nhỏ nhoi trên thân xác và trong tâm thức mình thì làm thế nào có thể mang lại hòa bình trên toàn thế giới được*). Chúng ta tuyên chiến với tất cả những thứ ấy: “Mọi sự không được phép xảy ra như thế..., Không thể để cho chuyện ấy xảy ra như thế được, tôi phải giải quyết ngay mới được... Đây đau đớn, ta cấm mi không được lẫn quẩn nơi này nhé! Đây bệnh tật, mi phải cắt đi ngay! Đây căng thẳng thần kinh, mi phải tan biến đi tức khắc!” Chính thái độ tiêu cực đó sẽ nuôi dưỡng và làm gia tăng thêm sự đau đớn. Thế nhưng cũng có một giải pháp khác: “Đau đớn đây à, xin chào đón bạn! Cảm ơn bạn đã đến với tôi, cho tôi được tỏ bày tình thân với bạn. Đau đớn ơi, tôi quý trọng bạn như một người bạn chân tình nhất của tôi”.

Tôi tập cách hành xử đó từ khi còn là một tỳ kheo trẻ ở Thái Lan. Cuộc sống bên cạnh thầy tôi là Ajahn Chah thật hết sức gay go. Thầy tôi không bao giờ cho phép một tỳ

kheo hơi tí đã kêu đau! Chúng tôi sống trong một ngôi chùa trong một khu rừng trên miền bắc Thái, khí hậu thật nóng bức và ẩm ướt. Khổ nhất là muỗi quá nhiều - không biết bao nhiêu là muỗi! Mỗi tối sau khi mặt trời lặn thì phải ngồi thiền dưới một gốc cây, và mỗi khi ngồi xuống thì cứ như là cắm một tấm biển với hàng chữ “Nhà hàng ăn mở cửa”. Những chiếc đầu trọc nhẵn thín của chúng tôi là những sân bay thật thuận tiện cho đàn muỗi hạ cánh! Dường như chúng biết được chúng tôi là những người phi-bạo-lực và sẽ không đập bẹp chúng như những người khác, nên cứ thế mà chúng tha hồ! Tôi là một trong số các tỳ kheo Tây Phương đầu tiên tu học ở đây, do đó đàn muỗi cũng tự do thưởng thức món ăn Tây Phương (mỉm cười). Tôi đoán chắc rằng chúng không khỏi kháo nhau rằng “Này, cứ đến khu rừng ấy thì sẽ nếm được món ăn Tây Phương!” (mỉm cười).

Thật hết sức khủng khiếp. Một hôm tôi đếm trên cánh tay tôi có đến hơn năm mươi con muỗi - tôi không nói ngoa! Chỉ cần một con muỗi thôi cũng đủ làm cho mình ngứa ngáy, nếu năm mươi hay sáu mươi con muỗi

đốt mình một lúc thì hãy cứ tưởng tượng xem tình trạng sẽ căng thẳng đến mức độ nào! Không có gì che thân, không có màn cũng không có kem thoa cho đỡ ngứa... Các tỳ kheo Thái Lan hầu như không hề bị muỗi đốt, trong khi đó thì đàn muỗi cứ tìm những người Tây Phương chúng tôi mà tha hồ thưởng thức. Một hôm chúng tôi kéo nhau đến tìm vị thầy chúng tôi là Ajahn Chah để xin đổi giờ hành thiền hầu tránh muỗi đốt. Thầy chúng tôi trả lời ngắn gọn bằng cách nhắc lại cho chúng tôi về ý nghĩa của chữ “ajahn” là gì - có nghĩa là người thầy hay là người giảng dạy - và bảo với chúng tôi rằng: “Kể từ giờ phút này các bạn đã có một người thầy mới là Ajahn Muỗi, nên nhớ rằng người giảng dạy cho các bạn trước đây là Ajahn Chah nay không còn phải là thầy của các bạn nữa”. Thật là một bài học tuyệt vời cho tất cả chúng tôi! Và cứ thế chúng tôi phải tu học với Ajahn Muỗi... Thế nhưng đây cũng lại là cách giúp chúng tôi thu đạt được nhiều kinh nghiệm thực tiễn hơn so với sách vở, nơi trường ốc hay việc nghe giảng. Nếu muốn chủ động sự đau đớn hoặc các cảnh huống khó khăn thì phải học trong cuộc sống của chính mình. Phải hiểu rằng nếu càng lo

âu thì lại càng khiến cho mình trở nên căng thẳng hơn và càng làm cho các khó khăn trở nên trầm trọng hơn. Nếu biết tạo ra cho mình một sự thư giãn thật sự hầu giúp mình buông xả tất cả, thì các khó khăn cũng sẽ biến mất.

Những gì đã trở thành thói quen đối với tôi - và thật ra thì đây cũng chính là cách đã giúp tôi hành thiền một cách đúng đắn - ấy là sự chú tâm vào hơi thở. Mỗi khi tập trung được sự chú tâm thì mình cũng sẽ không còn cảm thấy lo lắng hay suy nghĩ đến các chuyện khác nữa; trái lại mỗi khi tâm thức đánh mất sự chú tâm thì tức khắc sự đau đớn và các chứng đau đầu (*các sự suy nghĩ và lo sợ*) sẽ hiện ra. Sau một thời gian tập luyện thiền định, tôi học được phép lắng sâu vào một thể dạng mà mình không còn cảm nhận được thân xác của mình nữa mà chỉ duy nhất cảm thấy một sự an bình tỏa rộng. Sau khi vừa xuất ra khỏi thể dạng lắng sâu ấy thì tôi nhận thấy một hiện tượng khá bất ngờ: dường như đàn muỗi bám trên hai cánh tay tôi đều ngủ say, bởi vì chẳng có một con nào đốt tôi nữa.

Lúc bấy giờ tôi cứ nghĩ rằng thiền định có khả năng giúp thân xác chống lại sự ngứa

ngáy [vì bị muỗi đốt], thế nhưng vài năm sau đó thì tôi mới vỡ lẽ ra là muỗi đánh hơi được mình là nhờ vào khí carbon điôxít (CO_2) tiết ra từ các lỗ chân lông. Vì thế nếu sự hoạt động sinh học của cơ thể càng mạnh thì muỗi càng dễ nhận biết được sự hiện diện của mình. Dưới một khía cạnh khác thì nếu mình càng lo sợ, căng thẳng và bức bối vì bị muỗi đốt thì đây sẽ là cách càng nói lên với chúng: “Cứ đến đây! Tao đang ở đây này!”. Trái lại nếu chúng ta tạo được sự thư giãn và buông xả hoàn toàn, thì các sinh hoạt sinh học cũng theo đó mà giảm xuống và đàn muỗi cũng sẽ khó nhận biết được sự hiện diện của mình. Trong lúc hành thiền tôi luôn phát huy sự thư giãn và an bình, không quan tâm đến bất cứ gì xảy ra, ngoại trừ việc chú tâm vào hơi thở, do đó các sự sinh hoạt sinh học cũng giảm xuống... và cũng chính nhờ đó mà tôi đã trở thành vô hình đối với đàn muỗi! Sở dĩ chúng không còn đốt tôi nữa là vì chúng không còn trông thấy tôi ở đâu cả. Quả đây là một bài học đáng quan tâm. Đàn muỗi tập cho tôi biết thiền định và đồng thời cũng giúp tôi nhận thấy ảnh hưởng tích cực của thể dạng thư giãn đối với các sự bức dọc và đau đớn.

Khi nào tạo được sự thư giãn thì các sự căng thẳng cũng sẽ tan biến hết. Mỗi khi cảm nhận được một sự đau đớn xảy ra ở một chỗ nào đó trên cơ thể thì thay vì nên hình dung ra sự đau đớn ấy và hướng nó vào một bầu không gian thật rộng lớn hầu loại bỏ nó, thì người ta lại dồn tất cả tâm thần của mình vào đúng chỗ đau ấy. Cách hành xử đó chỉ khiến cho các tác động tiêu cực trở nên mạnh mẽ hơn. Tốt nhất nên phân tán các giác cảm đau đớn ra khắp thân thể, có nghĩa là hành xử ngược lại với thói quen thường thấy là tìm cách khử trừ nó.

Tại sao tôi lại phải phân tán sự quặn đau trong bao tử của tôi ra khắp thân thể: từ hai tay đến hai chân và lên đến cả đầu? Bởi vì mỗi khi phát huy được một sự tỏa rộng thì mình cũng sẽ buông xả được mọi sự căng thẳng. Nếu được phân tán rộng ra thì sự đau đớn cũng sẽ trở nên nhẹ đi và bớt gay gắt hơn. Khi bắt đầu phát huy sự tỏa rộng ấy (*một hình thức thiền định*) thì người ta sẽ cảm thấy sự đau đớn biến thành một khối nước đá và sau đó là một đám mây trên trời, đám mây càng lúc càng trở nên nhẹ hơn và tỏa rộng ra cùng khắp vũ trụ, và sau cùng sẽ trở nên thật mỏng rồi tan

biến hết. Theo tôi thì đây là một phương pháp thật hữu hiệu giúp mình vượt lên trên sự đau đớn, bởi vì đau đớn không hề là một thể dạng đi ngược lại với [sự chuyển động chung của] mọi sự vật mà trái lại luôn phù hợp với bản chất [tự nhiên] của chúng (*sự đau đớn cũng là một hiện tượng - dharma - như tất cả các hiện tượng khác, không nên tìm cách chống lại sự vận hành tự nhiên của nó mà phải thỏa hiệp với nó, cùng chuyển động với nó, và nhờ đó mình sẽ nhận thấy nó liên hệ với mình nhưng không phải là thuộc của mình và cũng không phải là chính mình*).

Mỗi khi tập trung sự chú tâm vào hơi thở thì quý vị cũng sẽ cảm thấy sự đau đớn thuộc bên ngoài [hơi thở]. Tôi thường so sánh hiện tượng này với màn ảnh của chiếc máy truyền hình: mỗi khi bắt đầu mở máy thì quý vị sẽ trông thấy cả cái khung bao quanh màn ảnh, và quý vị cũng có thể trông thấy cả bức tranh treo bên trên máy truyền hình và biết đâu cả chiếc máy đọc DVD đặt bên dưới máy truyền hình nữa. Thế nhưng vài phút sau thì quý vị không còn trông thấy (*để ý đến*) cái khung của màn ảnh nữa, và quý vị cũng sẽ không

trông thấy cả bức tranh cũng như chiếc máy đọc DVD. Quý vị không còn nhận biết được những gì xảy ra chung quanh màn ảnh của chiếc máy truyền hình nữa. Tất cả những gì mà quý vị trông thấy chỉ là các hình ảnh [hiện ra trên màn ảnh của máy truyền hình].

(Sự kiện đó biết đâu cũng có thể giúp mình tiết kiệm được khá tiền! Ngày nay người ta thích mua máy truyền hình với màn ảnh phẳng thật to, thế nhưng trên thực tế thì dù là với một chiếc máy truyền hình có màn ảnh to hay một máy truyền hình thuộc loại xách tay với màn hình nhỏ hơn, thì các hình ảnh hiện ra trong tâm thần của quý vị cũng giống như nhau. Sự nhận thức khi đã tập trung vào một hình ảnh nào đó thì nó cũng sẽ trở thành một với hình ảnh ấy (*xin lưu ý đây cũng là nguyên tắc về phép quán tưởng trong Kim Cương Thừa: quán tưởng cực mạnh vào một vị thần linh sẽ trở thành chính vị thần linh ấy*)! Do đó không cần phải tốn kém để mua một màn ảnh thật to!). Những điều tôi nêu lên với quý vị thuộc vào lãnh vực tâm lý nhưng cũng là sự thật. Nếu quý vị nắm vững được sự kiện ấy thì tất quý vị cũng sẽ học được thêm một phương

cách thứ hai giúp mình vượt thoát khỏi sự đau đớn: tức là cách chú tâm vào một đối tượng khác hơn và đặt đối tượng này của sự chú tâm vào bên trong tri thức của chính mình. Tôi luyện tập thiền định đã nhiều năm và tôi luôn đặt hơi thở vào tâm điểm của sự chú tâm của tôi..., và đối với sự đau đớn thì tôi đặt nó ra bên ngoài (*hơi thở của tôi*)! Tất nhiên là sự đau đớn lúc nào cũng hiện diện thể nhưng nó chỉ thuộc bên ngoài. Tiếp theo đó quý vị cứ tiếp tục duy trì sự chú tâm, thật kiên trì và vững vàng, càng được lâu càng tốt, cho đến một lúc nào đó - quý vị không biết đấy là lúc nào, thể nhưng quý vị biết chắc là nó đã xảy đến với mình - thì các giác cảm đau đớn bỗng tự nhiên biến mất. Tôi nghĩ rằng sự kiện ấy đã từng xảy ra với tôi khi tôi còn là một sinh viên trẻ và trong lúc đang nghe đĩa nhạc mà tôi yêu thích. Tôi chăm chú nghe nhạc đến độ mà các giác cảm đau đớn của tôi hoàn toàn biến mất.

Đôi khi sự đau đớn cũng có thể quá mạnh và mình có cảm giác là không sao có thể tách rời ra khỏi nó được - thật vậy sớm muộn một ngày nào đó mỗi người trong chúng ta đều sẽ phải đối đầu với một sự đau đớn cực mạnh như

thể. Trong trường hợp này chúng ta sẽ không thể hòa nhập với nó được mà phải tìm cách trốn chạy. Tôi không ngụ ý nói đến các thể dạng đau đớn đại loại như cảm cúm hay đau bụng, mà là những thứ đau đớn kinh niên, rất khó để làm cho chúng biến mất. Đây là những thứ khổ đau dai dẳng, kéo dài hết giờ này sang giờ khác, mà y khoa phải bó tay không sao làm giảm bớt được. Nếu quý vị còn nhớ những gì tôi giải thích trên đây về hai thể dạng khác nhau của sự đau đớn, thì tất quý vị cũng sẽ đoán được sự đau đớn ấy là gì? Có hai thứ đau đớn khác nhau: một trong tâm thần và một trên thân xác. Khổ đau trong tâm thần là thứ khổ đau khiến chúng ta phải thốt lên: “Tôi đau khổ quá nhiều rồi. Nay khổ đau ới, mi hãy rút đi thôi! Tại sao tôi lại phải gánh chịu những đớn đau như thế này?”. Thật ra thì thái độ hành xử đó chỉ khiến cho sự đau đớn trở nên trầm trọng và nặng nề hơn mà thôi. Nếu quý vị đã thực sự thành công trong việc buông xả và loại bỏ được các sự đề kháng trong tâm thức mình, thì việc đối đầu với các thứ đau đớn trên thân xác sẽ hết sức dễ dàng. Thật vậy, đối với các khó khăn do hai thể dạng khổ đau trên đây mạng

lại, thì chín mươi phần trăm là do các phản ứng tâm thần tạo ra, mười phần trăm còn lại là do các sự đau đớn trên thân xác.

Do đó khi nào việc đối đầu với các khổ đau tâm thần đã bắt đầu mang lại hiệu quả thì tất nhiên chúng ta cũng sẽ thực hiện được rất nhiều tiến bộ trong việc mang lại cho mình sự an bình, giúp mình tận hưởng sự vui sống, có nghĩa là không còn phải thường xuyên sống trong tình trạng đề kháng và căng thẳng thần kinh. Chúng ta phải luôn tự nhắc nhở: “Tôi phải hành xử ra sao trước sự đau đớn của tôi? Tôi phải phản ứng bằng cách nào? Tôi phải giữ thái độ như thế nào đối với các giác cảm đau đớn ấy?”

Chúng ta thường tự nhủ như sau: “Đau đớn không được phép xảy đến với tôi, chuyện đó không thể xảy ra được”, chính vì thế nên đôi khi chúng ta cũng có thể sẽ cảm thấy mình là kẻ phạm tội (*nói dối*). Do đó tôi cũng thường hay bày ra một vài phương cách trắc nghiệm. Trong một buổi họp tôi nêu lên câu hỏi như sau: “Trong số quý vị ngồi đây, nếu có vị nào chưa từng biết đau ốm là gì thì xin đưa tay lên!”. Không có một người nào đưa

tay lên cả. Thật vậy, thỉnh thoảng tất cả chúng ta cũng đều đau ốm, chuyện ấy thật hết sức bình thường - dù cho các xã hội tân tiến ngày nay chối bỏ mọi bệnh tật và [gián tiếp] tạo ra cho chúng ta cảm tính là nếu như bệnh tật [chẳng may] xảy đến với mình thì đấy là một sự bất bình thường, và đấy cũng chính là lý do giải thích thái độ [sai lầm] của chúng ta đối với sự đau đớn, bệnh hoạn và các khó khăn [tâm thần] (*chúng ta không chấp nhận sự đau đớn, bệnh tật và các đớn đau tâm thần như là những hiện tượng hoàn toàn tự nhiên và bình thường*): chúng ta xem các thứ ấy là những gì thật xấu xa từ căn bản, và đấy chính là một sự sai lầm rất lớn của chúng ta (*câu này mang ý nghĩa rất quan trọng: chúng ta xem sự đau đớn và bệnh tật là những gì lệch lạc và xấu xa, là nguyên nhân mang lại mọi thứ tai hại cho mình. Thế nhưng đau đớn và bệnh tật nào có gì là xấu xa đâu, đấy cũng chỉ là những gì do mình muốn và do mình gây ra cho mình thế thôi - tức là nghiệp của mình do chính mình tạo ra cho mình. Dưới một khía cạnh khác thì đau đớn, bệnh tật và các khó khăn tâm thần cũng chỉ là các hiện tượng - dhamma/dharma - tương tự như tất cả các*

hiện tượng khác trong vũ trụ. Nếu cho rằng mọi hiện tượng đều hàm chứa Bản Thể của Phật, thì đau đớn, bệnh hoạn và các khó khăn tâm thần của mỗi người trong chúng ta cũng đều hàm chứa Phật Tính hay Chân Như. Nếu hiểu được như thế thì các xúc cảm trong tâm thức và thái độ của mình trước những khổ đau của riêng mình và cả của kẻ khác sẽ trở nên khác hơn).

Những người mang bệnh ung thư thường cảm thấy mình phạm vào một sự lầm lỗi nào đó. Tại sao chúng ta lại cứ có cái cảm giác tội lỗi ấy về những sự đau đớn và bệnh tật xảy đến với mình trong cuộc sống? Những nỗi khổ đau tâm thần ấy chỉ là những gì được đem ghép thêm vào các hiện tượng xảy ra một cách thật tự nhiên. Dù quý vị chỉ ăn gạo lứt, chăm lo thiền định, tập thể dục đều đặn và ăn toàn rau trái, thế nhưng không phải vì thế mà quý vị sẽ không bị ung thư và tránh khỏi cái chết!

Trước khi xuất gia, tôi thường xuyên tập luyện du-già (yoga) và mỗi tuần đều theo dõi chương trình truyền hình về phép luyện tập này. Người hướng dẫn có thân hình thật mềm dẻo và sức khỏe thật tốt, thế nhưng sáu tháng

sau khi được thụ phong tỳ kheo thì tôi hay tin người này qua đời vì chứng nhồi máu cơ tim. Quả hết sức khó tin, bởi vì trước đó người này hoàn toàn khỏe mạnh! Tiếc thay bệnh tật và đau đớn là thành phần bất khả phân của sự sống, vì thế nếu các thứ ấy có xảy ra với mình thì dù có tạo ra thêm các cảm giác tội lỗi trong tâm thần - tức là xem đây như là một thứ gì đó không suôn sẻ và không được phép xảy đến với mình - thì cũng sẽ chẳng hề mang lại một chút lợi ích nào cho mình cả.

Nếu quý vị là những người thường xuyên đến đây (*tức là tại giảng đường này*) thì tôi xin quý vị không nên nói với vị bác sĩ của mình như thế này: “Tôi không được khỏe lắm: tôi đang đau đúng vào chỗ này/tôi cảm thấy đang ồm nặng”, mà phải nói như sau: “Tất cả thật bình thường, tôi lại ồm đau nữa rồi bác sĩ ạ” (cười). Khi nào quý vị còn nuôi dưỡng thái độ tiêu cực đối với sự đau đớn, thì đây cũng chỉ là cách mà quý vị biến nó trở thành nặng nề hơn thế thôi. Hãy tự nhắc nhở mình là ồm đau là chuyện bình thường, bị ung thư là chuyện bình thường, mọi người đều chết là chuyện bình thường, thỉnh thoảng nếu cảm thấy đau

đón đôi chút thì cũng là chuyện bình thường. Không nên nghĩ rằng các chuyện ấy là bất-bình-thường hay là một sự sai lầm, và cũng không nên nghĩ rằng đây là một sự xấu xa. Từ bên trong tâm thức mình, hãy chấp nhận thể dạng [tự nhiên] ấy của sự sống và nghĩ rằng mình thừa sức để đối phó với nó và chủ động nó. Nên hiểu rằng trốn tránh là một cách quay lưng lại với thể dạng ấy, và một khi đã quay lưng lại với nó thì tất quý vị sẽ không sao nhận ra được những gì khiến mình phải bỏ chạy! Chỉ khi nào đối đầu với khó khăn thì mình mới có thể nhìn thấy nó, và nếu có trông thấy nó thì mình mới có thể khám phá ra những gì thật diệu kỳ giúp mình có thể khắc phục được nó, vượt lên trên nó và loại bỏ nó, hầu mang lại sự giải thoát cho chính mình.

Nếu đối đầu với sự đau đớn thì mình mới ý thức được các khó khăn do nó mang lại, và hình dung được sự sợ hãi tâm thần thật nặng nề mỗi khi phóng tưởng vào tương lai: “Tôi sẽ không còn lưu lại chôn này lâu dài nữa”. Quý vị đang hiện diện nơi này, ngay trong giây phút này, thế nhưng những gì khiến cho sự đau đớn không sao kham nổi

chính là ý nghĩ cho rằng nó sẽ còn tiếp tục từ phút giây này sang phút giây khác, từ giờ này sang giờ khác và từ ngày này sang ngày khác (*nghĩ rằng căn bệnh sẽ không bao giờ lành*). Chính sự chuyển động tâm thần hướng vào tương lai là nguyên nhân khiến cho sự đau đớn trở nên không sao chịu đựng nổi. Đôi khi sự hồi tưởng về những nỗi đau đớn trong quá khứ cũng có thể khiến cho mình lo sợ, vì nghĩ rằng biết đâu chúng sẽ lại tái diễn trong tương lai. Cứ mỗi lần nhìn vào những giây phút hiện tại thì mình lại dựa vào những gì đã xảy ra trong quá khứ hoặc những gì mang lại bởi các sự phóng tưởng vào tương lai, và cứ mỗi lần như thế thì các sự đau đớn tâm thần xảy ra - mà quý vị [cố tình] làm gia tăng thêm - sẽ tạo ra cho mình một tình huống thật nặng nề. Tuy nhiên chúng ta cũng có thể hành xử khác hơn, tức có nghĩa là phải tập dừng lại trong giây phút hiện tại với sự đau đớn trên thân xác đúng vào những giây phút ấy. Trước đây tôi cũng đã có dịp kể cho quý vị nghe một câu chuyện với chủ đề trên đây về một vị tỳ kheo trong ngôi chùa của chúng tôi. Ông ta có hai hàm răng trong tình

trạng hư hỏng cả. Thật ra tôi cũng không hiểu được tâm trạng của ông ta ra sao, chỉ biết rằng ông ta chán ngấy việc châu chực các vị bác sĩ nha khoa. Một hôm ông ta bất thần tự mình nhổ bật một chiếc răng. Chúng tôi hỏi ông ta: “Tại sao lại làm như thế?”, ông ta trả lời: “Khi đã quyết định tự làm một mình, thì sẽ chẳng có gì là khó khăn cả. Tôi chỉ cảm thấy đau trong hai giây và ngay sau đó thì hết!” *(nhờ người khác giải quyết sự đau đớn của mình thì phải cầu cạnh và chờ đợi, và cũng chỉ là một cách kéo dài thêm sự đau đớn của mình mà thôi. Đây là chưa nói đến những thứ khổ đau tâm thần kèm theo sự chờ đợi và cầu cạnh đó mà mình có thể tạo ra thêm cho mình. Tự giải quyết sự đau đớn của mình bởi quyết tâm của mình sẽ nhanh chóng và dứt khoát hơn. Câu chuyện tuy đơn giản và khá dễ dãi thế nhưng rất sâu sắc).*

Ý nghĩ phải nhổ một cái răng cũng đã làm cho mình sợ hãi: sợ ngay từ lúc còn đang trên đường đến phòng nha khoa, chỉ cần nghĩ đến là tí nữa đây mình sẽ phải nhổ răng thì gương mặt cũng đã nhăn lại. Điều này cho thấy là mình đang phải đối đầu với sự đau đớn

thuộc lãnh vực tâm thần, bởi vì ngay trong lúc đó thì mình chưa cảm thấy gì cả (*chưa đến phòng nha khoa*). Ý thức được sự kiện đó là cách giúp mình nhận thấy vai trò của tâm thần thật là quan trọng: hai giây đau đớn không nghĩa lý gì so với hàng giờ chờ đợi và lo sợ trước khi đến lượt mình ở phòng nha khoa, có đúng thế hay không? Điều đáng lưu ý đối với sự đau đớn trên thân xác là người ta không thể biết được là nó sẽ diễn tiến như thế nào từ phút này sang phút khác. Nhiều người tham dự các khóa thiền định rất ngạc nhiên khi nhận thấy mình đạt được nhiều kết quả thật bất ngờ, hoặc nhận thấy các sự đau đớn thật gay gắt của mình bỗng nhiên tan biến hết. Các kinh nghiệm đầu tiên của tôi về sự kiện này là có một lần tôi đau răng khủng khiếp - tất nhiên là tôi cũng đau răng như tất cả mọi người khác - và cũng chính trong dịp này tôi đã nhận thấy được sức mạnh vô biên của tâm thức. Một cơn đau thật khiếp đảm, có thể nói là khiếp đảm nhất trong cuộc sống của tôi. Lúc đó tôi đang tu học trong một ngôi chùa giữa rừng sâu: không điện thoại, không nha sĩ, một viên thuốc aspirin cũng không có. Chỉ

biết là phải chịu đựng thể thôi. Đến đêm sau khi mọi người đã đi ngủ, cơn đau lại càng hoành hành gay gắt hơn nữa. Không sao ngủ được, tôi cố gắng ngăn chặn cơn đau bằng phép tập trung vào hơi thở. Tôi phát huy sự chú tâm thật mạnh, thể nhưng cơn đau cũng quá mạnh, nó cứ tiếp tục gõ vào cánh cửa của tri thức tôi. Sau khoảng nửa giờ thì tôi không còn chịu đựng được nữa, tôi bước ra ngoài để thiền hành, thể nhưng chỉ đi được vài phút thì tôi phải phóng chạy! Không sao giữ được sự trầm tĩnh! Sau cùng thì tôi “hát vang”, tôi tụng thật to các bài kinh bằng tiếng Pa-li.

Dầu sao thì tôi cũng phải thú nhận rằng lúc ấy tôi mới vừa được thụ phong tỳ kheo được một hay hai năm gì đó, và trước đó thì tôi cũng vừa rời khỏi phòng thí nghiệm vật lý ở đại học Cambridge, và tất nhiên là lúc bấy giờ với tư cách một người trí thức, tôi không hề tin vào các chuyên dị đoan mang tính cách “thiên thiêng”, và cho đấy chỉ là những thứ ngu ngốc của những người Phật Giáo tầm thường (*nay thì đã khác*). Thế rồi tôi cứ tiếp tục hát vang - thật thể khi đã rơi vào cảnh tuyệt vọng thì người ta có thể làm bất cứ chuyện gì!

Sau vài phút thì tôi không còn hát được nữa mà phải thét lên với tất cả hơi sức của mình! Trong cuộc sống không sao tránh khỏi những lúc tuyệt vọng khi sự đau đớn vượt hơn cả sức chịu đựng của mình. Tuy không còn biết phải làm gì thế nhưng tôi vẫn còn đủ sức để tự nhủ rằng mình không sao chịu đựng lâu hơn được nữa (*nếu vẫn còn đủ sức để tự nhủ rằng không sao chịu đựng được lâu hơn nữa thì cũng có nghĩa là mình vẫn còn đang đủ sức chịu đựng và để thực hiện một cái gì đó*). Chính những giây phút đó trong cuộc sống sẽ thật hết sức hệ trọng, bởi vì đây có thể là chiếc chìa khóa mang lại cho mình sự bình tĩnh tâm linh. Tôi bỗng nghĩ đến những lời của thầy tôi là Ajahn Chah mà tôi cũng đã có dịp lập đi lập lại trong giảng đường này: “Hãy xả bỏ! Hãy cứ buông ra!”. Đôi khi trong cuộc sống người ta phải chiến đấu chống lại một bức tường, chống lại một sự đau đớn, và chỉ còn lại một giải pháp cuối cùng là buông ra, buông xả tất cả. Tôi xin kết thúc câu chuyện bằng sự buông xả đó của tôi - một sự buông xả thật sự. Chỉ vài giây sau khi tôi buông xả thì cơn đau của tôi bỗng nhiên biến mất. Cứ như là một phép lạ, tôi

không còn cảm thấy một chút đau đớn nào nữa. Thay vào đó, hiện ra một sự an bình kỳ diệu. Chẳng phải là một kinh nghiệm tuyệt vời hay sao! Khi đã buông xả được một cách thật sự thì kết quả sẽ hiện ra ngay. Đang trong giây phút này thì mình đang đau đớn khủng khiếp, thế nhưng bước sang giây phút sau đó... thì không còn một chút đau đớn nào nữa cả! Tôi bèn ngồi xuống để thiền định hầu kéo dài thể dạng an bình ấy.

Tôi cũng xin nêu lên một điều thật quan trọng liên quan đến câu chuyện trên đây, chẳng qua là vì có nhiều người cho biết rằng họ buông xả - “Tôi buông xả! Đúng thật là như thế, tôi buông xả hết!!! (họ hét to lên với tôi như thế) - thế nhưng chẳng mang lại một kết quả nào cả”. Họ phàn nàn: “Này ông Ajahn Brahm, tôi làm đúng theo lời ông bảo thế nhưng chẳng có hiệu quả gì. Toàn là những chuyện thêu dệt”. Không, tôi không bịa chuyện đâu, đúng thật là như thế. Vấn đề là quý vị không buông xả một cách thật sự đầy thôi, quý vị chỉ mang ra sử dụng một kỹ thuật mới lạ mà quý vị vừa học được để tìm cách giúp mình loại bỏ sự đau đớn (*buông xả phải phát sinh từ lòng từ bi*

trong đáy tim mình và trong nơi sâu kín nhất của tâm thức mình. Sự buông xả không phải là một phương tiện hay một kỹ thuật mà mình có thể học được từ bên ngoài. Cũng tương tự như thế, việc hành thiền phải được thúc đẩy bởi lòng từ bi của mình đối với chúng sinh và cả chính mình, hành thiền không phải là một kỹ thuật hay một “phép” luyện tập với mục đích mang lại sự an lạc và sức khỏe, đấy chỉ là cách nuôi dưỡng cái tôi của mình cho béo phì thêm mà thôi). Buông xả không đơn giản là một hành động mà còn phản ánh cả một thái độ hành xử giúp mình chủ động sự đau đớn. Nếu thật lòng muốn buông xả thì phải đủ sức để nói lên chẳng hạn như thế này : “Đau đớn ời, nếu muốn thì bạn cứ lưu lại với tôi mãi mãi nhé!” - và phải hiểu được thật sự ý nghĩa của câu nói ấy là gì (khi nào chưa hội nhập được với sự đau đớn, thì nó vẫn còn là một đối tượng của tâm thức mình, là một thứ gì đó thật xấu xa, khác với mình và là... kẻ thù của mình. Khi nào sự đau đớn đã trở thành người bạn của mình và cũng là chính mình, thì khi đó mình mới có thể thân thiện với nó được). “Bạn cứ gay gắt hơn nữa nếu

bạn muốn và dù bạn có đối xử với tôi như thế nào, thì cánh cửa của con tim tôi luôn mở rộng để đón chào bạn. Bạn cứ lưu lại với tôi, cứ gay gắt với tôi đi..., tôi xin được chào đón bạn”. Điều này rất khó thực hiện, bởi vì nó đòi hỏi chúng ta thật nhiều can đảm và cả lòng từ bi - đó là lòng từ bi đối với sự đau đớn - hầu giúp mình đón nhận nó như là thành phần của sự sống [của chính mình]. Chuyện ấy hoàn toàn không có gì là bất-bình-thường cả. Tại sao mình lại phải thù ghét sự đau đớn để mà thét lên: “Tao không còn muốn nhìn thấy mặt mày một tí nào nữa”. Nếu quý vị muốn cho khổ đau được giữ cái quyền hiện hữu của nó, thì quý vị cứ để cho nó đến với quý vị và lưu lại với quý vị: đấy mới đúng là cách giúp quý vị buông xả thành phần tâm thần của sự đau đớn. Đây là cách buông xả bản chất tiêu cực của sự đau đớn luôn đi đôi với sự ta thán, và nhờ đó tâm thức sẽ được giải tỏa, thân xác được thư giãn và đau đớn sẽ tan biến hết. Quả là một kinh nghiệm kỳ thú. Nếu thực hiện được kinh nghiệm ấy một lần, thì tất nhiên sau đó mình cũng sẽ hiểu được dễ dàng hơn là phải làm thế nào để kiểm soát sự đau đớn

trong trường hợp không còn cách nào khác hơn. Tóm lại là mỗi khi cảm nhận được sự đau đớn thì không nên tìm cách chống lại nó - bởi vì đây chỉ là cách tạo ra thêm sự căng thẳng và làm gia tăng thêm sức mạnh tiêu cực - mà phải buông xả nó, làm thân với nó, đối xử tử tế với nó. Chẳng phải là chúng ta có thừa lòng từ bi hay sao *(nếu sự đau đớn - tức là nghiệp tiêu cực của mình - quá nặng thì phải biết yêu thương nó, thỏa hiệp với nó và xem nó là bạn của mình, đây là cách hóa giải sự tệ hại của nó. Tìm cách chống lại nó và xem nó là kẻ thù chỉ là cách tạo ra cái vòng xoay vẩn bẩn của sự hiện hữu, trói buộc mình với nó)*.

Nếu quý vị thực hiện được điều ấy một cách đúng đắn thì nhất định quý vị sẽ phải kinh ngạc trước các kết quả mang lại. Thành phần tâm thần của sự đau đớn luôn là thành phần gay go nhất phải chịu đựng. Dầu sao thì một ngày nào đó quý vị cũng sẽ không tránh khỏi sự đau đớn đưa đến cái chết của quý vị. Chẳng phải là quý vị rồi cũng sẽ chết hay sao? Đối với phần đông quý vị thì giây phút đó quả thật là không thú vị chút nào. Thế nhưng nếu quý vị tập nhìn thẳng vào sự đau đớn ngay

từ bây giờ thì quý vị sẽ mang lại cho mình một cái chết thật êm thấm và thanh thản sau này. Dù đang phải gánh chịu sự đau đớn thế nhưng quý vị vẫn mỉm cười, vẫn quý trọng sự sống và vẫn tiếp tục tận hưởng những phút giây cuối cùng bên cạnh những người thân. Tôi đã từng chứng kiến cảnh tượng đó nhiều lần, nhất là đối với những người hành thiền nắm vững được một ít hiểu biết về Dhamma (Đạo Pháp) (tức là giáo huấn của Đức Phật và cũng có nghĩa là quy luật thiên nhiên, hay là sự thật đang bao quanh chúng ta) và ý thức được là tâm thức và thân xác luôn liên hệ với nhau. Một vài người trong số họ ở trong tình trạng sắp lìa đời thế nhưng các bác sĩ chữa trị không hề biết được những gì đang xảy ra trong tâm thức họ. Họ đang tận hưởng những giây phút cuối cùng của đời mình một cách thật an bình. Chẳng phải là tuyệt vời hay sao khi được chứng kiến cảnh tượng như thế. Những gì xảy ra trước mặt mình thật đáng kính nể và đồng thời cũng cho thấy những gì mà tâm thức có thể thực hiện được. Tôi xin kể cho quý vị nghe về câu chuyện của một trong các vị anh hùng trong lịch sử mà tôi rất ngưỡng mộ.

Vị này không phải là một người Phật Giáo mà là Thiên Chúa Giáo, đó là Thánh Laurent. Tôi rất yêu quý vị này vì thái độ rất quyết liệt và không tuân theo các giáo điều có sẵn (*Thánh Laurent: cha mẹ gốc người Pháp sinh ở Tây Ban Nha vào năm 210 hay 220. Đi tu tại thành phố Zaragoza cũng ở Tây Ban Nha và trong dịp này ông gặp được Giáo Hoàng Sixtus II. Ông được Giáo Hoàng phong chức phó tế và được giao phó trọng trách quản lý kho tàng của Giáo Hội Thiên Chúa La Mã. Bắt đầu vào năm 257 hoàng đế La Mã là Valerianus ban hành một loạt sắc lệnh ngược đãi người Thiên Chúa Giáo trên toàn thế đế quốc La-Mã thời bấy giờ, tức bao gồm hầu hết Âu Châu và vùng Địa Trung Hải. Giáo Hoàng Sixtus II và ông, cả hai đều bị bắt. Đức Giáo Hoàng bị giết ngay, thế nhưng người La-Mã tạm tha cho Laurent chờ tịch biên xong kho tàng của Nhà Thờ. Ông bèn lén đem hết kho tàng bố thí cho người nghèo. Ông bị xử tử bằng cách nướng trên một vĩ sắt. Mạn phép dài dòng là vì bài giảng này là cho người Tây Phương mà phần đông đều biết về câu chuyện trên đây. Thánh Laurent được mệnh danh là vị Thánh*

của người nghèo khổ. Không giữ được của thì cho người nghèo!). Thời bấy giờ những kẻ như ông ta tất khó mà tránh khỏi tai họa. (Cứ như tôi đây mà sống vào thời ấy, và nói lên những gì như tôi thường nói với quý vị vào mỗi tối thứ sáu như hôm nay, thì có lẽ tôi cũng chẳng sống lâu được!). Vậy hãy xem vị Thánh Thiên Chúa Giáo đáng kính bị nướng trên vĩ sắt như thế nào. Dầu sao thì chúng ta cũng sẽ chẳng bao giờ có dịp ném thử những sự đau đớn ấy (ngày nay người ta xử tử nhân đạo hơn, chẳng hạn như bằng cách bắn, chặt đầu, thắt cổ hay tiêm thuốc vào mạch máu..., như thế chết nhanh hơn và ít đau đớn hơn). Quý vị có bao giờ bị phỏng tay hay chưa? Quý vị còn nhớ sự đau đớn ấy như thế nào không? Hãy tưởng tượng xem sự đau đớn ấy sẽ nhân lên gấp bao nhiêu lần nếu quý vị bị nướng trên vĩ sắt. Quý vị tất sẽ phải đau đớn rất nhiều. Thế nhưng con người ấy vẫn hoàn toàn giữ được khả năng tâm thần và một sự thanh thản thật đáng phục. Trước khi bất tỉnh ông ta còn kêu lên như sau: “Lật tôi sang bên khác, bên này đã chín rồi!”. Tôi chỉ còn biết nói lên sự kính phục của tôi đối với con người ấy thế thôi,

không phải chỉ vì ông đã vượt lên trên sự đau đớn thân xác mà còn vì lòng từ bi của ông ta nữa: ông đã nói lên một lời khôi hài cuối cùng giúp cho những kẻ nghèo khổ đang bao chung quanh được thư giãn (*xử từ bằng cách “tùng xẻo” của các vua chúa Đông Phương cũng chẳng thua kém gì*).

Câu chuyện đã xảy ra như thế, tuy nhiên chúng ta cũng có thể tự hỏi là có thể tin được hay chẳng? Theo những gì mà tôi đã trình bày trên đây thì tôi nghĩ rằng khi nào tạo được một sự thư giãn thật sự thì mình cũng sẽ buông bỏ được sự sợ hãi tâm thần. Tiếp theo đây tôi sẽ nêu lên một khía cạnh tác động khác của thiền định đối với sự đau đớn: khi tâm thần không căng thẳng thì các luồng luân lưu trong cơ thể sẽ luân chuyển dễ dàng hơn, giúp khai thông bất cứ một sự bế tắc nào. Theo sự hiểu biết của tôi về kinh sách Phật Giáo xưa - mà tôi vẫn thường xuyên đọc - thì Đức Phật có nói đến các dòng luân lưu trong cơ thể. Khi các dòng luân lưu này bị bế tắc, thì các khó khăn sẽ xảy ra ngay; các y sĩ của ngành y học cổ truyền Ấn Độ cũng có nói đến hiện tượng này. Tôi có đọc một

bài viết nói về vị y sĩ của Đức Đạt-lai Lạt-ma được một bệnh viện ở Mỹ mời đến để trải nghiệm. Các khoa học gia muốn tìm hiểu về phương pháp chẩn bệnh của ngành y học cổ truyền Ấn Độ. Họ nhờ ông chẩn đoán bệnh cho một số người nhưng không hề rằng cho ông biết trước là họ bệnh như thế nào, thế nhưng kết quả do ông đưa ra thật chính xác, chỉ khác trên phương diện thuật ngữ mà thôi. Ông cho biết là các dòng khí lực của người bệnh bị bế tắc ở các điểm nào trong cơ thể. Y học cổ truyền của Trung Quốc gọi các điểm này là “chí” (*còn viết là “qì”*).

Mỗi khi ốm đau thì các kinh mạch dẫn truyền khí lực bị bế tắc, thế nhưng nếu quý vị lại còn tạo ra thêm tình trạng căng thẳng thì cũng chỉ là cách làm cho chúng bị bế tắc thêm. Sở dĩ quý vị không tạo được cho mình sự thư giãn là vì quý vị luôn tìm cách chống lại các sự đón đau trong cuộc sống, do đó các quá trình chữa lành tự nhiên của cơ thể không sao tiến hành thuận lợi được. Thế nhưng cũng có thể hành xử ngược lại (*tức là tạo ra sự thư giãn*). Nhiều lần tôi đã chứng nghiệm được sự kiện này trong khi hành thiền (*khai thông*

kinh mạch bằng thiền định). Trong các khoá ẩn cư tôi thường bảo với các người tham dự hãy cố gắng tạo cho mình một sự thư giãn thật sự và đúng nghĩa của nó trước khi hành thiền. Không bao giờ được hành thiền với một sự ép buộc, phải thật nhẹ nhàng và cởi mở, phải mở rộng hai cánh cửa của con tim mình. Nhiều người tham dự cho biết là họ cảm thấy hiện ra một số các điểm tỏa nhiệt trong cơ thể. Sự kiện đó thật hết sức kỳ thú. Một hôm có một phụ nữ tham dự hỏi tôi: “Việc hành thiền của tôi diễn tiến một cách thật thanh thản, thế nhưng không hiểu tại sao lưng tôi bỗng nhiên nóng rực lên?”. Tôi hỏi lại bà ấy: “Vậy trước đây bà có từng bị đau lưng hay không?”. Bà này vô cùng ngạc nhiên: “Này Thầy Ajhan Brahm, vậy thì thầy đọc được sự suy nghĩ trong đầu tôi rồi. Tại sao thầy lại biết là cách nay hai năm tôi bị tai nạn lưu thông?”. Tôi nào có đọc được sự suy nghĩ của bà ấy đâu! Sự thật là như thế này. Quý vị bị chấn thương ở lưng, thế nhưng quý vị lại không tạo ra được một sự thư giãn cần thiết để giúp cơ thể tự chữa lành lấy nó. Trong khi ẩn cư và nhờ vào việc hành thiền bà ấy tạo

được cho mình sự thư giãn giúp cho khí lực của cơ thể dồn vào chỗ đau, vì thế nên bà ấy cảm thấy nóng ran. Sau khi các sự cảm nhận ấy (*chẳng hạn như các cảm giác nóng ran*) xảy ra thì các người hành thiền thường cho biết thêm là họ cảm thấy rất dễ chịu; tóm lại đây là quá trình chữa lành tự nhiên của cơ thể. Khi nào quý vị thật sự thực hiện được thể dạng buông xả thì sự đau đớn và các khó khăn khác cũng sẽ giảm dần và tan biến hết (*khi đã tạo được sự “thư giãn” hay thực hiện được “thể dạng định”/samatha, tức là một thể dạng “hòa nhập” thì bất cứ gì cũng có thể xảy ra với người hành thiền: từ sự lâng lâng, sáng khoái, thanh thản, đến các cảm giác phúc hạnh, kể cả các ảo giác đủ loại..., thế nhưng đây cũng chỉ là các tác động liên hệ với các xung năng phát sinh từ nghiệp của mỗi cá thể, đây chưa phải là sự giải thoát. Người hành thiền phải hiểu rằng không được dừng lại ở thể dạng hòa nhập đó mà chỉ nên xem đây là các điều kiện cần thiết giúp cho trí tuệ có thể bùng lên*).

Xin kể thêm một câu chuyện khác về một người đàn ông tham gia một khóa ẩn cư

do tôi điều khiển. Nhiều người trong khóa học tìm tôi để phàn nàn về người này, vì trong lúc hành thiền người này thở rất ồn ào và đã khiến toàn nhóm rất khó chịu. Tôi đành phải cho họ biết là người này bị ung thư ở mũi và đã đến giai đoạn chót. Không còn cách chữa trị nào nữa, y khoa đã bó tay, khóa ẩn cư này là dịp may cuối cùng của ông ấy. Tất nhiên là sau khi tôi tiết lộ chuyện này ra thì không còn ai than phiền nữa. Thế rồi trước khi khóa ẩn cư chấm dứt, người đàn ông ấy đến tìm tôi và nói rằng: “Thật hết sức lạ lùng, trong những lúc hành thiền tôi cảm thấy thật thư giãn, tôi nhận thấy dường như có một cái gì đó trong mũi tôi được giải tỏa”. Sau nhiều tuần luyện tập người này cho biết là lần đầu tiên thở được bằng mũi, thế nhưng cũng chỉ được vài phút thì lại bị nghẹt. Bẵng đi một thời gian, tôi nghĩ rằng người này tất đã qua đời. Thế nhưng vài năm sau đó thì tôi lại gặp ông ta ở Sydney (*một thành phố lớn ở bờ biển phía đông của Úc Châu*). Ông ta tìm thăm tôi: “Ông có còn nhớ tôi không? Bệnh ung thư của tôi đã khỏi”. Ngày nay chính ông ta đứng ra giảng dạy về thiền định! Những gì xảy ra thật đáng ngạc nhiên, thế nhưng tại sao

lại có thể xảy ra như thế được? Khi nào quý vị thật sự thực hiện được sự thư giãn đúng nghĩa của nó, thì cơ thể sẽ phát động được khả năng tự-chữa-lành và sẽ giúp quý vị tránh khỏi mọi sự đau đớn. Tôi không bịa chuyện đâu: khi bắt đầu buổi nói chuyện tối hôm nay thì bao tử tôi quặn đau khủng khiếp, thế nhưng lúc này các cơn đau đớn đã giảm xuống và sắp chấm dứt. Thật hết sức kỳ diệu, dường như chúng ta có thể chủ động được sự đau đớn bằng một thái độ cởi mở, tức là không nghĩ đến quá khứ, chỉ biết rằng mình đang ở đây, đang hiện hữu trong giây phút này. Nếu quý vị không chống trả và làm dừng lại các tác động đề kháng tâm thần, thì chín mươi chín phần trăm sự đau đớn sẽ biến mất - đôi khi cũng có thể là một trăm phần trăm.

Thái độ hành xử đó cũng tỏ ra rất hiệu quả đối với các thứ khó khăn khác trong cuộc sống, chẳng hạn như bị mất việc, ly dị, có tang chế trong gia đình, có ý định tự tử... Khi phải đối đầu với các trường hợp ấy thì phải nghĩ ngay đến vai trò của tâm thần. Khi nào quý vị chủ động được các sự đớn đau ấy thì sau đó mọi việc xảy ra sẽ êm thấm hơn.

Vài lời ghi chú của người dịch

Dĩ dảm, thẳng thắn, chân thật và giản dị, bài thuyết giảng trên đây của nhà sư Ajahn Brahmavamso Mahathera đã nêu lên thật sâu sắc các sự đau đớn xảy ra trong cuộc sống của mỗi người trong chúng ta. Không nhất thiết là phải trông thấy một người múa may ca hát trên đường phố hay một người bị tai nạn lưu thông máu me lênh láng, mới ý thức được sự đau đớn là gì: đau bụng, muỗi đốt, đau răng, cảm cúm... cũng đã là đau đớn rồi. Thế nhưng dù là đối với những sự đau đớn thô thiển và “lặt vặt” đó hay là những sự đau đớn tinh tế và sâu kín hơn phát sinh từ bản chất trói buộc của sự hiện hữu, thì chúng ta đều tìm cách chống lại. Sự chống trả đó là một cách dàn quân để gây chiến với chính mình.

Chúng ta nào có thể vật lộn và gây chiến với chính mình trong suốt cuộc sống được. Cuộc chiến hay sự vật lộn ấy Đức Phật gọi là “mũi tên thứ hai” (Kinh *Sallatha Sutta*) mà mình tự bắn vào tâm thức mình. Sự đau đớn tâm thần đó sẽ tác động đến kẻ khác qua các mối quan hệ tương giao với họ dưới các hình thức xúc cảm đủ loại do mũi tên thứ hai gây

ra. Bởi vì xúc cảm chỉ có thể đẩy lên trong bối cảnh tương tác với người khác, chúng không hiện ra một cách đơn độc và vô cớ mà luôn phải cần đến một đối tượng - tức là những người khác trong bối cảnh sinh hoạt gia đình và xã hội - để có thể bùng lên. Nói cách khác thì những xúc cảm ấy là mũi tên thứ hai mà chúng ta nhắm bắn vào các người khác. Hằng ngày chúng ta bị không biết bao nhiêu mũi tên bắn trúng và đồng thời thì chúng ta cũng bắn ra không biết bao nhiêu mũi tên từ tâm thức mình nhắm vào người khác. Đây là lý do cho thấy tại sao chiến tranh xảy ra không bao giờ ngừng trên thế giới và trong suốt lịch sử của nhân loại.

Thế nhưng một số người cũng có thể cho rằng tầm nhìn ấy cũng chỉ có thể biểu trưng cho khía cạnh tiêu cực của xúc cảm mà thôi. Điều này rất đúng, bởi vì cũng có những mũi tên xuyên vào tim mình hay mình bắn trúng vào tim của người khác mà mình gọi là “tình yêu”. Cái mũi tên “tình yêu” ấy sẽ làm phát sinh ra đủ mọi thứ phức tạp: từ thi phú, văn chương, nghệ thuật, phim ảnh, ca nhạc, cho đến quần áo, phấn son, thể dục thẩm mỹ...

Phía sau các thể dạng “hạnh phúc” ấy tàng ẩn những khổ đau thật kín đáo. Đức Phật gọi đây là cách tránh né sự đau đớn hay một hình thức bù đắp cho các sự đau đớn của chính mình. Thái độ hành xử đó được thúc đẩy bởi động cơ dục tính (Kinh *Sallatha Sutta*), mà chúng ta gọi trệch đi là mũi tên “tình yêu” đâm vào tim mình một cách thật “êm ái”.

Bài giảng trên đây của nhà sư Ajahn Brahm nêu lên các hình thức đề kháng đó của chúng ta trước sự đau đớn, và đồng thời đưa ra một phương thức hành xử ngược lại, giúp chúng ta bẻ gãy mũi tên thứ hai, khiến không còn một xúc cảm nào dấy lên được nữa, và đây chính là cách mang lại sự an vui cho mình và hòa bình cho thế giới.

Trước khi chấm dứt và nhằm mục đích tìm hiểu thêm quan điểm của nhà sư đáng kính này về Phật Giáo nói chung, xin mạn phép trích dẫn một vài câu phát biểu của ông trong các bài thuyết giảng khác để cùng với người đọc suy tư:

- “*Niềm phúc hạnh mang lại từ việc hành thiền vượt xa hơn các lạc thú dục tính*”

- “Mục đích trong việc giảng huấn của tôi là giúp cho người nghe tự giải tỏa các thắc mắc cho mình và sẽ không còn cần đến những lời thuyết giảng của tôi nữa. Thế nhưng nếu cứ nhìn vào số người đến nghe ngày càng đông hơn, và như thế cũng đã từ lâu, thì sẽ phải hiểu rằng tôi là một người giảng huấn thật tồi”

- “Không có kinh sách nào gọi là thiêng liêng trong Phật Giáo cả, sự thiêng liêng là ở trong việc hành thiện” (lý thuyết không mang tính cách thiêng liêng, thiêng liêng chỉ có thể hiện ra khi tréo chân ngồi xuống)

- “Kết quả của một cuộc nghiên cứu thật nghiêm chỉnh đã cho thấy là việc cúng dường cho một nhà sư ít tốn kém hơn là nuôi một con chó. Vì thế mỗi gia đình nên có một nhà sư trong nhà”

- “Tại sao mình lại phải giao phó cho người khác quyền quyết định về niềm hạnh phúc trong nội tâm mình?”

- “Sự sống tương tự như một bông hoa: nở ra được một vài ngày và sau đó các cánh hoa sẽ phải rơi xuống, thế nhưng đây lại là

cách giúp cho đất trở nên phì nhiêu hơn hầu giúp cho các bông hoa khác có thể vươn lên trong tương lai”

- “Nếu ai đó có hỏi tôi sẽ đi về đâu sau khi chết, thì tôi sẽ trả lời rằng có ba nơi mà tôi có thể đến được ấy là: Karrabatta, Pinnaroo và Fremantle” (tên của ba nghĩa địa của thành phố Perth, nơi tọa lạc của ngôi chùa Bodhinyana của nhà sư Ajahn Brahm)

- “Một số người chỉ trích Phật Giáo là chỉ biết trốn chạy hiện thực. Tôi xin trả lời với họ rằng: Thật đúng, các bạn đã hoàn toàn hiểu được sự tinh túy của Phật Giáo là gì!” (theo giáo lý Phật Giáo bản chất của “hiện thực” là sự đau đớn, bất toại nguyện và thể dạng trói buộc của sự hiện hữu, và cũng là Sự Thật Thứ Nhất trong số bốn Sự Thật Cao Quý. Không chấp nhận bản chất ấy của “hiện thực” chính là cốt lõi của Phật Giáo)

- “Tôi sẽ phải phản ứng ra sao nếu một người nào đó vứt kinh sách Phật Giáo vào lỗ cầu? Thật hết sức hiển nhiên: tôi sẽ gọi người ấy là một người thợ ống nước”

- “Dù bạn là ai và dù bạn có làm gì đi nữa, thì cánh cửa của con tim tôi cũng luôn mở rộng...”

“Càng biến mất đi thì bạn sẽ càng được hạnh phúc và hân hoan hơn, càng hiện hữu ít đi thì bạn sẽ càng cảm nhận được sự giác ngộ dễ dàng hơn”

- “Nếu bắt buộc phải nói lên ý nghĩa của sự sống là gì thì sẽ phải nói như thế này: “Bạn thật xứng đáng được hạnh phúc” (kính trọng kẻ khác, nghĩ đến hạnh phúc của kẻ khác, mang lại hạnh phúc cho kẻ khác, yêu thương kẻ khác: chính là ý nghĩa của sự sống. Chữ từ bi đã bị lạm dụng quá nhiều và đã trở thành một sáo ngữ)

- “Nếu bạn không tin vào sự tái sinh, thì cũng chẳng sao cả. Bạn sẽ tin điều ấy trong kiếp sống sau”

- “Chớ bao giờ để cho đức tin trở thành một chương ngại ngăn chặn sự thật”

Bures-Sur-Yvette, 21.04.14

7

Giáo huấn của Đức Phật về sự đau đớn và khổ đau

Rick Heller

Lời giới thiệu của người dịch:

Trong những bài trước đây về chủ đề “Quan điểm Phật Giáo đối với sự khổ đau và bệnh tật” chúng ta đã có dịp tìm hiểu một vài khía cạnh về vấn đề này nêu lên trong kinh sách và theo quan điểm của một số nhà tu hành thuộc các tông phái và học phái khác nhau.

Bài chuyên ngữ dưới đây sẽ tiếp tục đưa chúng ta bước vào một thế giới khác của vấn đề trên đây trên phương diện hiểu biết khoa học tân tiến ngày nay. Bài viết mang tựa là *Buddhism's Pain Relief* do một học giả Phật Giáo là Rick Heller (1) (*xem ảnh phần phụ lục*)

viết và đã được phổ biến vào năm 2010 (có thể xem bản gốc tiếng Anh trên mạng internet: <http://palousemindfulness.com/docs/buddhism-pain.pdf>). Bài này cũng đã được một số trang web về Phật Giáo và về Tâm Lý Học đăng lại, và đặc biệt nhất là đã được hội thiền Daisin (Đại Tâm) ở Pháp rút ngắn và chuyển sang tiếng Pháp trên trang web của hội (<http://www.larbredeleveil.org/daishin/bulletin/spip.php?article419>) năm 2012, với tựa đề là *Douleurs, Souffrance et Enseignements du Bouddha* (Giáo huấn của Đức Phật về sự đau đớn và khổ đau). Trong bài rút ngắn này, các đoạn mang nặng tính cách chuyên môn và kỹ thuật đã bị cắt bớt, phải chăng là nhằm để thích ứng với một số đông người đọc? Dầu sao thì bài rút ngắn bằng tiếng Pháp đã đánh mất đi đôi chút mạch lạc và tinh thần khoa học của bài viết. Do đó bài chuyển ngữ sang tiếng Việt dưới đây được dựa vào toàn bộ bản gốc tiếng Anh của Rich Heller.

Tác giả Rick Heller tốt nghiệp về ngành báo chí tại đại học Boston, sau đó ông học thêm và tốt nghiệp về các ngành Tâm Lý Học và Thần Kinh Học tại các đại

học Harvard và MIT. Ông viết cho nhiều báo chí và các trang web Phật Giáo cũng như Tâm Lý Học và Thần Kinh Học ở Mỹ, và là chủ bút của tập san *The New Humanism* (*Nền Nhân Bản Mới*) của đại học Harvard. Đồng thời ông cũng là thành viên và sáng lập viên của nhiều hội thiền, nhất là tại một vài đại học danh tiếng ở Mỹ, và điều này phải chăng chứng tỏ ông cũng là một người hành thiền chuyên cần. Ông cũng có một trang web riêng mang tên là *Seeing the roses* (*Nhìn những cánh hoa hồng*) (www.seeingtheroses.org).

Sau phần chuyển ngữ thì người dịch cũng xin mạn phép đưa ra một vài ghi chú nhỏ liên quan đến vài khía cạnh trong bài viết này. Tác giả Rick Heller đã trích dẫn khá nhiều các công trình khảo cứu của hơn mười học giả, chuyên gia và khoa học gia khác, do đó người dịch cũng xin mạn phép trình bày trong phần phụ lục chân dung và vài hàng tiểu sử của các vị này nhằm giúp người đọc cảm nhận được chút ít về tầm ảnh hưởng của Phật Giáo trong nền văn hóa duy lý của thế giới Tây Phương ngày nay.

Bài viết của Rick heller

Nhiều tôn giáo xem trọng phép nội quan (*introspection/phép quan sát nội tâm của chính mình*) thế nhưng các khoa học gia thì không tin điều này cho lắm. Đối với những gì mang tính cách chủ quan và không mang ra cân đo được thì quý vị có tin là thật hay không? Dầu sao đi nữa thì sự quán thấy sâu xa của Đức Phật cũng đã phát xuất từ sức mạnh nội quan của chính Ngài. Cho mãi đến gần đây, sự quán thấy ấy vẫn còn thuộc vào một lãnh vực vượt ra ngoài khả năng kiểm chứng của khoa học. Thế nhưng ngày nay các tiến bộ kỹ thuật giúp ghi nhận sự vận hành của não bộ bằng hình ảnh MRI (*Magnetic Resonance Imaging/IRM/Imagerie par Résonance Magnétique/Kỹ thuật Y Khoa ghi nhận bằng hình ảnh các cơ quan trong cơ thể cũng như sự vận hành của não bộ dựa vào nguyên tắc cộng hưởng từ tính*) có thể giúp kiểm chứng được các tác động của phép nội quan trên phương diện khoa học, và đồng thời cũng giúp thẩm định các kết quả mang lại từ phép nội quan, song song với các phương pháp trắc nghiệm mang tính cách khách quan hơn.

Bốn Sự Thật Cao Quý là một trong số các lời giáo huấn đầu tiên do Đức Phật đưa ra sau khi đạt được Giác Ngộ, và ba Sự Thật đầu tiên trong số bốn Sự Thật này là: tính cách cùng khắp của khổ đau, nguồn gốc phát sinh của nó và sự chấm dứt của nó. Tất cả Ba Sự Thật này ngày nay đã được chứng minh là đúng thật một cách dứt khoát bởi các kết quả khảo cứu do khoa Thần Kinh Học mang lại. Điều đáng lưu ý hơn hết là quan điểm do Đức Phật nêu lên về tính cách kết hợp giữa khổ đau [trong tâm thần] và các giác cảm đau đớn trên thân xác chẳng những vô cùng chính xác mà còn có thể xem như tiến bộ hơn nhiều so với các quan điểm của thế giới Tây Phương về vấn đề này - nhất là đối với các chủ thuyết khoa học đã được đưa ra vào thập niên 1960 (*nay đã lỗi thời*).

Trong vòng năm mươi năm gần đây, nhất là trong thập niên sau cùng, các khoa học gia nghiên cứu về não bộ đã dồn mọi nỗ lực trong việc tìm hiểu nguyên nhân của khổ đau là gì, và cũng thật hết sức bất ngờ là những gì mà họ khám phá ra hoàn toàn đúng với khái niệm về hai mũi tên mà Đức Phật đã nêu lên nhằm

chuyển tải một phương pháp vô cùng khéo léo giúp chúng ta đối đầu với sự đau đớn trên thân xác. Đức Phật giảng rằng sự đau đớn trên thân xác cũng tương tự như bị một mũi tên đâm vào người. Chẳng hạn như một người nào đó dù không vượt qua được các giác cảm đau đớn trên thân xác thì cũng chỉ cảm thấy một mũi tên đâm vào người thế thôi. Thế nhưng thông thường thì hầu hết mọi người trong chúng ta lại ghép thêm vào sự đau đớn ấy những thứ khổ đau khác thuộc vào lãnh vực xúc cảm. Những nỗi kinh hoàng (*trong tâm thần*) do sự đau đớn trên thân xác gây ra có thể xem như là bị một mũi tên thứ hai bắn trúng.

Thông thường chúng ta cảm nhận sự đau đớn xảy ra trên thân xác như là một hiện tượng đơn thuần, thế nhưng sự đau đớn ấy thật ra là một sự kết hợp gồm nhiều thành phần khác nhau, ngoài các giác cảm về sự đau đớn ra còn có cả sự thù ghét [sự đau đớn ấy nữa] mà chúng ta gọi là khổ đau. Sự thù ghét đó không những chỉ gây ra thêm khổ đau - tức là mũi tên thứ hai - mà còn cho thấy ngày càng rõ ràng hơn là thái độ của người bị trúng tên cũng có thể tạo ra các tác động ảnh hưởng đến cả mũi

tên thứ nhất, tức là đối với những giác cảm đau đớn trên thân xác.

Ronald Siegel (2) một Phật tử trung kiên và cũng là Bác Sĩ tâm thần thuộc phân khoa trị liệu của Trường Đại Học Y Khoa Harvard (Harvard Medical School), cho biết rằng phép luyện tập tâm linh tỉnh thức (*mindfulness/tỉnh giác/chánh niệm...*) chẳng những có thể làm nhẹ bớt khổ đau, mà trong một số trường hợp còn có thể là giảm bớt số lượng cảm nhận cả về sự đau đớn trên thân xác nữa. Ngoài ra ông cũng là một chuyên gia chữa trị các chứng đau lưng mãn tính, và theo ông thì hầu hết các chứng đau đớn kinh niên này là do các cơ bắp ở lưng bị căng thẳng và không nhất thiết là do tình trạng bất quân bình của cơ thể gây ra. Đau lưng cũng như nhiều triệu chứng đau đớn khác thường là do các sự rối loạn [tâm thần] gây ra, đây là hậu quả mang lại bởi sự níu kéo của một sợi dây thòng lọng tạo ra bởi các tư duy tiêu cực và sự sợ hãi, và đã khiến cho các cơ bắp bị co thắt.

Ronald Siegel cho biết: “Mỗi khi cảm nhận được một cảm giác đau đớn trên thân thể mà chúng ta nghĩ rằng nguyên nhân là do một

sự chấn thương gây ra, thì tức khắc chúng ta sẽ hướng tất cả sự chú tâm của mình vào đúng chỗ ấy. Sự kiện dồn mọi sự lo lắng vào chỗ đau chỉ khiến cho các giác cảm đau đớn càng gia tăng thêm mà thôi. Sự sợ hãi chính là nguyên nhân khiến cho tình trạng bất an kéo dài”.

Ronald Siegel cho rằng đối với các trường hợp này thì chỉ cần thay đổi thái độ (*tức không dồn sự chú tâm vào sự đau đớn*) thì cũng đủ khiến cho khổ đau và cả các giác cảm đau đớn do cơ bắp co thắt phải giảm xuống. Ông cho biết thêm: “Nếu nhìn thẳng vào các giác cảm tạo ra sự sợ hãi cho mình và thành thật nói lên là mình “đồng ý” với chúng, thì toàn bộ các phản ứng thù ghét (*oán giận, sợ hãi*) tất sẽ giảm xuống ngay”.

Ronald Siegel khuyên những người thường hay cảm thấy đau đớn nhưng không biết nguyên nhân là gì, trước hết nên đi khám bác sĩ xem sự đau đớn ấy có phải là triệu chứng của một căn bệnh ngặt nghèo nào đó hay không. Nếu bác sĩ không tìm thấy gì bất bình thường cần phải chữa trị, và các cơn đau nhức cũng như các giác cảm khó chịu vẫn cứ tiếp tục hành hạ mình, thì phương pháp chữa

trị bằng phép luyện tập tâm linh tinh thức (*tỉnh giác/chánh niệm, nói chung là các phép hành thiền*) sẽ mang lại hiệu quả.

Dầu sao đi nữa thì đây cũng không phải là một phương pháp vạn năng. Thật cũng khá trớ trêu, trước đây chính Ronald Siegel - lúc đó cũng đã là một người tu tập Phật Giáo trung kiên - lại bị đau lưng gần như liệt giường trong suốt nhiều tháng liền. Theo những gì trong quyển sách của ông mang tựa là “*Back Sense*” (*Giác Cảm của Lưng*) cho biết thì chính những cơn đau lưng của ông trước đây đã giúp ông khám phá ra phương pháp chữa trị chứng bệnh này và mang lại cho ông một cuộc sống bình thường. Và đây cũng là phương pháp mà hiện nay ông đang quảng bá. Ông cho biết: “Đây là cách cứ để mặc cho sự đau đớn xâm chiếm mình, dù là đang trong lúc hành thiền cũng thế”. Ông nói thêm: “Trước đây tôi cũng đã cố gắng ngồi thiền trong lúc sự đau đớn đang hành hạ, thế nhưng trong những lúc ấy tôi cứ nghĩ rằng nếu không cố gắng ngồi yên và cứ cử động thì sẽ khiến mình bị chấn thương thêm” (*câu này có nghĩa là nếu “gồng mình” ngồi cho thật yên*

thì đây chỉ là cách khiến cho mình càng cảm thấy đau đớn nhiều hơn. Ngồi thiền là cách hòa mình với sự chuyển động tự nhiên trên thân xác và trong tâm thức mình, đồng thời phát động sự chú tâm và buông xả).

Phản ứng sai lầm trên đây chỉ khiến cho sự đau đớn kéo dài thêm. Ronald Siegel khẳng định như sau: “Vì thế nên sự hiểu biết đúng đắn (*về phép hành thiền*) thật hết sức quan trọng. Sở dĩ việc tu tập của tôi đã mang lại hiệu quả ấy là nhờ tôi đã nhận thấy được nguyên nhân thật sự là gì” (*sợ hãi sự đau đớn và tìm cách cưỡng lại chỉ là cách làm cho sự đau đớn gia tăng thêm*).

Quả cũng lạ là chúng ta có thể cảm thấy đau đớn thật dữ dội nhưng lại chẳng có bệnh tật gì cả. Trong thế giới Tây Phương, và cho mãi đến gần đây, thì sự đau đớn vẫn còn được xem như là một dấu hiệu cảnh báo có một cơ quan nào đó trong cơ thể bị chấn thương, và một cơn đau thật gay gắt là dấu hiệu cho biết là có một sự chấn thương trầm trọng hơn nữa. Mô hình này còn được gọi là thuyết đặc thù¹ (*specificity theory*) được xây dựng dựa vào các quan điểm triết học do triết gia người

Pháp là René Decartes nêu lên. Thuyết này bắt đầu bị lung lay sau Thế Chiến Thứ II, nguyên nhân là do một số nhận xét của một vị bác sĩ gây mê trong Quân Lực Hoa Kỳ là Henry K. Beecher (3) tốt nghiệp tại Đại Học Y Khoa Harvard, nêu lên về trường hợp của một số binh sĩ bị thương rất nặng trong các trận chiến, thế nhưng thật hết sức lạ lùng là họ tỏ ra không đau đớn quá đáng vì các vết thương mà họ đang phải chịu đựng.

Người đầu đàn hiện nay trong việc nghiên cứu về sự đau đớn là Ronald Melzack (4), một khảo cứu gia về tâm lý học tại Đại Học McGill Gia Nã Đại. Năm 1960, Ronald Melzack cùng với một bác sĩ giải phẫu thần kinh là Kenneth Casey (5), nêu lên quan điểm cho rằng sự cảm nhận đau đớn gồm có hai thành phần khác nhau, một thành phần là giác cảm và một thành phần là xúc cảm (*Đức Phật đã nói đến hai mũi tên từ hơn hai mươi năm thế kỷ trước*). Đồng thời Ronald Melzack cũng phối hợp với một đồng sự khác của mình là Patrick Wall (6) tốt nghiệp trường MIT (Massachusetts Institute of Technology Hoa Kỳ) đưa ra một học thuyết gọi là “công kiểm

soát” (gate control theory), nhằm giải thích tại sao sự đau đớn lại được khuếch đại thêm song song với sự gia tăng của tổng lượng (mức độ) của sự chú tâm hướng vào sự đau đớn ấy (càng chú ý đến sự đau đớn thì càng cảm thấy đau đớn nhiều hơn. Trên phương diện tâm thần cũng thế, càng nghĩ đến hận thù thì chỉ là cách nuôi dưỡng nó ngày càng lớn mạnh hơn..., đến một ngày nào đó nó sẽ bùng lên và mang lại mọi thứ tai hại cho mình và cho cả người khác. So với sự chú tâm vào chỗ đau trên cơ thể thì sự chú tâm vào hận thù trong tâm thức sẽ nguy hiểm hơn nhiều).

Sở dĩ Ronald Melzack khám phá ra được sự khác biệt thật tinh tế giữa sự đau đớn dưới hình thức giác cảm và sự khổ đau [dưới hình thức xúc cảm trong tâm thần] là nhờ vào việc phân tích các thuật ngữ mà các bệnh nhân của ông sử dụng nhằm nói lên sự đau đớn của họ, chẳng hạn họ sử dụng các từ như “bắn” (shooting) hay “co rút” (cramping) để chỉ các phẩm tính của giác cảm, hoặc các từ như “trừng phạt” (punishing) hay “làm khiếp sợ” (terrifying) để chỉ các phản ứng xúc cảm. Nhằm thiết lập bảng liệt kê và hệ thống hóa

các từ chuyên biệt trên đây Ronald Melzack đã căn cứ vào Bảng Câu Hỏi Về Sự Đau Đớn do đại học McGill thiết kế (*các câu trả lời của bệnh nhân về các câu hỏi được quy định sẵn trong “Bảng Câu Hỏi” sẽ giúp chẩn đoán tình trạng sức khỏe tâm lý của họ*) và đồng thời cũng dựa vào khái niệm về sự cảm nhận mang tính cách đa phương của sự đau đớn (*giác cảm đau đớn và xúc cảm khổ đau*).

Các công cuộc nghiên cứu được thực hiện sau đó đã xác nhận giả thuyết của Ronald Melzack nêu lên bản chất cấu hợp (*giác cảm và xúc cảm*) của sự đau đớn là đúng. Các khoa học gia ngày nay không còn nói đến “trung tâm cảm nhận sự đau đớn” (“pain center”) trong não bộ nữa mà gọi là “vùng tập trung sự cảm nhận đau đớn” (“pain matrix”), nhằm nói lên là có nhiều vùng khác nhau trong não bộ mang chức năng cảm nhận sự đau đớn (*não bộ không phân chia thành các “trung tâm” cảm nhận độc lập mà được xác định thành từng “vùng” hay “khu vực” cùng tương tác và trao đổi tín hiệu với nhau*).

Các đường dây thần kinh dẫn truyền các tín hiệu đau đớn từ xương sống lên não bộ đến

một điểm tỏa nhánh [của các dây thần kinh] thật quan trọng gọi là “đồi não” (*thalamus/cấu trúc chất xám thuộc vùng trung tâm não bộ, giữ vai trò tiếp vận các tín hiệu giác cảm, điều hòa tri thức, sự tỉnh giác, giấc ngủ...*). Bắt đầu từ điểm này các tín hiệu đau đớn di chuyển dọc theo một con đường đưa đến một vùng gọi là “cortex somato-sensoriel” (vùng vỏ não giữ chức năng cảm nhận về thân xác), là một vùng của não bộ cất chứa bản đồ của cơ thể (một vùng gồm các tế bào thần kinh cảm nhận và chuyển vận các tín hiệu đưa đến từ mặt ngoài của thân thể). Vùng này sẽ ghi nhận các giác cảm đau đớn và cho biết là sự đau đớn ấy xảy ra ở *chỗ nào* [trên cơ thể]. Một con đường dẫn truyền khác của vùng “đồi não” (*thalamus*) đưa đến một vùng vỏ não khác gọi là “cingulate cortex” (một vùng được xem là liên hệ đến sự cảm nhận mang tính cách chủ quan về sự đau đớn). Vùng này giữ vai trò cảm nhận thể dạng không thích thú mang lại bởi sự đau đớn - nói cách khác là cho biết mình đang bị chấn thương.

Thật hết sức lạ, một người bị chấn thương ở vùng “cingulate cortex” (giữ chức

năng cảm nhận sự đau đớn chủ quan) thường kêu đau nhưng [cơ thể] không hề bị chấn thương. Điều này cho thấy là khi nào chú tâm thì người này mới nhận ra các giác cảm trên cơ thể liên quan đến sự đau đớn ấy (*các giác cảm này chỉ mang tính cách “tưởng tượng”, bởi vì vùng cingulate cortex bị chấn thương không còn giữ được chức năng bình thường của nó*). Thế nhưng đối với người này thì sự đau đớn ấy không mang tính cách khẩn cấp cần phải quan tâm đến. Bà Alice Flaherty (7), một nhà thần kinh học tại Bệnh Viện Đa Khoa của tiểu bang Massachusetts (Massachusetts General Hospital) nói với tôi rằng: “Các bệnh nhân được điều trị bằng phẫu thuật thần kinh (*limbic leucotomie/phẫu thuật nhằm cắt đứt cấu trúc limbic của hệ thần kinh giữ vai trò điều hành thái độ, xúc cảm, trí nhớ, v.v..., nhằm làm giảm bớt hoặc chặn đứng sự đau đớn của bệnh nhân*) thường cho biết rằng: ‘Tôi không còn biết sợ đau đớn nữa. Tôi vẫn cảm nhận được nó, thế nhưng nó không còn là một sự khó chịu đối với tôi nữa’ “.

Chữ cingulate (trong chữ “cingulate cortex” trên đây chỉ định một vùng vỏ não có

hình vòng cung) - là một từ có nguồn gốc tiếng La Tinh và có nghĩa là dây lưng (belt/ceinture) - là một vùng rất phức tạp và giữ nhiều chức năng khác nhau, tuy nhiên các hình chụp theo phương pháp cắt lát (scan method) và các công cuộc nghiên cứu của khoa giải phẫu học cho thấy một trong các chức năng của nó là tạo ra các tín hiệu báo động thần kinh. Sự đau đớn trên thân xác sẽ kích hoạt hệ thống báo động này, tuy nhiên theo các kết quả khảo cứu của bà Naomi Eisengberger (8), một chuyên gia về tâm lý học tại đại học UCLA (University of California - Los Angeles) thì kể cả các xúc cảm mang tính cách khổ đau, chẳng hạn như các sự thương tổn hay tình trạng bị hắt hủi (*ngược đãi*) do xã hội gây ra cũng có thể kích hoạt hệ thống báo động này. Chữ “khổ đau”ⁱⁱ (suffering/souffrance) có thể là một từ thích nghi nhất để chỉ định tính cách tổng hợp của sự ghét bỏ, trong đó gồm có sự đau đớn thể xác và các xúc cảm [trong tâm thân].

Các phản ứng về sự sợ hãi và các phản ứng về sự đau đớn (*tức xúc cảm và giác cảm*) vận hành chồng lên nhau trong một vùng phụ thuộc (subregion) nằm bên trong vùng

“cingulate cortex” trên đây. Vùng phụ thuộc này giữ vai trò thúc đẩy cơ thể “chạy trốn”. Mỗi khi có báo động thì các cơ bắp sẽ căng lên nhằm chuẩn bị giúp chúng ta bỏ chạy cho nhanh. Thế nhưng Ronald Siegel cũng cảnh giác chúng ta là nếu cứ để cho các cơ bắp căng thẳng quá lâu thì sẽ tạo ra thêm các sự đau đớn khác (*đau đớn và nếu gồng mình để chống lại sự đau đớn thì ngoài sự đau đớn do sự chấn thương gây ra còn phải gánh thêm sự mệt mỏi nữa*). Tuy nhiên cũng có một điều đáng lạc quan là sự nhận biết các tín hiệu báo động mang tính cách tự động, và do đó có thể cứ để cho nó trôi qua (*báo động nhưng không để ý đến, vẫn giữ các cơ bắp thư giãn*).

Bà Naomi Eisenberger và một số các khoa học gia khác cũng đã khám phá ra rằng các vùng trước trán của não bộ - tức là các vùng liên hệ đến tư duy tỉnh thức - được nối kết với các vùng phát sinh ra xúc cảm và giữ vai trò điều hành các vùng này. Mỗi khi các giác quan nhận biết một thứ gì đó có thể là nguy hiểm thì “vùng thất lưng” (cingulate region) sẽ tạo ra các cảm nhận khổ đau nhằm lôi kéo sự chú tâm của chúng ta. Sau đó các

vùng trước trán sẽ xét đoán xem đây có đúng là một sự đe dọa hay không.

Nếu sự cảm nhận đau đớn ấy không có gì đáng để sợ hãi (không phải là một sự nguy hiểm hay đe dọa), thì ý nghĩa của sự khổ đau sẽ tan biến hết (các vùng trước trán sẽ ngăn chặn các tín hiệu báo động của vùng thất lưng cingulate và mình sẽ không cảm thấy khổ đau nữa). Đó là căn bản vận hành trên phương diện sinh học, phản ánh khái niệm về hai mũi tên [do Đức Phật nêu lên]. Tác động của mũi tên thứ hai là do sự đề kháng của chúng ta gây ra (dù có cảm nhận được sự đau đớn thật sự đi nữa, thế nhưng nếu chúng ta biết giữ các cơ bắp được thư giãn, hóa giải sự khổ đau “thần kinh” phát sinh tự động từ các vùng trước trán, không cho chúng kích hoạt hệ thống báo động của “vùng thất lưng cingulate” thì chúng ta sẽ ngăn chặn được sự phát sinh của toàn bộ các cảm nhận đau đớn, sợ hãi và khổ đau).

Sự khám phá trên đây đã đưa đến phương pháp “Giảm đau bằng cách phát huy Tâm linh Tỉnh thức” (*Mindfulness-Based Stress Reduction/MBSR/phương pháp làm giảm đau bằng thiền định*) do Jon Kabat-Zinn (9) đưa

ra, và ngày nay đã được nhiều trung tâm bảo vệ sức khỏe (*tác giả muốn nói đến các bệnh viện cũng như các trung tâm dạy thiền ở Mỹ*) mang ra áp dụng. Nhà nghiên cứu tâm lý học J. David Creswell (10) của đại học Carnegie Mellon (*CMU/Carnegie Mellon University/ thuộc tiểu bang Pennsylvania Hoa Kỳ*) đã mang ra kiểm chứng phương pháp giảm đau MBSR trên đây của Jon Kabat-Jinn và cho biết rằng: “Đường như có một mô hình khá phù hợp cho thấy là phép luyện tập tâm linh tỉnh thức có thể làm giảm bớt các triệu chứng đau đớn của những người bị chứng bệnh kinh niên này”.

Tuy nhiên J. David Creswell cũng cho biết thêm là tâm linh tỉnh thức không thật sự làm nhẹ bớt các giác cảm đau đớn: “Theo tôi thì nếu phát động được thể dạng tâm linh tỉnh thức về sự đau đớn thì đây chỉ là cách giúp mình cảm nhận được nó một cách trực tiếp hơn thể thôi” (*có nghĩa là cảm nhận sự đau đớn trong sự toàn vẹn của nó*). Trái lại, đối với thành phần khổ đau trên phương diện xúc cảm - tức là mũi tên thứ hai do Đức Phật nêu lên - luôn đi kèm với sự đau đớn trên thân xác,

thì một tâm linh tỉnh thức sẽ có thể làm cho nhẹ bớt đi. Ông còn nói thêm: “Theo tôi thì mỗi khi chúng ta phát huy được thể dạng tâm linh tỉnh thức thì sẽ xảy ra một sự tách biệt nào đó giữa giác cảm đau đớn và các phản ứng mang tính cách xúc cảm đối với chính sự đau đớn ấy”.

J. David Creswell dựa vào một số bằng chứng gián tiếp mang lại từ phương pháp chụp hình não bộ do chính ông đứng ra thực hiện nhằm tìm hiểu phương cách tác động của tâm linh tỉnh thức đối với các xúc cảm gây ra bởi sự đau đớn, đã chứng minh cho thấy sự kiện trên đây (*sự tách biệt giữa sự đau đớn và các xúc cảm khổ đau*) là hoàn toàn đúng thật. Ông ước tính cường độ của các tác động này bằng cách dựa vào một thước đo mức độ chú tâm tạo ra bởi bởi các tình trạng tâm linh tỉnh thức. Ông ước tính khả năng tập trung vào thời điểm hiện tại của một người nào đó chẳng hạn, bằng cách căn cứ vào một loạt các câu hỏi như: “Tôi có thể vừa nghe một người nào đó nói chuyện bên tai và đồng thời thì cũng cứ tiếp tục làm một công việc khác hay không?” Phương pháp ước tính căn cứ vào

“thước đo” trên đây, thực hiện song song với việc chụp hình não bộ, đã được đem ra trải nghiệm với một số người tình nguyện trong khi họ đang chơi các trò chơi điện tử nhằm tạo các xúc cảm thật căng thẳng. Kết quả cho thấy là những người có khả năng phát huy tâm linh tỉnh thức dễ dàng sẽ ít bị căng thẳng hơn. Đồng thời các hình chụp não bộ của vùng phụ thuộc nằm trong vùng cingulate cortex (*vùng cảm nhận các xúc cảm chủ quan*) của họ liên hệ đến các cảm nhận khổ đau cũng cho thấy một sự hoạt động thấp hơn.

Dường như chính vùng ảnh hưởng của sự chú tâm tỉnh giác trên đây đã tạo ra các tác động ảnh hưởng đến mũi tên thứ hai, tức là sự ghét bỏ (*sợ hãi*) sự đau đớn trên thân xác. Hiện nay J. David Creswell còn đang tiếp tục nghiên cứu để tìm hiểu thêm về sự kiện này bằng cách khảo sát mức độ phản ứng của một số người đối với sự đau đớn trên thân xác, trước và sau khi họ theo học một khóa luyện tập về tâm linh tỉnh thức MBSR.

Người ta có thể nghĩ rằng nếu duy nhất chỉ có sự chú tâm đơn thuần thì thể dạng này tất sẽ phải mang tính cách thụ động (*có nghĩa*

là sự chú tâm đơn thuần không gây ra được một tác động nào cả), thế nhưng thật ra mỗi khi phát động sự chú tâm thì não bộ cũng sẽ trở nên linh hoạt hơn. J. David Creswell cho biết: “Chẳng hạn như chỉ cần đơn giản chú tâm và tìm cách trả lời một câu hỏi nào đó thì cũng đủ để kích hoạt các nguồn năng lượng giúp mình sắp xếp câu trả lời” (có nghĩa là phải suy nghĩ để mang lại sự chính xác và mạch lạc trong câu trả lời, điều này cho thấy là sự chú tâm luôn đòi hỏi một sự năng hoạt nào đó của não bộ, và tâm linh tỉnh thức không nhất thiết chỉ là một sự yên lặng thụ động).

J. David Creswell tham dự một cuộc họp tổ chức vào tháng 12 năm 2008 tại Toronto (Gia-nã-đại) quy tụ khoảng ba mươi lăm bác sĩ và các khoa học gia về thần kinh học nhằm hoạch định các đường hướng khảo cứu trong tương lai về tâm linh tỉnh thức. Trong số những người tham dự có một khảo cứu gia về khoa thần kinh học là bà Catherine Kerr (11) thuộc trường Đại Học Y Khoa Harvard. Nếu J. David Creswell xem phép luyện tập tâm linh tỉnh thức chỉ là một phương pháp nhằm chống lại các thứ khổ đau mang tính

cách xúc cảm biểu trưng bởi mũi tên thứ hai, thì bà Catherine Keer lại nghĩ khác hơn và cho rằng phát huy tâm linh tỉnh thức cũng có thể tạo ra các tác động ảnh hưởng đến cả mũi tên thứ nhất, tức là làm nhẹ bớt sự gay gắt của các giác cảm đau đớn. Bà Catherine Keer thực hiện một cuộc nghiên cứu nhằm chứng minh sự kiện này bằng cách chụp hình não bộ của một số người tình nguyện khi họ chuyển sự chú tâm tỉnh thức của mình từ bộ phận này sang bộ phận khác trên cơ thể. Thật ra phương pháp chụp hình cơ thể theo lối cắt lát (scan method) trên đây cũng đã từng được thực hiện trong chương trình MBSR (*luyện tập tâm linh tỉnh thức giúp làm giảm đau*). Phương pháp này dựa vào sự chú tâm hướng tuần tự từ bộ phận này sang bộ phận khác của cơ thể, từ đỉnh đầu cho đến các ngón chân (*người tình nguyện chú tâm vào từng bộ phận trên cơ thể và đồng thời thì máy MRI/IRM chụp hình các phản ứng trong não bộ của người này*).

Bà Catherine Keer cho biết thêm: “Trong khi chụp hình sự vận hành của não bộ theo từng lát cắt thì người tình nguyện tập trung trước hết vào các ngón chân, sau đó thì buông

xả sự chú tâm này ra và hướng sự chú tâm khác vào mắt cá chân hay gan bàn chân, và sau đó lại buông xả, và cứ tiếp tục như thế. Điều quan trọng là phải dồn sự chú tâm thật mạnh vào một bộ phận của cơ thể và sau đó thì buông nó ra. Ngay cả đối với việc tập trung thì cũng cần phải tập, chẳng hạn như khuếch đại một bộ phận nào đó của cơ thể, hoặc thu nhỏ nó lại. Sự thu nhỏ đó cũng giữ một tác năng quan trọng tương đương với sự khuếch đại, nhất là đối với những người mang các thể loại đau đón kinh niên (*thu nhỏ hay khuếch đại phần cơ thể bị đau đón*).

Bà Catherine Keer đưa ra các bằng chứng thật chính xác cho thấy là bản đồ cơ thể con người đã bị vùng vỏ não mang chức năng cảm nhận các giác cảm trên thân xác (brain's somato-sensory cortex) làm cho biến đổi khác đi tùy theo tổng lượng (*mức độ*) của sự chú tâm hướng vào từng bộ phận trên cơ thể (*mỗi bộ phận cơ thể có một khả năng cảm nhận giác cảm không đồng đều nhau, do đó nếu dựa vào khả năng cảm nhận của não bộ đối với từng bộ phận để vẽ ra thân thể con người, thì “bản đồ” này sẽ trở nên hoàn toàn méo*

mó và khác hẳn với “hình tượng” mà chúng ta đang có). Chẳng hạn như đối với những người chuyên đọc chữ nổi (braille) của người mù thì sẽ có một vùng giác cảm phát triển quan trọng hơn ở bàn tay (do đó bàn tay sẽ biểu trưng cho một vùng giác cảm rộng hơn bình thường trên bản đồ cơ thể). Cũng tương tự như thế, những người mang chứng đau lưng mãn tính sẽ có nhiều tế bào thần kinh giữ chức năng điều hành bộ phận lưng. Nhằm giúp hình dung ra sự méo mó trên đây chúng ta có thể so sánh bản đồ giác cảm của cơ thể với bản đồ cử tri [của nước Mỹ] theo từng tiểu bang. Chẳng hạn như trong bản đồ này tiểu bang New Jersey (22.608 km², dân số 8.791.000 người, mật độ 389 người/km²) sẽ to lớn hơn gấp bội so với tiểu bang Alaska (1.717.854 km² với dân số 731.000 người, mật độ 0.43 người/km²). Tóm lại là bản đồ méo mó về giác cảm của những người bị các chứng đau đớn kinh niên sẽ cho thấy là các phần trên cơ thể bị đau được khuếch đại một cách quá đáng. Nếu phát động sự chú tâm đồng đều trên tất cả các vùng trên cơ thể và sử dụng phương pháp chụp hình theo cách cắt lát thì sẽ thiết lập được một bản

đồ méo mó của toàn bộ cơ thể (*phát động sự chú tâm đồng đều, thế nhưng các phần trên cơ thể lại có khả năng cảm nhận giác cảm khác nhau, do đó bản đồ cảm nhận giác cảm của cơ thể cũng hoàn toàn méo mó không giống với hình tướng của của một cá thể như mình vẫn quen hình dung*).

Bà Catherine Kerr cho biết: “Giả thuyết mà chúng tôi muốn nêu lên là phép thiền định nếu được thực thi đúng đắn thì sẽ có thể tạo ra một khả năng thật bén nhạy mang lại sự thanh thản trong lãnh vực giác cảm (*nếu khả năng cảm nhận giác cảm của mỗi bộ phận trên cơ thể tùy thuộc vào tâm thần, thì ngược lại tâm thần cũng có thể tạo ra ảnh hưởng đối với khả năng giác cảm của các bộ phận ấy*). Đây cũng là những gì mà chúng tôi đang tìm cách để chứng minh”.

Ngoài ra và ít nhất cũng có hai trường hợp khác cho thấy sự chú tâm có thể tạo ra các tác động ảnh hưởng đến mũi tên thứ nhất, tức là sự đau đớn dưới hình thức giác cảm đơn thuần. Ronald Melzack và người đồng sự của ông là Patrick Wall cho biết là các tín hiệu đau đớn cực mạnh đều được gạt lọc trước khi

được truyền lên não bộ. Có thể hình dung sự kiện này với hình ảnh những người tham dự một buổi họp bạn đang dàn hàng ngang trước cửa một hộp đêm nhằm tạo ra một hàng rào cản khả ái (*trong nguyên bản là chữ nhung lụa/velvet ropes*) ngăn chặn các tín hiệu đau đớn đang hăm hở chực xông vào tham dự. Những người gác cổng của cột xương sống chỉ cho phép các tín hiệu ấy được vào khi nào có lệnh từ trên cao (*tức là não bộ*). Trong trường hợp sự đau đớn xảy ra, thì các tín hiệu từ não bộ sẽ truyền xuống cột xương sống và thông báo cho những người gác cổng biết là nên chặn lại. Tarek Samad (12) một khảo cứu gia về dược phẩm học và cũng là cựu phó giáo sư về khoa gây mê của trường Đại Học Y Khoa Harvard cho biết rằng: “Con đường dẫn xuống [từ não bộ] thông thường là một con đường được quy định rõ rệt. Nó có thể tạo ra các điều kiện thuận lợi [cho sự dẫn truyền] hay ngược lại là tìm cách ngăn chặn [các tín hiệu đau đớn]. Đây chính là cách mà tình trạng xúc cảm, bối cảnh hay môi trường gây ra tác động ảnh hưởng đến các giác cảm đau đớn” (*câu này khá cô đọng và có nghĩa là các tín hiệu - thuận lợi hay bất thuận lợi - từ*

não bộ truyền xuống cột xương sống sẽ chịu ảnh hưởng của tình trạng xúc cảm trong tâm thân của một cá thể và cả bối cảnh đang xảy ra chung quanh cá thể ấy). Tóm lại là tùy theo thái độ cũng như sự mong muốn của mình mà chúng ta có thể gạt bỏ các sự đau đớn trước khi chúng thâm nhập vào tri thức mình. Nếu chúng ta phát động sự chú tâm hướng vào sự đau đớn thì đây là cách mà chúng ta ra lệnh mở cửa cổng thật rộng. Hậu quả là chúng ta sẽ càng cảm nhận sự đau đớn gay gắt hơn.

Trường hợp thứ hai là cách mà chúng ta có thể làm cho sự đau đớn gia tăng thêm là qua sợi dây thông lọng mà Ronald Siegel đã nêu lên. Mỗi khi chúng ta cảm nhận sự sợ hãi thì não bộ sẽ phát ra các tín hiệu ra lệnh cho các cơ bắp phát động sự căng thẳng. Thế nhưng nếu các cơ bắp phải giữ tình trạng căng thẳng quá lâu thì tất chúng sẽ bị thương tổn, và khi sự thương tổn xảy ra thì chúng ta sẽ sợ hãi, và sự sợ hãi lại càng thúc đẩy chúng ta tiếp tục gia tăng thêm sự căng thẳng của các cơ bắp.

Mô hình Cartesian đã lỗi thời (*Cartesian model/tức là chủ thuyết cơ học - mechanism theory - do triết gia René Decartes nêu lên*

đã được nói đến trên đây) về sự đau đớn tuy khá đơn giản thế nhưng lại thường bị hiểu sai. Cách vận hành đúng thật của hệ thống gây ra sự đau đớn không hề mang tính cách hoàn toàn bản năng (máy móc), điều này đã khiến cho chúng ta càng thêm kinh ngạc trước sự hiểu biết thâm sâu của Đức Phật (các giác cảm đau đớn và các cảm nhận khổ đau không nhất thiết là các phản ứng bản năng mà do chính chúng ta tạo ra chúng. Trong khi đó theo chủ thuyết cơ học của Decartes thì tất cả mọi hiện tượng đều xảy ra một cách tự động, máy móc và vật lý theo quy luật nguyên nhân hậu quả. Sự nhận xét này đã khiến cho tác giả Rick Heller càng thêm khâm phục trí tuệ của Đức Phật. Theo các nhận xét khoa học trên đây thì sự khổ đau không nhất thiết là bản năng mà mang tính cách “chủ quan”, tức có nghĩa là có thể xóa bỏ được nó và đây cũng chính là Sự Thật Thứ Ba trong Bốn Sự Thật Cao Quý nêu lên sự đình chỉ (nirodha) của khổ đau).

Reya Stevens là một phụ nữ gốc người Boston (thủ đô của tiểu bang Massachusetts Hoa Kỳ) tu theo Phật Giáo Theravada và chuyên giảng dạy về các phương pháp đối

đầu với bệnh tật, có nói như sau: “Bám víu có nghĩa là mình muốn một thứ gì đó sẽ phải xảy ra đúng là như thế, hoặc là muốn một thứ gì đó phải giữ được sự toàn vẹn đúng là như thế - chuyện đó không thể nào có thể xảy ra được, chẳng qua là vì tất cả mọi sự đều biến đổi không ngừng”.

Tìm cách gạt bỏ những gì không thích thú là chuyện hết sức tự nhiên, thế nhưng thường thì đấy cũng chỉ là một thứ boomerang (*một loại vũ khí của thổ dân Úc, khi ném ra nó sẽ bay đến mục tiêu và sau đó sẽ bay ngược trở lại chỗ cũ/gậy ông đập lưng ông*). Bà Reya Stevens cho biết: “Nếu chúng ta tìm cách đương đầu với một thứ gì đó, chẳng hạn như muốn loại bỏ hay lẩn tránh một thứ gì đó, thì thật ra đấy cũng chỉ là cách khiến nó càng trở thành tệ hại hơn”.

Nhà tâm lý học Daniel Wegner (13) thuộc trường đại học Harvard là một trong số các nhà tâm lý học đã từng nghiên cứu về những gì sẽ xảy ra [đối với một người nào đó] khi [người này] tìm cách loại bỏ các tư duy của mình. Não bộ vận hành níu kéo nhau qua hình ảnh của một sợi dây thòng lọng. Trên

dòng níu kéo và trói buộc đó chúng ta thường xuyên kiểm soát xem tình trạng hiện tại của mình có đi ngược lại với chủ đích mà mình mong muốn hay không. Thế nhưng tình trạng này lại có thể tạo ra một hậu quả thật hết sức nghịch lý, đây là vì các chủ đích của mình lại quay ngược lại để kiểm soát các tư duy của chính mình. Thông thường chúng ta chẳng bao giờ nghĩ đến là chuyện con voi có màu hồng. Nếu cố gắng **không** nghĩ đến nó nữa, thế nhưng thỉnh thoảng chúng ta lại tự hỏi: “Có phải là mình **đang** nghĩ đến con voi màu hồng hay không?”. Câu hỏi này tự nó đã tạo ra cho mình một thứ tư duy mà mình không muốn có nó (*sau khi đọc câu chuyện con voi màu hồng trên đây thì người đọc sẽ còn bị “ám ảnh” trong một thời gian nào đó - có thể rất ngắn nhưng cũng có thể thật lâu dài - về một con voi màu hồng, mà trước đó “mình chưa bao giờ nghĩ đến”. Nói chung đây là các “thắc mắc” mang tính cách “ám ảnh” phát sinh thường xuyên trong trí mình. Thí dụ như tự hỏi hay thắc về sự trừng phạt hay thương xót của một vị Tối Cao đối với mình, thì mình sẽ bị ám ảnh thường xuyên một cách thật sâu kín bởi sự “thắc mắc” ấy, và đây chính*

là cách vận hành mang tính cách “ám ảnh” của tâm thức nêu lên trên đây, tức là chuyện con voi màu hồng. Sự ám ảnh hay thắc mắc ấy sẽ đưa đến những phản ứng đủ loại: cầu xin, mong đợi, lo lắng, hân hoan, tin tưởng, hăng say..., hoặc những phản ứng khác mà mình không ngờ được chẳng hạn như khuyến dụ người khác chấp nhận quan điểm của mình với mục đích làm nhẹ bớt sự hoang mang và lo lắng của chính mình. Đây là một hình thức khổ đau rất tinh tế mà chỉ có thiền định mới giải tỏa được mà thôi). Các khảo cứu gia của Darmouth (tức là trường Darmouth College/ một trường đại học nổi tiếng của tiểu bang New Hampshire của Hoa Kỳ) đã khám phá ra rằng thái độ tự kiểm ấy sẽ tác động đến các tế bào thần kinh thuộc “vùng thắt lưng cingulate”, thế nhưng tác động này đã gây ra ảnh hưởng như thế nào đối với hệ thống tạo ra sự đau đớn thì không được biết rõ.

Các khảo cứu gia tại Đại Học Dalhousie tại Nova Scotia (*Gia-nã-đại*) và cả ở nhiều nơi khác đã chứng minh cho thấy là càng tìm cách không nghĩ đến sự đau đớn thì thật ra lại càng khiến mình suy nghĩ nhiều hơn về sự đau đớn

ấy của mình (như đã được nói đến trên đây: càng tin tưởng vào một sức mạnh thiêng liêng thì lại càng thắc mắc một cách vô cùng sâu kín về chính sự thắc mắc ấy, phản ứng mang lại là càng tin tưởng hơn nữa vào sức mạnh thiêng liêng ấy nhằm để che dấu sự thắc mắc và hoang mang trong tiềm thức mình. Đây là sự khổ đau đầy đọa con người một cách khủng khiếp nhất. Cứ nhìn vào các công trình kiến trúc đồ sộ - chẳng hạn như kim tự tháp -, các thuyết siêu hình về thần học, các sinh hoạt văn hóa với ít nhiều liên hệ đến tôn giáo sẽ nhận thấy điều này dễ dàng). Các xúc cảm mang tính cách tiêu cực về sự đau đớn sẽ làm cho sự đau đớn trở nên nặng nề thêm. Trong toán học, âm và âm sẽ tạo ra dương, đối với sự đau đớn thì hoàn toàn ngược lại. Đau đớn là một hình thức báo động, và việc cảm nhận các tín hiệu báo động của sự đau đớn chỉ là cách mang các sự đau đớn này (tức của các tín hiệu báo động) ghép thêm vào sự đau đớn đang có sẵn.

Nếu tìm cách loại trừ sự đau đớn thì cũng chỉ là cách khuếch đại thêm, vậy thì nếu hướng sự chú tâm vào sự đau đớn thì đây có phải là cách làm khổ đau nhẹ bớt hay không?

Bà Stevens cho biết nhất định là có, thế nhưng kết quả không xảy ra tức khắc (*thật hết sức dĩ nhiên, tu tập và sự buông xả đích thật đòi hỏi sự kiên trì chứ không phải là một phép lạ*).

Bà Reya Stevens cho biết: “Vấn đề gây ra khó khăn cho một số người là họ cứ chờ đến khi nào sự đau đớn trở nên không còn chịu đựng được nữa thì mới bắt đầu nghĩ đến việc luyện tập thiền định. Hầu hết trong số họ sẽ không sao thực hiện việc hành thiền đúng đắn được, bởi vì họ chỉ mới khởi sự giai đoạn đầu trong việc luyện tập tâm linh tỉnh thức giúp đối đầu với các giác cảm đau đớn đơn thuần, và lúc đó thì [tâm thức] họ đã bị chi phối quá nhiều bởi sự ghét bỏ (*thù ghét, ác cảm, sợ hãi...trước sự đau đớn*). Tóm lại là phải luyện tập thiền định trước khi bị sự đau đớn hành hạ thì mới có thể mang lại cho mình các phản ứng thuận lợi giúp mình đối đầu với sự đau đớn khi nó xảy đến với mình”.

Ngoài ra còn có một điểm khởi đầu khác nữa cần phải thực hiện, đó là việc phát động tâm linh tỉnh thức đối với các thể dạng - dù là

không mang tính cách đau đớn trên thân xác đi nữa - mà mình thường cảm nhận được dưới các hình thức bất toại nguyện, chẳng hạn như các sự ồn ào ngoài đường phố.

Bà Reya Stevens nêu lên thắc mắc như sau: “Vậy đây là sự ồn ào hay là âm thanh? Thuật ngữ ồn ào tự nó đã ẩn chứa bên trong nó sự thù ghét của bạn đối với nó rồi đấy. Bạn gán ngay cho nó một nhãn hiệu mang tên là bất toại nguyện”.

Chính bà Reya Stevens cũng phải thường xuyên chịu đựng thật nhiều đau đớn gây ra bởi một căn bệnh trầm kha xảy đến với bà khi còn thơ ấu.

Bà kể rằng: “Tôi vẫn còn nhớ có nhiều đêm tôi cảm thấy đau buốt khủng khiếp thế nhưng sự đau đớn chỉ xảy ra ở nửa phần bên phải của cơ thể. Tôi bèn dồn tất cả sự chú tâm vào bên trái và cố gắng giữ thể dạng tĩnh thức tập trung đó vào bên trái của thân thể. Sự căng thẳng mà tôi cảm nhận được từ sự đau đớn ở nửa người bên phải liền tan biến hết, nguyên nhân là sự chú tâm của tôi vào nửa người bên trái đã hội đủ sự vững vàng và nó đã để yên cho nửa phần bên phải tự

tìm lấy sự thư giãn và buông xả. Sau đó tôi lắng vào giấc ngủ, với sự đau đớn và cả mọi thứ khác.

Shinzen Young (14) một vị thầy giảng dạy về tâm linh tỉnh thức ở Burlington thuộc tiểu bang Vermont, có đưa ra các lời giải thích về phép chữa trị của ông đối với những người bị chứng đau đớn kinh niên. Trong quyển *Break Through Pain (Vượt Thoát Sự Đau Đớn)*, ông có kể lại sự vượt thoát này của chính mình sau một khóa ẩn cư kéo dài một trăm ngày tại một ngôi chùa ở Nhật Bản trong một bối cảnh thật khắc nghiệt giữa mùa đông. Ông nhận thấy mỗi khi phát huy được sự tập trung thì sự đau đớn cũng sẽ hòa tan vào một thứ năng lượng tương tự như một thể dạng ngây ngất (runner's high).

Ông cho biết rằng: “Trường hợp trên đây cũng chẳng khác gì như một người đang bị một cơn đau khủng khiếp hành hạ, bất chợt cảm thấy chất gây mê (endorphin) trong người dâng cao đến độ “xuyên thủng cả mái nhà” (có thể đây là các ảo giác sáng khoái sâu xa hiện ra trong thể dạng “hòa nhập” của thiền định gọi là samatha hay “định”).

Một cuộc nghiên cứu bằng cách chụp hình não bộ của các lực sĩ ở Munich (*Đức quốc*) cho thấy là sự hưng khởi (euphoria) phát sinh trong khi tập luyện thật hăng say là do các chất opinoid trong cơ thể (*các chất tương tự với nha phiến tạo ra các tác động sáng khoái trong tâm thần*), chẳng hạn như chất gây mê endorphin, được dẫn truyền đến vùng “vỏ não cingulate” và các vùng khác. Thuốc giả (*placebo/nhằm đánh lừa người bệnh*) cũng có thể mang lại hiệu quả đối với sự đau đớn, và đồng thời cũng cho thấy là có thể làm gia tăng việc dẫn truyền các chất hóa học của cơ thể cùng một thể loại với chất morphin, và sự kiện này cũng đã được chứng thực. Do đó dù cho học thuyết trên đây của vị thầy Shinzen Young chưa được chứng nghiệm một cách thật xác thực trong phòng thí nghiệm đi nữa, thế nhưng dường như cơ thể của chúng ta cũng có thể tiết ra các chất chống đau bằng cách chỉ cần phát huy một tâm linh tinh thức thật đúng đắn.

Vị thầy Shinzen Young còn cho biết rằng nếu muốn đối phó hữu hiệu với sự đau đớn thì cần phải hội đủ ba điều kiện: sự sáng

suốt trong việc gỡ rối từng thành phần giác cảm (*trên thân xác và trong tâm thức*), sự tập trung hướng vào từng thành phần, và sự thanh thản khi cảm nhận từng thành phần một nhưng không để cho bất cứ một sự khổ đau nào có thể hiện ra. Ngoài các giác cảm về sự đau đớn và các thành phần xúc cảm ra thì vị thầy Shinzen Young còn nêu ra thêm các yếu tố khác nữa, đây là sự tự truyện (*các thắc mắc do mình nêu lên với chính mình*) và các hình ảnh tâm thần (*các sự tưởng tượng và hình dung*) phát sinh từ sự đau đớn. Nếu chúng ta có thể phát động thể dạng tâm linh tinh thức đối với từng thành phần một, thì chúng ta sẽ có thể lần lượt loại bỏ được chúng (*ngoài việc ý thức các thể dạng đau đớn phát sinh từ giác cảm, chúng ta còn phải quán thấy các hình thức khổ đau dưới dạng xúc cảm phát sinh trong tâm thần như: lo buồn, tức tối, sợ hãi... - tức là mũi tên thứ hai - và sau đó còn phải phân tích các thắc mắc bùng lên trong đầu mình chẳng hạn như: tại sao lại xảy ra sự đau đớn và các thứ khổ đau ấy, nguyên nhân của chúng là gì v.v., và các sự suy diễn và tưởng tượng của mình chẳng hạn như: nếu bị mổ xẻ hay là tật nguyền thì người*

khác sẽ nghĩ gì về mình v.v..., để mà loại bỏ từng thứ một).

Vị thầy Shinzen Young khuyên chúng ta nên nhìn thẳng vào sự đau đớn và chấp nhận nó và hãy xem đây như là một chiến lược then chốt [giúp đối đầu với sự đau đớn]. Thế nhưng ông cũng cho biết rằng chúng ta cũng có thể ngoảnh mặt đi với sự đau đớn và tập trung vào một đối tượng khác thích thú hơn, chẳng hạn như hơi thở. Đây không phải là một cách mượn sự xao lãng để quên đi sự đau đớn, bởi vì sự làm ngơ đó dù có mang lại hiệu quả đi nữa thì cũng chỉ là tạm thời mà thôi, trái lại nếu phát huy được một sự chú tâm thật mạnh (*hòa nhập với hơi thở của mình và không còn cảm thấy bất cứ gì khác nữa*) thì sẽ có thể khắc phục được sự đau đớn lâu dài hơn.

Vị thầy Shinzen Young còn cho biết thêm rằng một tâm linh tỉnh thức cũng có thể được xem như là một “tri-thức-không-phán-đoán”, nói một cách chính xác hơn thì đây là những gì liên quan đến thể dạng thanh thân. Và ông đã xác định thêm như sau: “Thể dạng tâm-thần-không-phán-đoán có thể là một yếu tố mang lại sự thanh thân, thế nhưng

chính sự thanh thân cũng là một khái niệm thật bao quát”.

Sự thanh thân không phải là một thái độ thụ động. Vì thế nếu xảy ra trường hợp một người nào đó bị thương tích trên cơ thể, kể cả các dấu hiệu đau đớn cho biết là người này đang bị nhồi máu cơ tim, thì thay vì hoảng hốt chúng ta phải phát huy một tâm linh tỉnh thức giúp mình phán đoán tình trạng thật tỉnh táo để biết mình nên làm gì.

Vị thầy Shinzen Young nói thêm: “Quý vị chỉ có thể mang lại sự thanh thân đối với các giác cảm trên thân xác, cũng như các tư duy và xúc cảm trong tâm thần, khi nào quý vị tạo được sự khách quan trong các hành động của mình”.

Hành động uống một viên thuốc để giảm đau tự nó không mang một sự sai lầm nào cả. Bất cứ một người nào cũng có thể đặt vào miệng mình một viên thuốc và hợp một ngụm nước để nuốt viên thuốc. Thế nhưng nếu sự chú tâm cũng có thể loại bỏ được những nỗi khổ đau tạo ra bởi sự đau đớn, và đôi khi cũng có thể làm tan biến cả các giác cảm đau đớn nữa, thì tại sao lại không thử thực hiện xem

sao? Ngoài ra phép luyện tập tâm linh tỉnh thức cũng có thể giúp cho việc chữa trị bằng y dược mang lại nhiều hiệu quả hơn. Trong trường hợp nếu sự đau đớn quá sức nặng nề và việc sử dụng các chất ma túy không còn đủ sức chặn đứng được sự đau đớn nữa (*thuốc morphin dùng trong các bệnh viện là một chất ma túy*). Khi nào các chất ma túy không còn hiệu nghiệm nữa thì biết đâu khi đó một tâm linh tỉnh thức cũng có thể là một giải pháp hữu hiệu.

Việc luyện tập tâm linh tỉnh thức nhằm đối phó với sự đau đớn phải được thực hiện trước khi sự đau đớn trở nên quá gay gắt. Hãy xem việc luyện tập ấy như một túi thuốc men phòng ngừa khi khẩn cấp (emergency kit) mà mình mang theo bên người phòng những lúc không may. Tất cả chúng ta đều mang bản chất luôn trở thành già nua, gặp phải ốm đau và cái chết. Không mấy ai trong chúng ta có thể tránh khỏi những sự đau đớn trầm trọng trên thân xác xảy đến với mình vào một lúc nào đó. Chuẩn bị trước sẽ mang lại nhiều lợi ích hơn. Nếu chỉ để cho một mũi tên duy nhất bắn trúng mình thì chẳng phải là tốt hơn hay sao?

Vài lời ghi chú của người dịch

Qua bài viết trên đây của Rick Heller chúng ta có thể nhận thấy ba điểm nổi bật và đáng lưu ý.

Trước hết chúng ta thấy rằng Đức Phật trong *Bài Kinh về Mũi Tên (Sallatha Sutta, Tương Ưng Bộ Kinh, SN 36.6)* đã phân tích thật hết sức rõ ràng là sự khổ đau gồm có hai thể dạng khác nhau: sự đau đớn trên thân xác và các xúc cảm trong tâm thần. Ngài so sánh hai thể dạng ấy với hai mũi tên: mũi tên thứ nhất là những sự cảm nhận đau đớn tự nhiên của thân xác cấu hợp và mũi tên thứ hai là những nỗi đau buồn và lo lắng do mình tạo ra trong tâm thức của chính mình, tức là những thứ khổ đau mà mình đem ghép thêm vào sự đau đớn phát sinh trên thân xác.

Bài viết trên đây chỉ tìm cách giải thích thêm về hai thể dạng khổ đau đó dựa vào các sự hiểu biết mang lại từ các ngành khoa học tân tiến ngày nay như Tâm Lý Học, Phân Tâm Học, Thần Kinh Học, v.v.... Nói một cách khác là các nỗ lực của khoa học gia uyên bác ngày nay với những khối óc thật thông minh, xuất thân từ những trường đại học danh tiếng

nhất thế giới, được trang bị bởi các kỹ thuật hiện đại và tinh xảo nhất chẳng hạn như máy chụp hình não bộ bằng từ tính, cũng chỉ là để đẩy một cánh cửa mà Đức Phật đã mở sẵn cho chúng ta đã hơn hai mươi lăm thế kỷ trước.

Điểm thứ hai cần phải lưu ý là sự đau đớn và các xúc cảm khổ đau phát sinh từ sự đau đớn ấy cũng chỉ là các hình thức khổ đau thô thiển và lộ liễu nhất gọi là “khổ đau của khổ đau”, bởi vì Phật Giáo quan niệm khổ đau còn mang những thể dạng tinh tế và sâu kín hơn thế rất nhiều: đó là “khổ đau vì vô thường” và “khổ đau vì sự hiện hữu trói buộc”. Các khoa học gia trên đây dù đã chứng nghiệm được sự thật về hai mũi tên thì cũng vẫn còn lẫn lộn lẫn với nhau trong các thể dạng thô thiển nhất của khổ đau mà thôi.

Thật vậy thiền định hay việc luyện tập tâm linh tỉnh thức nhằm đối đầu với các thứ khổ của khổ đau hầu mang lại cho mình sự thanh thản chưa hẳn là Phật Giáo. Đây cũng chỉ là một cách đánh lạc hướng chủ đích cao quý và tối thượng trong giáo huấn của Đức Phật là sự Giác Ngộ và Giải Thoát. Khuynh hướng áp dụng giáo huấn Phật Giáo vào việc

tìm kiếm sự thoải mái trên đây phản ánh một góc cạnh nào đó về sự phát triển hiện nay của Phật Giáo trong thế giới Tây Phương.

Bures-Sur-Yvette, 11.05.14

Ghi chú :

ⁱ (specificity theory/théorie de la spécificité/ thuyết đặc thù hay chuyên biệt phát sinh từ quan điểm triết học của triết gia Descartes (1596-1650) chủ trương tính cách “cơ học” (mechanism/cơ giới) của tất cả các hiện tượng qua sự liên kết giữa nguyên nhân và hậu quả. Quan điểm triết học này đã đưa đến một cuộc cách mạng khoa học trọng đại ở Âu Châu vào thế kỷ XVII, đặc biệt nhất là trong các lãnh vực Thiên Văn, Vật Lý và Y Khoa. Quan điểm triết học này của Descartes đã ảnh hưởng sâu đậm đến toàn bộ các nền văn hóa, khoa học và tư tưởng Tây Phương. Tính cách “duy lý” (cơ học/cơ giới) đó cũng đã ít nhiều đi ngược lại với tín ngưỡng độc thần của Âu Châu vào thời bấy giờ, có nghĩa là sự vận hành của mọi hiện tượng mang tính cách máy móc và không tùy thuộc vào một “ý chí tối thượng” nào cả. Trở lại với lãnh vực Y khoa thì quan điểm triết học trên đây cho rằng sinh vật là một bộ máy (animal-machine/động vật máy), từ đó đã làm phát sinh ra ngành Y Khoa Cơ Học (medicine-mechanistic/médecine-mécanique) và sau đó đã chuyển dần sang một hình thức tân tiến hơn là ngành Y Khoa Khoa Học (Medical-Scientific/Médecine Scientifique) như ngày nay. Theo ngành Y

Khoa Cơ Học thì tất cả các hiện tượng bệnh lý đều là do các nguyên nhân mang tính cách vật lý gây ra. Theo bài viết trên đây thì sự đau đớn đôi khi không nhất thiết phát sinh từ một nguyên nhân mang tính cách vật lý mà là những sự “tạo tác tâm thần”, chẳng hạn như những chứng đau đớn nhưng không có một sự chấn thương nào xảy ra (ghi chú của người dịch).

ⁱⁱ Chữ khổ đau/suffering/souffrance chỉ là một từ thông dụng. Ý nghĩa của sự “khổ đau” trong giáo lý Phật Giáo (tiếng Phạn là *dukkha* tiếng Pali là *dukkha*) gồm có ba thể dạng: 1) ***Dukkha dukkha***: là các thứ khổ đau thô thiển nhất trên thân xác và cả trong tâm thần: đau đớn và các xúc cảm đủ loại, kể cả sự sinh, bệnh tật, sự già nua và cái chết, tóm lại là sự khổ đau này được biểu trưng bởi cả hai mũi tên: một đâm vào thân xác và một đâm vào tâm thần; 2) ***Viparinama dukkha***: là những thứ khổ đau mang lại từ bản chất vô thường của mọi hiện tượng, sự khổ đau này thường được diễn đạt bằng thuật ngữ “bất toại nguyện”. Đối với Phật Giáo, sự khoái cảm - kể cả các thứ lạc thú dục tính - sự thanh thản hay hạnh phúc... cũng là khổ đau, bởi vì mình muốn những thứ này phải kéo dài thể nhưng chúng lại không kéo dài như mình mong muốn; 3): ***Sankhara dukkha***: là khổ đau của sự hiện hữu, một thể dạng khổ đau thật tinh tế, sâu kín và cùng khắp, liên quan đến tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ và trong tâm thần của mỗi cá thể, xuyên qua quy luật của sự tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng (*pratityasamutpada*), còn gọi là sự “tạo tác do điều kiện mà có”, tóm lại là sự hiện hữu của chúng ta là một sự trói buộc vô cùng chặt chẽ với sự hiện hữu của tất cả các hiện tượng khác,

từ hữu hình cho đến vô hình. Thuật ngữ “Giải Thoát” trong Phật Giáo có nghĩa là vượt thoát khỏi tất cả mọi hình thức trói buộc mang tính cách khổ đau đó, tức là Sự Thật Thứ Ba trong Bốn Sự Thật Cao Quý.

Trong bài kinh *Rahogata Sutta* (Samyutta Nikaya, SN 36.11) có kể lại chuyện một vị tỷ kheo bắt bẻ Đức Phật rằng nếu đã gọi năm thứ cấu hợp (ngũ uẩn) là khổ đau, tại sao giác cảm (vedana) lại được phân loại là *thích thú*, khó chịu và trung hòa, có phải đây là một sự nghịch lý hay không? Đức Phật giải thích rằng **vô thường** (*anicca*) và sự **trói buộc của mọi hiện tượng** (*pratityasamutpada*) đều là khổ đau, do đó “tất cả những gì thuộc vào thể loại giác cảm cũng đều thuộc vào các thể loại ấy”, có nghĩa là giác cảm cũng chỉ đơn thuần là một hiện tượng *trói buộc* và *vô thường*, dù là mang tính cách thích thú, đau đớn hay trung hòa. Tuyệt vời thay!

Ngoài ra trong Đại Bát Niết Bàn Kinh (Digha Nikaya/Trường Bộ Kinh - phẩm 16.2.1/bài kinh giảng ở làng Koti trong *Đại Bát Niết-bàn Kinh*) Đức Phật cho biết rằng sở dĩ chúng sinh bị vướng mắc trong cõi luân hồi và không sao đạt được giác ngộ ấy là vì họ không quán triệt được sâu xa ý nghĩa của *dukkha*/khổ đau là gì.

Tóm lại những gì nêu lên trong bài viết trên đây cũng chỉ lần quần ở *thể loại khổ đau thứ nhất tức là dukkha* dukkha mà tác giả Rich Heller gọi là suffering trong đó gồm có sự đau đớn trên thân xác và xúc cảm trong tâm thần. Giải thoát khỏi những thứ khổ đau này cũng chỉ mang lại một sự thanh thản, và đây chưa phải là cách giúp mình đạt được sự Giác Ngộ.

Phụ Lục

Chân dung và tiểu sử ngắn gọn
của một số các nhân vật nêu lên trong
bài viết của Rick Heller



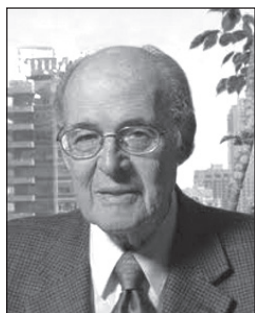
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

H.1 - Rick Heller: tác giả bài viết trên đây.

H.2 - Ronald Siegel: Phó Giáo Sư và bác sĩ trị liệu tại Đại Học Y Khoa Harvard (Harvard Medical School) và cũng là một Phật tử trung kiên. Một số sách của ông được nhiều người biết đến, chẳng hạn như các quyển *Back Sense (Giác Cảm của Lưng*, Broadway Books, 2002), *Mindfulness and Psychotherapy (Tâm linh tỉnh thức và Tâm lý trị liệu*, 2nd Ed., Guilfort Press, 2013), *Wisdom and Compassion in Psychotherapy (Trí tuệ và Từ bi trong ngành Tâm Lý Trị Liệu*, Guilfort Press, 2012),...

H.3 - Henry K. Beecher (1909-1976): tốt nghiệp Đại Học Kansas về Hóa Học, trình luận án tiến sĩ Hóa Học tại Đại Học Sorbonne Paris, học trở lại ngành Y Khoa tại Đại Học Y Khoa Harvard năm 1928 và trở thành bác sĩ trong quân lực Hoa Kỳ, sau đó là bác sĩ trưởng khoa gây mê và Giáo Sư giảng dạy về khoa này tại Đại Học Y Khoa Harvard.

H.4 - Ronald Melzack (1929 - ...): bác sĩ và khảo cứu gia về thần kinh học Gia-nã-đại.

H.5 - Kenneth Casey: bác sĩ giải phẫu thần kinh Hoa Kỳ.

H.6 - Patrick Wall (1925-2001): nhà thần kinh học người Anh, từng được xem là một trong số các chuyên gia lỗi lạc nhất thế giới thời bấy giờ về các chứng bệnh đau đớn và cũng là người đã góp phần đưa ra học thuyết về “cổng kiểm soát sự đau đớn” (Gate control theory of pain).

H.7 - Alice Flaherty: tốt nghiệp bác sĩ Y Khoa tại đại Học Harvard và tiến sĩ thần kinh học tại đại học MIT, hiện là phó giáo sư khoa Thần Kinh Học tại Đại Học Y Khoa Harvard.

H.8 - Naomi Eisengberger: Phó Giáo Sư khoa Tâm Lý Học tại đại học UCLA (University of California - Los Angeles).

H.9 - Jon Kabat-Zinn (1944,...): Giáo sư danh dự Y Khoa, sáng lập viên Bệnh Viện về chứng Căng Thẳng Thần Kinh (Stress Reduction Clinic) và Trung Tâm luyện tập Thiền Định ứng dụng vào Y khoa (Center for Mindfulness in Medicine)

H.10 - J. David Creswell: Phó Giáo Sư Đại Học Carnegie Mellon.

H.11 - Catherine Kerr: tốt nghiệp tiến sĩ đại học Johns Hopkins, hậu tiến sĩ đại học Harvard, phó giáo sư và khảo cứu gia về thần kinh học.

H.12 - Tarek Samad: khảo cứu gia về thần kinh học của viện bào chế Pfizer

H.13 - Daniel Wegner (1948-2013): giáo sư tâm lý học tại đại học Harvard.

H.14 - Shinzen Young: thiền sư người Mỹ, cha mẹ gốc Do Thái, tốt nghiệp đại học UCLA (University of California - Los Angeles), trình luận án tiến sĩ về Phật Giáo tại đại học Wisconsin. Tu thiền tại Nhật và được thụ phong tỳ kheo năm 1970, ông thông thạo về tất cả các tông phái và học phái Phật Giáo, từ Kim Cương Thừa đến Thiền học Zen và cả phép thiền định Vipassana của Phật Giáo Theravada.

8

Thẩm định vai trò của Nghiệp
để mang lại một cuộc sống vẹn
toàn: Một đóng góp của Phật giáo

G.T. Maurits Kwee

Giáo sư Maurits Kwee sinh ra trong một gia đình người Hòa Lan định cư trên đảo Java Indônêxia tại một thị trấn không xa ngôi đền Phật Giáo nổi tiếng Borobudur. Ông tốt nghiệp tiến sĩ y khoa tại đại học Erasmus ở Rotterdam Hoà Lan. Suốt trong nhiều chục năm sau đó ông hành nghề bác sĩ tâm thần về khoa Rối Loạn Nhận Thức và đã đích thân chữa trị cho hàng ngàn bệnh nhân. Đồng thời ông tiếp tục khảo cứu và giảng dạy về môn Phân Tâm Học và Tâm Lý Trị Liệu ở cấp bậc hậu tiến sĩ tại các đại học Hòa Lan. Ông là chủ tịch sáng lập và cũng là thành viên của nhiều hiệp hội về Tâm Lý Trị Liệu

và Thiền Học Phật Giáo tại Hòa Lan, cũng như tại nhiều quốc gia trên thế giới. Ông đã viết hơn 100 bài khảo cứu khoa học và xuất bản khoảng 20 quyển sách, trong số này có các quyển được nhiều người biết đến như: *Psychotherapy, Meditation & Health* (Tâm Lý Trị Liệu, Thiền định và Sức khỏe) (1990), *Meditation as Health Promotion* (Thiền định một phương tiện giữ gìn sức khỏe) (2000), *Western & Buddhist Psychology* (Thế giới Tây Phương và Tâm Lý Học Phật Giáo) (1996), *Horizons in Buddhist Psychology: Practice, Research & Theory* (Các tầm nhìn của Tâm Lý Học Phật Giáo: Thực Hành, Khảo Cứu và Lý Thuyết) (2006), *New Horizons in Buddhist Psychology: Relational Buddhism for Collaborative Practitioners* (Viễn Tượng mới về Tâm Lý Học Phật Giáo: Phật Giáo và sự Kết nối với các Bác sĩ chữa trị) (2010),... Nay ông đã về hưu nhưng vẫn còn hoạt động rất hăng say.



Giáo sư **G.T. Maurits Kwee**

Tóm lược

Tổ Chức Y Tế Thế Giới (OMS / WHO) định nghĩa sức khỏe là một “thể dạng an vui toàn diện, từ thể xác đến tâm thần và cả cuộc sống trong xã hội, và không chỉ có nghĩa là không đau ốm”...“Sức khỏe tâm thần liên quan đến nhiều lãnh vực sinh hoạt..., từ các yếu tố thuộc sức khỏe tâm thần, đến các chương trình bảo vệ sức khỏe, phòng chống các chứng bệnh rối loạn thần kinh, việc chữa trị cũng như phục hồi chức năng cho những người bệnh tâm thần”. Mục đích của việc Thẩm Định Nghiệp (*Karma*) là nhằm bảo vệ

sức khỏe cho tất cả mọi người. Cách phân loại và xác định bệnh tật nêu lên trong bảng *Phân Loại Quốc Tế về Bệnh Tật (International Classification of Diseases)* (OMS/WHO/Tổ Chức Y Tế Thế Giới) cho thấy đã đóng góp tích cực trong chương trình SỨC KHOẺ 2020 (HEALTH2020). Thế nhưng không thấy bảng phân loại này đưa ra một phương cách chẩn đoán hay thẩm định nào về các nguyên nhân và tình trạng liên quan đến thân xác/ngôn từ/tâm thần (*theo Phật Giáo thân xác/ngôn từ/tâm thần là các hậu quả phát sinh từ Nghiệp và đồng thời cũng là ba “cửa ngõ” hay ba “chức năng” vừa tạo ra và vừa tiếp nhận Nghiệp mới, do đó cũng có thể hiểu thân xác/ngôn từ/tâm thần là Nghiệp của một cá thể*), và cũng không nêu lên được một ý niệm nào hay ý nghĩa nào về hiện trạng khổ đau, cũng không đưa ra được một phép điều trị thích nghi nào. Thật vậy tất cả các khía cạnh sinh hoạt này thuộc vào lãnh vực văn hóa nhiều hơn (*Y Khoa chỉ nghĩ đến việc chữa trị bệnh tật nhưng không nghĩ đến việc phải làm thế nào để mang lại hạnh phúc cho con người*). Trên phương diện Tâm Lý Trị Liệu của Phật

Giáo (2012 UNDV) (*viết tắt từ các chữ United Nation Day of Vesak 2012, có nghĩa là Ngày lễ Vesak do Liên Hiệp Quốc tổ chức năm 2012*) Nghiệp chiếm giữ một vai trò nòng cốt trong việc chữa trị các chứng căng thẳng thần kinh giúp tái lập sức khoẻ tâm thần. Thảm Định Nghiệp là một tấm ảnh chụp ghi nhận thực trạng khổ đau của người bệnh, những khổ đau đó có thể chỉ là các thể dạng bất toại nguyện nhưng cũng có thể là các bệnh trạng trầm trọng hơn. Nghiệp biểu lộ qua sự tạo tác trôi buộc giữa năm thành phần cấu hợp tạo ra một cá thể gọi là *Skandha* (*kinh sách Hán ngữ gọi là Ngũ Uẩn*), và các sự biểu lộ đó có thể gọi bằng một thuật ngữ viết tắt là BASIC-I, ghép từ các chữ **B**ehavior (*Cung cách hành xử*)-**A**ffect (*Xúc cảm*)-**S**ensation (*Giác cảm*)-**I**magery (*Tưởng tượng*)-**C**ognition (*Nhận thức*)-**I**nteraction (*Sự tương tác*), nêu lên một khái niệm thuộc lãnh vực tâm lý. Thật ra thì cách gọi này cũng chỉ nhằm vào mục đích giúp người Tây Phương dễ hiểu hơn thể thôi (*tác giả ghép các chữ cái ở đầu các chữ tiếng Anh nêu lên các thành phần cấu hợp của ngũ uẩn để tạo ra một chữ mới là BASIC-I*,

xin tạm dịch chữ này sang tiếng Việt là CĂN-BẢN-CÁI-TÔI. Tóm lại Nghiệp phát lộ qua sự tạo tác trôi buộc giữa năm thành phần cấu hợp tạo ra một cá thể. Nhìn dưới một góc cạnh nào đó thì có thể bảo rằng Nghiệp diễn tiến qua một chuỗi níu kéo: “Cung cách hành xử-Xúc cảm-Giác cảm-Tưởng tượng-Nhận thức-Tương tác”, chữ tương tác ở đây có thể hiểu là các mối quan hệ giao tiếp với người khác, chữ Tưởng Tượng (Imagery) thì có thể hiểu là một chức năng của Tâm Thức giúp “diễn đạt” các tín hiệu nhận được từ các giác quan dưới các hình ảnh tâm thần, thí dụ não bộ nhận được các tín hiệu nhận được từ mắt và não bộ phối kiểm các tín hiệu này để “hình dung” hay “tưởng tượng” ra các hình ảnh. Chuỗi níu kéo này được tác giả gọi là BASIC-I hay Căn-Bản-Cái-Tôi. Sở dĩ tác giả tạo ra một chữ mới là để giúp cho người Tây Phương dễ hiểu hơn về khái niệm “Skandha” tức là “Ngũ Uẩn”. Xin được mạn phép dài dòng vì mong rằng sẽ có thể giúp người đọc dễ theo dõi hơn bài viết này của Giáo sư Maurits Kwee). Các dạng thức xúc cảm trên đây luôn kết hợp chặt chẽ với tri thức phân tán

(*vijnana*) (trong nguyên bản là chữ *divided consciousness* do đó cũng xin tạm dịch chữ này là “tri thức phân tán” hay “phân cắt” hay “nhị nguyên”, bởi vì sự vận hành của nó không mang tính cách “nhất thể” hay “đơn thuần” mà luôn tách ra thành chủ thể và đối tượng. Sẽ trở lại vấn đề này trong các phần dưới) của một cá thể. Các dạng thức xúc cảm ấy có thể chẩn đoán được bằng phương pháp hỏi đáp với bệnh nhân và nhờ vào *bảng phân tích cấu trúc* của CĂN-BẢN-CÁI-TÔI/ngũ uẩn (*skandha*) của người bệnh trong bối cảnh quan hệ giao tiếp với người khác (có nghĩa là có thể nhận thấy được các xúc cảm bản loạn của người bệnh - tức là NGHIỆP, hay BASIC-I, hay CĂN-BẢN-CÁI-TÔI, hay sự vận hành của NGŨ UẨN của họ - bằng phương pháp hỏi đáp căn cứ vào các sự sinh hoạt của họ trong bối cảnh gia đình và ngoài xã hội). Một bảng ghi chép đầy đủ về *Quá Trình Diễn Tiến của Nghiệp* thiết lập dựa vào phương pháp *Hỏi Đáp* sẽ tạo ra một hậu cảnh giúp nhận biết được khổ đau (của người bệnh) do đâu mà ra và mang ý nghĩa như thế nào (www.taoisintitute.net/psychotherapy-kwee).

Nghiệp được định nghĩa như là một *hành động* (Thái Độ Hành Xử/Sự Tương Tác) mang tính cách *chủ tâm* (Sự Nhận Thức/Sự Tưởng Tượng) và có thể đưa đến *hạnh phúc* (*sukha*) hay là *khổ đau* (*dukkha*) (Xúc Cảm/Giác Cảm). *Việc phân tích chức năng (sự vận hành) của tâm thức* trong lãnh vực khổ đau có thể xem như là một quá trình phác họa lại CĂN-BẢN-CÁI-TÔI dưới hình thức các chu kỳ xoay vần bất tận giữa các nguyên nhân và điều kiện trói buộc (*cơ duyên*). Cảnh huống bên ngoài không làm cho chúng ta cảm thấy buồn rầu, khổ sở, quẫn trí hay hài lòng, mà chính là sự chủ tâm trong trí và cung cách hành xử của mình sẽ mang lại các thể dạng xúc cảm ấy. Thật ra cũng cần phải có một số kinh nghiệm chuyên môn thì mới có thể quán thấy được các chuyển biến của nghiệp và nhận biết được sự kiện kết quả cũng là nguyên nhân và nguyên nhân cũng là kết quả (*nguyên nhân tạo ra quả, quả lại trở thành một nguyên nhân khác để tạo ra quả khác: đó là phương cách vận hành của nghiệp nói riêng và của tất cả mọi hiện tượng - trong vũ trụ cũng như trong tâm thức của mỗi cá thể - nói chung*). Theo

quan điểm Phật Giáo thì các chứng rối loạn thần kinh là do các độc tố như tham lam, hận thù và vô minh (vô minh ở đây có nghĩa là không hiểu biết về phương cách vận hành của tâm thức và sự trống không hay Tánh Không của cái ngã). Trong sự tham lam hàm chứa sự lo buồn/sâu khổ (vì thua thiệt) và sự lo lắng/sợ hãi (sẽ bị thiệt thòi); trong sự hận thù hàm chứa sự giận dữ/hung hăng (đổ lỗi cho người khác) và sự trầm cảm (tự dày vò mình). Xác định và tìm hiểu thật chính xác sự tạo tác trói buộc (*lý duyên khởi*) của các chứng trầm cảm, lo lắng, giận dữ, buồn khổ, hận hoan, thương yêu và yên lặng/niết bàn, chính là trọng tâm của việc Thấm Định Nghiệp. Việc phân tích cấu trúc và chức năng của các dạng thức và xúc cảm trên đây cho thấy một sự tương đồng nào đó với ánh lửa của một ngọn nến hay các quân cờ domino biểu trưng cho Nghiệp (*một sự diễn tiến mang tính cách thúc đẩy và níu kéo của Nghiệp tương tự như sắp nuôi ngọn lửa, như các quân cờ domino xô vào nhau và tuần tự ngã rạp xuống. Một quân cờ làm nguyên nhân khiến quân cờ khác ngã nằm xuống - tức là quả - quân cờ này khi ngã xuống lại trở thành*

nguyên nhân để xô quân cờ khác. Ngọn lửa không duy nhất mà đúng hơn là “ngọn lửa này” nuôi - hay đốt cháy - “ngọn lửa kia”, nếu nhiên liệu - hay nghiệp lực - vẫn còn).

Có thể hình dung cá tính, tức là Tôi-cái-tôi hay là CĂN-BẢN-CÁI-TÔI, như một khái niệm mang tính cách nhất thời (*tạm thời, giai đoạn*), bởi vì từ bản chất sâu kín khái niệm ấy cũng chỉ là một sự trống không, một ảo giác về cái tôi của mình. Tính cách vô thường của thân xác/ngôn từ/tâm thức có thể nhận biết được qua các dạng thức biến thể có thể quan sát được, chúng vận hành trên dòng luân lưu của giác-cảm-sự-cảm-nhận (*vedana*) (*kinh sách tiếng Hán gọi là “Thụ” tức là thành phần cấu hợp thứ hai của ngũ uẩn, có nghĩa là sự cảm nhận hay nhận biết của các giác quan*), của sự-suy-nghĩ-và-xúc-cảm (*samjna*) (*kinh sách tiếng Hán gọi là “Tưởng”, là thành phần thứ ba của ngũ uẩn, tức là thành phần giữ vai trò xác định và diễn đạt các giác cảm dựa vào các kinh nghiệm cảm nhận đã có từ trước*), và của sự chủ-tâm-và-cách-hành-xử (*samskara*) (*kinh sách tiếng Hán gọi là “Hành”, tức là thành phần thứ tư của ngũ uẩn, làm phát sinh*

ra “tác ý” đưa đến sự tạo nghiệp). Các vấn đề khó khăn xảy ra trên mặt xúc cảm là các tình tiết (*mang tính cách trở ngại*) diễn biến của các quá trình khổ đau phát sinh từ Nghiệp, trong bối cảnh quan hệ giao tiếp với người khác. Chúng ta vừa là người cảm nhận và cũng vừa là người tạo dựng ra CĂN-BẢN-CÁI-TÔI (*chúng ta vừa là người gánh chịu khổ đau của NGHIỆP và đồng thời cũng vừa là người tạo ra Nghiệp*) dưới một thể dạng vừa liên kết vừa chồm lên nhau, cả hai (*vai trò của người cảm nhận và của người tạo dựng*) cùng hiện ra, đạt đến điểm tột đỉnh, giảm xuống và chấm dứt qua các chu kỳ của sự tạo tác trôi buộc (*lý duyên khởi*). Việc Thẩm Định Nghiệp và tái tạo xúc cảm sẽ góp phần mang lại các kế hoạch chữa trị thích nghi, tương tự như một cái giàn xây cất giúp tái tạo lại sự nhận thức. Cắt đứt các chu kỳ xoay vần bất tận (*của khổ đau trên đây*) bằng cách hóa giải các độc tố là một cách hữu hiệu mang lại một cuộc sống khoẻ mạnh. Việc chẩn bệnh đòi hỏi phải có một số vốn liếng hiểu biết về tâm lý học, một sự nhạy bén trong việc chẩn đoán bệnh lý, một sự tinh thực và một năng khiếu đặc biệt.

Nhập đề

Chương trình Thiên Niên Kỷ của Liên Hiệp Quốc nhắm nhiều hơn vào các mục tiêu thiết lập một nền móng căn bản chung cho gia đình nhân loại (xóa bỏ tình trạng nghèo đói, đảm bảo một căn bản giáo dục tối thiểu cho tất cả mọi người, quảng bá sự bình quyền giới tính, nâng cao vị thế của người phụ nữ, giảm tỷ lệ tử vong của trẻ sơ sinh, cải thiện sức khỏe của các bà mẹ, phòng chống bệnh HIV/AIDS, sốt rét và các bệnh khác), nhưng không thấy đề cập gì nhiều đến việc giải quyết các bệnh tâm thần. Nhiều tiến bộ đã được thực hiện (www.un.org/millenniumgoals/beyond2015.shtml): “Tình trạng nghèo đói trên toàn cầu tiếp tục giảm sút, số trẻ em ở cấp bậc tiểu học gia tăng chưa từng thấy, tỷ số tử vong của trẻ sơ sinh giảm xuống một cách thật ngoạn mục, các nguồn nước uống an toàn được phân phối rộng rãi hơn, các nỗ lực trong việc phòng chống các bệnh sốt rét, AIDS và TBC (*bệnh lao phổi*) đã cứu sống được hàng triệu người”. Các tiến bộ trên đây sẽ còn được đẩy mạnh hơn nữa trong hầu hết các quốc gia trên thế giới, nhằm thực hiện các mục tiêu ấn định cho

năm 2015. Sau đó các nỗ lực tạo dựng một thế giới phong phú, công bằng, tự do, nhân phẩm và hòa bình sẽ còn tiếp tục được duy trì. Các Quốc Gia Thành Viên của Liên Hiệp Quốc đang tìm các biện pháp giúp cho các chương trình phát triển này có thể tiếp tục sau thời hạn chót là năm 2015. Các tổ chức xã hội dân sự cũng đã bắt đầu tham gia vào các chương trình trên đây, trong khi đó thì các đại học cũng như các cơ quan nghiên cứu cũng tỏ ra rất tích cực (www.un.org/millenniumgoals/beyond2015.shtml). *Viện Phát Triển Quan Hệ Phật Giáo* thuộc các chương trình trên đây nêu cao chủ đích là mỗi con người, dù sống trong một thế giới sung túc hay thiếu thốn, đều có quyền tạo ra cho mình một cuộc sống nội tâm (*xứng đáng*). Trong chiều hướng đó cộng nghiệp của toàn thế giới cũng cần phải được thường xuyên cải thiện: có nghĩa là phải làm thế nào để giúp cho hạnh phúc có thể tỏa rộng khắp nơi trên toàn thế giới này.

Toàn bộ các phần dưới đây sẽ được triển khai xoay quanh câu ngạn ngữ: nếu muốn biến cải thế giới thì trước hết phải tự biến cải chính mình và Nghiệp của mình. Trong Phật

Giáo không có một thuật ngữ nào lại có thể quan trọng, phức tạp và gây ra nhiều tranh cãi bằng thuật ngữ *Karma* (Nghiệp) (Kinh *Mahakammavibhanga Sutta*). Tác động của nó không thể nào “hình dung” hết được, cũng không sao ước lượng hết được (Kinh *Acintita Sutta*). Tầm quan trọng của Nghiệp đã được chính Đức Phật nêu lên bằng cách tự ví mình như là một vị *Kammavadin* (Vị Đạo Sư quảng bá khái niệm về Nghiệp), hay *Hetuvadin* (vị Đạo Sư nêu lên hậu quả của nghiệp), hay *Kiriyavadin* (vị Đạo Sư nêu lên tác động của nghiệp), hay *Vibhajjavadin* (vị Đạo Sư phân tích khái niệm về Nghiệp) (kinh *Subha Sutta*). Nghiệp tuy giữ vai trò tạo dựng ra xã hội nhưng lại không mấy khi được nghe nói đến trong lãnh vực văn hóa, và nếu được nhắc đến thì thường là rỗng tuếch. Nghiệp chỉ có thể nhận biết được qua bối cảnh của các mối quan hệ giao tiếp giữa con người (*xin lưu ý là nghiệp mang tính cách cá nhân nhưng nó chỉ hiện ra qua các mối liên hệ giao tiếp với người khác, dưới thể dạng các xúc cảm hiện ra với một cá thể trong khung cảnh sinh hoạt gia đình và xã hội, và do đó sẽ liên hệ với lãnh vực văn*

hóa hiểu theo nghĩa rộng, trong đó gồm có giáo dục, các quy ước xã hội, v.v... Nhìn vào cung cách hành xử của mình và các sự vận hành của xúc cảm, tư duy và tác ý trong trí mình thì mình sẽ hiểu ngay là mình đã, đang và sẽ tạo nghiệp cho mình như thế nào trong bối cảnh gia đình và xã hội). Thông thường Nghiệp được hiểu như là một sự trừng phạtⁱ, thế nhưng thuật ngữ này trong Phật Giáo thì lại chỉ có nghĩa là một sự chủ ý (*sankappa*) (chữ này trong tiếng Pa-li có nghĩa là ý định, sự chủ tâm, sự cố tình; chữ “volition” trong các ngôn ngữ Tây Phương và chữ “tác ý” trong kinh sách Hán ngữ có thể xem tương đương với chữ này, và nhất là chữ tác ý rất chính xác vì có thể nói lên một “động tác tâm thân” đưa đến sự tạo nghiệp)- tức là đồng nghĩa với các chữ: xu hướng (trong nguyên bản là chữ *conation*, có gốc từ chữ *conatus* trong tiếng La Tinh và có nghĩa là “xu hướng thúc đẩy”) hay chủ tâm - tức rất gần với ý nghĩa của chữ thúc đẩy (Kinh *Hetu Sutta*) (chữ *hetu* trong tiếng Pa-li có nghĩa là động cơ thúc đẩy và cũng có nghĩa là nguyên do, nguồn gốc hay căn nguyên. Mạn phép dài dòng như trên đây

là vì phải hiểu đúng ý nghĩa của nghiệp là gì và do đâu nghiệp được hình thành, thì mới có thể hiểu được Đạo Pháp của Đức Phật. Không nên hiểu nghiệp một cách mơ hồ qua sự tưởng tượng của mình, và cũng không nên khiếp sợ nghiệp như là một thứ “hình phạt”. Nghiệp là những gì được hình thành từ các động tác trên thân xác và các ý nghĩ trong tâm thức mình đang xảy ra ngay trong giây phút này, chỉ giản dị có thế). Nghĩa từ chương của chữ *Karma* (Nghiệp) là hành động, hành vi, thái độ, việc làm, thành tích hay là cung cách hành xử, tóm lại là không ngoài những gì do một cá thể thực thi (thân xác), nói năng (ngôn từ) và suy nghĩ (tâm thần) với một sự chủ tâm, hoạch định và dự tính từ trước. Sự chủ tâm của Nghiệp sẽ hiện ra trước khi đưa đến hành động/hành vi thuộc các lãnh vực thân xác/ngôn từ/tâm thần. Các hành động tạo nghiệp đó sẽ mang lại các kết quả do nó tạo ra dưới hình thức các kinh nghiệm cảm nhận mang tính cách khoái cảm hay hối tiếc (*ân hận, hối hận, đau buồn... tức là khổ đau*). Hối tiếc là cách báo trước là phải biến cải ngay thân xác/ngôn từ/tâm thần của mình (Kinh *Kiriya*

Sutta). Hành động, sự chủ tâm và sự hối tiếc vận hành trong bối cảnh quan hệ giao tiếp với người khác (*trong các bối cảnh sinh hoạt gia đình và xã hội*); chúng phát sinh từ các mối quan hệ ấy và cũng lại tác động trở lại các mối quan hệ ấy (*một cá thể tạo ra khổ đau cho mình qua sự giao tiếp với các người khác, khổ đau của cá thể ấy lại tác động trở lại trong bối cảnh quan hệ giao tiếp với những người chung quanh*). Quan điểm trên đây cho thấy Nghiệp biểu lộ qua chín dạng thể khác nhau (Bảng 1).

Nghiệp	Thân xác	Ngôn từ	Tâm thức
Các dạng thể tiên khởi của Nghiệp (sự chủ tâm)	4	5	6
Hành Động tạo Nghiệp (thái độ hành xử)	1	2	3
Hậu quả của Nghiệp (sự hối tiếc)	7	8	9

(Bảng phân loại trên đây khá cô đọng, do đó xin mạn phép được cụ thể hóa bằng

các thí dụ sau đây nhằm giúp người đọc dễ theo dõi hơn: a) Ba dạng thể tiên khởi của nghiệp là: nắm tay lại để sẵn sàng đánh (thân xác - số 4), chọn các câu độc ác trong đầu (hình dung ra các ngôn từ - số 5), quyết tâm sẽ phóng ra những lời nguyên rủa (tác ý - số 6); b) Ba hành động trực tiếp tạo ra nghiệp: thoi kẻ khác (thân xác - số 1), nguyên rủa (ngôn từ - số 2), thù ghét (tâm thức - số 3); c) Ba hậu quả của nghiệp: cảm thấy đau đớn (vì người khác đánh lại chẳng hạn - số 7), tức giận (vì bị người khác nguyên rủa trở lại mình chẳng hạn - số 8), khổ đau - hối tiếc - trong tâm thức (đau buồn vì hiện trạng xảy ra - số 9). Tác giả xếp các hành động trực tiếp tạo nghiệp trong các mối quan hệ giao tiếp lên hàng đầu tức là: 1, 2 và 3; các thể dạng tiên khởi hiện ra trước khi xảy ra hành động: 4, 5 và 6; các hậu quả xảy ra sau khi các hành động đã được thực thi: 7, 8 và 9. Xin lưu ý thêm là các thể dạng 7,8 và 9 sẽ lại biến thành 4,5,6 tức là sự chủ tâm, và sau đó là 1,2,3, và đưa tới 7,8,9... và cứ tiếp tục như thế để tạo ra vòng “luân hồi” hay quá trình xoay vần bất tận của nghiệp. Đối với một người tu tập thì phải cắt đứt vòng “luân hồi” đó, chẳng hạn như bằng cách

phát động lòng từ bi (tâm thức), xả thân giúp đỡ kẻ khác (hành động), đón nhận sự an vui (quả mang lại), nói cách khác là phải “xoay ngược” hay “đổi hướng” sự vận hành của xúc cảm theo một chiều hướng đạo đức hơn).

Sự tạo tác trói buộc (Kinh *Paticcasamuppada - Vibhanga Sutta*) (kinh sách Hán ngữ gọi là *Lý duyên khởi*) là một khái niệm nêu lên sự hiểu biết siêu việt không có gì vượt hơn đượcⁱⁱ (trong nguyên bản là tiếng La Tinh “*nec plus ultra*” có nghĩa là không có gì vượt hơn) do Đức Phật khám phá ra nhờ vào sự Giác Ngộ của mình. Sự khám phá ấy liên quan đến quy luật về nguyên nhân-hậu quả của Nghiệp, trong đó gồm có sự sinh và tái sinh, chúng hiện ra, phát triển, đạt đến điểm tột đỉnh, tan biến và đình chỉ. Nếu sự tái sinh cho thấy nguyên nhân của nó là tham lam, hận thù và vô minh (tức là ba thứ Nọc Độc), thì cũng có thể hiểu đây là các thể dạng xúc cảm bị ô nhiễm trầm kha bởi các thứ nọc độc. Các nguyên nhân và các tác động phản hồi (*hậu quả*), chi phối bởi sự xoay vần bất tận của quy luật nguyên nhân-hậu quả sẽ đưa đến sự tái sinh mà nguyên nhân của nó chính là Nghiệp bị ô nhiễm bởi

các thứ độc tố. Sự tái sinh do đó có thể xem là một tác động phản hồi, nêu lên một thể dạng tạm thời của chuỗi dài liên kết giữa các sự tái sinh dưới sự chi phối của nguyên lý tương liên và quy luật nguyên nhân-hậu quả (*patthana*, cf. *Abhidhamma*) (*pathana* là tiếng *Pa-li*, có nghĩa là sự thêm khát và cũng là nguyên nhân chính yếu tạo ra chuỗi dài liên kết giữa các sự tái sinh, khái niệm này được nêu lên trong tập *A-tì-đạt-ma* trong *Tạng Luận*). Tác động phản hồi là một quá trình năng động, trong quá trình này những gì mang lại từ các hành động tạo nghiệp và các hậu quả do chúng mang lại sẽ tiếp tục ảnh hưởng đến các hành động tạo nghiệp khác và các thể dạng tiên khởi khác (tức là các sự chủ tâm, ý định... hay tác ý phát sinh trong tâm thức trước khi đưa đến hành động) trong tương lai, xuyên qua một chuỗi nứu kéo giữa nguyên nhân và hậu quả, và sẽ đưa đến một sự tái sinh khác xảy ra sau đó.

Sự tái sinh không phải là một cách hiển lộ bên ngoài của Nghiệp, mà chỉ là các phẩm tính của sự chủ tâm (*sankappa*) (*chữ sankappa* trong tiếng *Pa-li* có nhiều nghĩa: dự án, dự tính, ý định, khái niệm, tư duy, cảm tính...,

nói chung là những gì hiện ra trong tâm thức dưới hình thức “tác ý”), tức là những gì tạo ra bởi sự hối tiếc (khổ đau/nghiệp xấu) hay khoái cảm (an vui/nghiệp tốt) và tình trạng sức khỏe tâm thần trong cuộc sống (tác giả xem các thể dạng hiển hiện này của xúc cảm trong tâm thức là các sự “tái sinh”, chúng lôi kéo nhau tạo ra một sự tiếp nối và xoay vần bất tận trong tâm thức của một cá thể). Đức Phật căn cứ vào “tính cách hợp lý của phần số” (làm lành hưởng lành, làm ác hưởng ác) để nêu lên cho thấy là một hành động tốt lành (đạo hạnh) và tinh khiết (không ô nhiễm bởi độc tố) sẽ làm gia tăng tình trạng sức khỏe tâm thần. Sự tốt lành sẽ mang lại cho mình thể dạng thanh thân (trong sáng, an bình) trong nội tâm, không phải là cách giúp mình thực hiện một mục tiêu thuộc bối cảnh bên ngoài, như sự giàu có chẳng hạn (Kinh *Sannoga Sutta*). Chữ xứng đáng (*punna*) là một thuật ngữ mang ý nghĩa được thối phòng một cách lệch lạc. Thuật ngữ này vì chịu ảnh hưởng của các trào lưu tư tưởng trước Phật Giáo và các tôn giáo thờ Trời, nên đã trở thành một khái niệm mang ý nghĩa là các hành động tốt sẽ mang lại một số vốn liếng dành dụm cho kiếp

sau dưới một thân xác vật chất khác. Nghiệp hiện tại vướng mắc vào Nghiệp quá khứ và gợi lên một niềm ước vọng nào đó hướng vào các thể dạng siêu hình trong tương lai, và do đó cũng đã mở ra những viễn tượng vô cùng hấp dẫn trong tương lai, thế nhưng Đức Phật thì lại dạy rằng phải tránh xa các chuyện ấy (người tu tập phải hiểu rằng bất cứ một hình thức bám víu nào, dù là trong bất cứ lãnh vực nào, đều không phải là Phật Giáo).

Mỗi khi gặp phải khó khăn hay rơi vào tình cảnh hối tiếc (*vipaka-phala*) (*quả của hậu quả*) thì phải nhờ một vị luật sư giúp mình giải quyết. Vì thế bệnh nhân và người huấn luyện tức là vị bác sĩ chữa trị tâm thần, cả hai phải cùng nhau phân tích hiện trạng của bệnh bằng cách quay về với các hành vi tạo nghiệp trước đây, và nếu có thể thì cũng phải tìm hiểu xem các động cơ thúc đẩy nào đã đưa đến các hậu quả ấy (*vipaka-hetu*) (*hậu quả-nguyên nhân*). Do đó thật hết sức quan trọng là phải ý thức được là tất cả cũng đều là do Nghiệp của mình mang lại cho mình, thay vì chỉ biết trách cứ kẻ khác hay đổ lỗi cho hoàn cảnh (*người bệnh và vị bác sĩ tâm thần phải hợp tác với nhau*,

tương tự như người gặp chuyện rắc rối và vị luật sư bênh vực cho mình, cả hai phải cùng nhau tìm một lối thoát. Điều đó cũng cho thấy là căn bệnh hay là các sự rắc rối đều là do chính mình tạo ra cho mình). Nghiệp là một sự “thừa hưởng”, do đó không sao có thể tránh khỏi được một khi các điều kiện (*cơ duyên*) đã hội đủ (Kinh *Upajjhatthana Sutta*). Phật Giáo luôn dành cho mỗi người quyền tự do quyết định số phận mình, do đó mỗi người trong chúng ta bất cứ lúc nào cũng có thể tự mình quyết định xem là có nên biến cải Nghiệp của mình hay không. Sự biến cải đó bắt đầu bằng các “tâm nhìn thẳng bằng” (*kinh sách Hán ngữ gọi là “chánh kiến”, tiếng Việt gọi là “sự hiểu biết đúng”*), tức là bước đầu tiên trong phép Luyện Tập về Tám Bước Thẳng Bằng (*Bát Chánh Đạo*) (Kinh *Nibbhedhika Sutta*). Cũng chẳng khác gì như phương pháp điều tra của cảnh sát, Thẩm Định Nghiệp là cách tìm hiểu các động cơ thúc đẩy hầu giúp mình có thể hiểu được là tại sao một người nào đó lại lấy quyết định như thế và hành động như thế để tự mang lại khổ đau cho mình, và đồng thời cũng giúp mình hiểu rằng là phải làm thế

nào để biến cải được hiện trạng đó. Thế Thân (*Vasubandhu, thế kỷ thứ IV*) một nhà sư Đại Thừa/Duy Thức Học và cũng là một nhà Nhận Thức Học và Tâm Lý Học đúng nghĩa của nó, và cũng là vị cuối cùng trong số các vị có óc sáng tạo vĩ đại nhất của Phật Giáo, đã nêu lên khái niệm về nguyên nhân thúc đẩy/*hetu* và các điều kiện trói buộc/*pratyaya* (tức là các cơ duyên, chữ *pratyaya* trong tiếng Phạn có nghĩa là các “nguyên nhân phụ thuộc”). Các nguyên nhân thúc đẩy và các điều kiện trói buộc (*cơ duyên*) sẽ mang lại quả theo một quá trình xoay vần bất tận, tương tự như mùa màng trong năm (mùa xuân là nguyên nhân đưa đến mùa hạ, mùa hạ lại trở thành nguyên nhân để mang lại mùa thu...), do đó Nghiệp vừa là nguyên nhân và cũng vừa là quả và đồng thời cũng là quả và cũng lại vừa là nguyên nhân. Nguyên nhân luôn diễn tiến theo một chiều hướng nhất định, thí dụ như một hạt giống: bắt đầu nảy mầm, phát triển và sau đó trở thành một gốc cây to, tất nhiên là với điều kiện khí hậu phải thích hợp (tức là *cơ duyên phù hợp*, nói cách khác là các điều kiện thứ yếu nhưng “cần thiết” - *pratyaya*) (Anacker,

2005). Nghiệp luôn ở trong tình trạng biến đổi để trở thành chín muồi, cũng thế chúng ta cũng luôn ở trong một tình trạng sinh hoạt nào đó của thân xác/ngôn từ/tâm thần và luôn chuyển sang một tình trạng khác trong tương lai. Chính nhờ đó nên mỗi người trong chúng ta đều có quyền tự do “muốn” hay là “không muốn” chống lại một cuộc sống tâm thần bệnh hoạn và biến cải Nghiệp của mình, khiến nó trở nên lành mạnh hơn (Kwee, 2012; 2013a).

Gần đây nhiều kết quả khảo cứu về các tác động lợi ích của sự chủ tâm được phổ biến trên báo chí và sách vở nói về chủ đề hạnh phúc, thế nhưng dường như vai trò của Nghiệp do Phật Giáo nêu lên lại không thấy mấy ai nói đến (Lyubomirsky, 2008). Hạnh phúc (*sukka*) đối với Phật Giáo là một chủ đích (*giúp cho con người nhìn vào*) và được định nghĩa như là các kinh nghiệm cảm nhận mang tính cách thông suốt giữa một bối cảnh mang đầy trái ngang, thế nhưng thật ra thì cũng chỉ là một hiện tượng phụ thuộc, hiện ra trong trên đường tu tập Đạo Pháp (*Dharma*) (Kwee, 2013b). Các công trình nghiên cứu (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005)

cho thấy hạnh phúc phát sinh từ một số vốn di truyền (50%) (*bản tính thanh thản, vui tươi và thông minh từ bé chẳng hạn*), hoặc nhờ vào các yếu tố bên ngoài (10%) (*hoàn cảnh thuận lợi, sinh ra trong một gia đình giàu có chẳng hạn*), hoặc là kết quả mang lại từ các hành động chủ tâm (40%) (*sự chuyên cần tu tập chẳng hạn*). Sự khám phá đó cho thấy mỗi cá thể đều hàm chứa một số phẩm tính bẩm sinh và cá biệt mang lại cho mình hạnh phúc, tương tự như các vốn liếng khác mang lại sức nặng và chiều cao của thân thể, tức là những gì khó lòng có thể làm thay đổi khác hơn. Những người có số vốn liếng cao sẽ tìm thấy hạnh phúc dễ dàng, trái lại những người có số vốn liếng thấp sẽ phải tranh đấu thật gay go mới có thể mang lại cho mình những niềm hạnh phúc tương tự. Các sự chênh lệch về tuổi tác, sức khỏe, giáo dục, của cải, xứ sở, tôn giáo, hay tình trạng hôn nhân, chỉ ảnh hưởng một phần rất nhỏ đến hạnh phúc. Chúng không tạo ra được ảnh hưởng tác động đến những niềm hạnh phúc lâu dài. Những người hạnh phúc không phải chỉ biết ngồi không để chờ hạnh phúc đến với mình, họ cố gắng tìm cách làm

cho mọi sự phải hiện ra với họ, và cách hành xử ấy sẽ tạo ra một sản phẩm phụ, đó là những niềm hạnh phúc phong phú hơn so với số vốn di truyền có sẵn của mình và vượt xa hơn các cảnh huống trong cuộc đời mình.

Các biểu hiện mang tính cách *khổ đau* (*dukkha*) của Nghiệp do Đức Phật nêu lên gồm có: “Sinh là *khổ đau*, già là *khổ đau*, chết là *khổ đau*; lo buồn, ta thán, đón đau, buồn khổ và tuyệt vọng là *khổ đau*; phải gánh chịu những gì mình không thích là *khổ đau*; xa lìa những gì mình yêu quý là *khổ đau*; không đạt được những gì mình mong muốn là *khổ đau*. Một cách vắn tắt, ngũ uẩn (*skandha*) là *khổ đau* (Kinh *Dhammacakkappavattana Sutta*). Vì lý do không thể nào hiểu được Nghiệp biến thành quả như thế nào, bởi vì sự hiểu biết đó vượt khỏi mọi khả năng nhận thức của con người, cho nên thật hết sức là vô nghĩa nếu cứ muốn suy đoán về chuyện ấy (*sự tương tác giữa mọi hiện tượng vô cùng phức tạp bởi vì có quá nhiều yếu tố từ nguyên nhân cho đến cơ duyên cùng tham gia vào sự tương tác ấy, trong khi đó thì khả năng nhận thức hay trí tuệ của con người lại quá hạn hẹp - lệ thuộc vào bộ não với*

*các tế bào thần kinh mang tính cách “vật chất” chẳng hạn - nên khó có thể phân tích và theo dõi được sự vận hành của các hiện tượng phi-vật-chất, đây là chưa kể các hiện tượng này còn có thể vượt xa hơn giới hạn của một kiếp nhân sinh. Thí dụ như viễn vọng kính giúp mắt con người nhìn thấy xa hơn, sự tu tập giúp một người tu hành quán thấy sâu xa hơn những biến động trong thế giới này so với những người bình thường. Cũng thế nếu muốn quán thấy sự vận hành chi tiết và thật kín đáo của Nghiệp thì phải cần đến trí tuệ hay tuệ nhãn của một người đã đạt được giác ngộ. Tuy nhiên và dầu sao đi nữa người ta vẫn có thể suy luận về sự chuyển biến từ nguyên nhân đưa đến hậu quả, căn cứ vào các “phản ứng” đơn giản và ngắn hạn hơn - mà M. Kwee gọi là sự “phản hồi” - chẳng hạn như hận thù thì tức khắc sẽ mang lại bất an, sợ hãi, tức giận, nóng nảy, tim đập chậm và mặt tím ngắt, hoặc cũng có thể tim đập nhanh và mặt đỏ bừng). Dầu sau thì các việc tìm hiểu này cũng không phải là cách làm cho khổ đau phải chấm dứt (Kinh *Acinteyya Sutta*). Dù rằng quan niệm về Nghiệp căn cứ vào Tâm Lý Học trên đây có thể khiến cho những người Phật*

Giáo cứ muốn Nghiệp phải là các hiện tượng mang tính cách siêu nhiên, sẽ phải thất vọng, thế nhưng chỉ có quan điểm này mới có thể giúp mở ra những đường hướng mới góp phần vào việc Thảm Định Nghiệp. Thật vậy việc Thảm Định Nghiệp là cách cho thấy là mỗi người phải tự nhận lãnh trách nhiệm của mình, đúng như những gì nêu lên trong câu ngạn ngữ của Thiền Học: “Nếu gieo một tư duy sẽ gặt hái một hành động, nếu gieo một hành động sẽ gặt hái một thói quen, nếu gieo một thói quen sẽ gặt hái một cá tính, nếu gieo một cá tính sẽ gặt hái một định mệnh”.

Nghiệp, Ngũ Uẩn và các dạng thức của CĂN-BẢN-CÁI-TÔI

Mặc dù từ *Karma* (*Nghiệp*) đã trở thành một từ thông dụng trong tiếng Anh, thế nhưng sự đồng hóa ấy cũng không mặc nhiên có nghĩa là giúp nắm bắt ý nghĩa về tâm lý học của từ này dễ dàng hơn. Đức Phật dạy rằng Nghiệp không mang một ý nghĩa siêu hình nào cả mà chỉ là những gì liên quan đến sự tự do quyết định, sự chủ tâm và hành động của chính mình, và đây cũng chính là cách mà

Ngài đã đặt Nghiệp vào một vị trí thật quan trọng trong giáo huấn của Ngài. Nghiệp được xem như là một *hành động mang tính cách chủ tâm* đưa đến một biến cố nhất định nào đó qua sự vận hành của quy luật nguyên nhân-hậu quả và phù hợp với nguyên lý tạo tác trói buộc (*tức là lý duyên khởi, hay nói cách khác là nguyên tắc tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng - pratityasamutpada*). Quan điểm về quy luật nguyên nhân-hậu quả do Đức Phật nêu lên được dựa vào nguyên lý tạo tác trói buộc, tức là sự “lệ thuộc giữa cái này/cái kia”: 1) khi cái này có cái kia có, 2) sự hiện ra của cái này đưa đến sự hiện ra của cái kia, 3) khi cái này không có cái kia không có, 4) sự biến mất của cái này đưa đến sự biến mất của cái kia. Quan điểm trên đây về quy luật nguyên nhân-hậu quả nêu lên một sự diễn tiến đồng hành theo nguyên tắc một-chiều (*từ sự hiện ra của cái này xảy ra sự hiện ra của cái kia*) hoặc là không-cùng-một-chiều tức là theo một mô hình mang tính cách đồng nhịp (*khi cái này có thì cái kia có*). Nguyên tắc cùng-một-chiều gồm các vé 2 và 4 và không-cùng-một-chiều gồm các vé 1 và 3. Mỗi khi

hai nguyên tắc trên đây phối hợp với nhau thì một sự kiện nào đó sẽ được xác định qua sự tham gia của một thứ gì đó thuộc quá khứ (*sự biến mất của một thứ gì đó*) và một thứ gì khác thuộc hiện tại (*sự hiện ra của một thứ gì khác*). Nếu đưa sự đồng hành đó vào các yếu tố chi phối của các mối quan hệ giao tiếp (*tương tác*) thuộc bên trong một cá thể và giữa các cá thể với nhau, thì tổng hợp đó tất sẽ phải trở thành một thể dạng tâm lý vô cùng phức tạp gồm vô số nguyên nhân và hậu quả phát sinh từ Nghiệp (Kinh *Mahakammavibhanga Sutta*) (*giải thích sự tương tác phức tạp của tư duy qua sự vận hành của nghiệp trong tâm thức, dựa vào nguyên lý tương liên và tương tác giữa mọi hiện tượng một cách thật hết sức tài tình. Tác giả quả xứng đáng là một nhà phân tâm học Phật Giáo. Xin bái phục*). Do đó Nghiệp không mang ý nghĩa của câu thành ngữ “chạy quanh cũng trở về chỗ cũ” (*what goes around comes around*/thành ngữ này trong tiếng Anh có nghĩa là “chạy đâu cũng không thoát”, “gieo gió gặt bão”) sau khi đã được thần bí hóa (*có nghĩa là gán cho Nghiệp tính cách bí hiểm và thiêng liêng*), và cũng không nêu lên một ý niệm nào về định mệnh

hay số phận do sự tái sinh mang lại, Nghiệp chỉ là *một sự tự do quyết định, một thái độ hành xử, liên quan đến các tư duy mang tính cách chủ tâm, và các thể dạng cảm xúc - thường là dưới hình thức thói quen - đã ăn sâu vào các mối quan hệ giao tiếp của một cá thể.*

Bảng 2: Các cách giải thích khác nhau về Ngũ Uẩn (*Skandha*) của một số học giả Phật Giáo

TÁC GIẢ	RUPA (SẮC)	VEDANA (THỤ)	SAMJNA (TUỔNG)	SAMSKARA (HÀNH)	VIJNANA (THỨC)
Bernard-Thierry	Thân xác hiện thực	<i>Sự cảm nhận</i>	<i>Sự diễn đạt</i>	Sự tạo tác	Sự hiểu biết
Edgerton	Hình tướng vật chất	<i>Cảm giác Sự cảm nhận</i>	<i>Khái niệm/Ý tưởng Ý niệm</i>	Xu hướng	Sự hiểu biết thực dụng
Guenther	hình tướng mang khả năng biểu lộ (<i>xúc cảm</i>)	Cảm giác	Sự cảm nhận	<i>Sự thúc đẩy</i>	-Sự phân biệt -Sự vận hành tâm lý -Sự vận hành tâm thần chủ yếu dựa vào phép nội quán (mentalism)
Inagaki	Vật chất/ Hình tướng	<i>Sự nhận biết</i>	<i>Ý niệm</i>	<i>Chủ tâm (tác ý)</i>	<i>Tri thức</i>

Kalupahana	Hình tướng vật chất	<i>Sự cảm nhận (cảm biết)</i>	Sự nhận thức	Xu hướng	<i>Tri thức</i>
Monier-Williams	Hình tướng thân xác	<i>Giác cảm</i>	Sự nhận thức	Sự tổng hợp đưa đến các sự tạo dựng (trong tâm thức)	<i>Tri thức/ Tư duy Khả năng suy nghĩ</i>
Nyanatiloka	Tính cách hiện thực của thân xác	<i>Sự cảm nhận</i>	Sự nhận thức	Các tạo tác tâm thần	<i>Tri thức</i>
Rahula	Vật chất	<i>Giác cảm</i>	Sự nhận thức	Các tạo tác tâm thần	Tri thức Sự hiểu biết
C. Rhys-Davids	Vật thể trông thấy bằng mắt/ Thân xác	<i>Sự cảm nhận</i>	Sự nhận thức	<i>Sự hình thành các dự tính</i>	Tâm thần/sự sống
Soothill	Hình tướng, Các đặc tính giác cảm	Sự tiếp nhận Sự cảm nhận <i>Giác cảm</i>	<i>Tư duy/ Tri thức / Sự nhận thức</i>	<i>Hành động Sự sinh hoạt tâm thần</i>	Khả năng nhận thức (cognition/ khả năng hiểu biết)
D.T. Suzuki	Sự hiện hữu vật chất	<i>Sự cảm nhận Giác cảm</i>	Sự nhận thức tâm thần <i>Ý nghĩ</i>	<i>Tác ý và các sinh hoạt liên hệ</i>	<i>Tri thức tâm thần</i>
Gethin	Hình tướng	<i>Sự cảm nhận</i>	Sự nhận biết	Sự thúc đẩy của tác ý/ Sự tạo dựng	<i>Tri thức cá thể</i>
Takakusu	Hình tướng	<i>Sự cảm nhận</i>	<i>Ý tưởng/ Ý niệm</i>	<i>Tác ý</i>	<i>Tri thức/ Tâm thần</i>

Vì vô minh không hiểu được “vô ngã” là gì nên người ta rất dễ vướng mắc vào tham lam và hận thù, và từ đó mọi thứ khó khăn của Nghiệp sẽ hiện ra. Vì thế cần phải quán thấy thật minh bạch sự trống không của cái ngã và ý thức được bản chất độc hại của các hình thức tham lam và hận thù trong các mối quan hệ giao tiếp. Tham lam và bám víu là các thái độ phát sinh từ các hành động tương tác (*trong các mối quan hệ giao tiếp*), và thường hiện ra một cách tự động, tương tự như là các phản ứng của thói quen. Thói quen xấu sẽ tạo ra vô số những điều hối tiếc (*đáng buồn, đáng tiếc, ân hận*) do Nghiệp mang lại, và đây cũng là những gì cần phải quán thấy trước nhất hầu giúp mình suy nghĩ, chiêm nghiệm, suy tư và chữa trị. Thói quen phát sinh từ cấu trúc thân xác/ngôn từ/tâm thần và có thể nhận biết được qua sự bám víu của 5-thành phần cấu hợp (*skandha*) (*ngũ uẩn*), và trong trường hợp này thì có thể gọi bằng từ viết tắt là CĂN-BẢN-CÁI-TÔI (*xin nhắc lại là CĂN-BẢN-CÁI-TÔI cũng chỉ là một chữ tạm dịch từ chữ SICAB-I do tác giả đặt ra bằng cách ghép tên gọi của năm thứ cấu hợp của ngũ uẩn*) gồm các dạng

thức tâm lý có thể nhận biết được, nhưng lại không thể tách rời ra được (*có nghĩa là ngũ uẩn là một tổng thể vận hành chung, không thể tách rời ra từng thứ được*). Do đó M. Kwee rất có lý khi gọi thành phần thứ nhất của ngũ uẩn là hình tướng-tâm thần (*nama-rupa*), bởi vì nếu tách rời tâm thần ra khỏi hình tướng thì hình tướng vật chất sẽ trở thành tứ đại, không thể gọi là hình tướng hay thân xác được. Bốn thành phần còn lại là các dạng thức hoàn toàn thuộc lãnh vực tâm lý): tức là gồm có Thái Độ (hành động, hành vi), Cảm Xúc (sự xúc động, sự cảm nhận), Giác Cảm (sự nhận biết, sự cảm nhận), Tưởng Tượng (sự hình dung, sự suy nghĩ), Nhận Thức (sự quán thấy, sự suy tư), các mối Quan Hệ Giao Tiếp với người khác (sự tương tác với người khác, hành vi) (Kwee & Lazarus, 1986). CĂN-BẢN-CÁI-TÔI lệ thuộc vào tri thức phân tán và các tác năng sinh học: tức là những gì bắt nguồn từ các sự đòi hỏi cơ bản, chẳng hạn như nước uống, thức ăn, tình dục, quần áo, chỗ ở... Cái ngã chỉ có thể hiện hữu dưới hình thức một sự tạo dựng tâm thần, và nó làm ngưng đọng (*làm tê liệt, bất động*) một cách giả tạo dòng luân lưu của quá trình CĂN-BẢN-CÁI-TÔI (*câu này mang*

ý nghĩa rất quan trọng: dòng tri thức - tức là Căn-Bản-Cái-Tôi hay tổng thể Ngũ Uẩn, hay Tâm Thức... - luôn ở trong tình trạng luân lưu không ngưng nghỉ, và trên dòng luân lưu đó không có bất cứ gì dừng lại và giữ nguyên một thể dạng nào cả, thế nhưng chúng ta lại **cố tình** “chặn đứng” và làm “tê liệt” dòng trôi chảy đó của tri thức một cách **hoàn toàn giả tạo** bằng sự tưởng tượng của mình và cho đấy/ gọi đấy là “cái tôi”, “cái ngã” hay “linh hồn” của mình). Nghiệp biểu trưng cho toàn bộ ngũ uẩn (*skandha*) và gồm có thân xác (*rupa*) và tâm thức (*nama*), và tâm thức thì sẽ gồm có: sự cảm nhận (*vedana*) (“thụ”), sự quán thấy (*samijña*) (“tưởng”), sự chủ tâm (*samskara*) (“hành”/sự diễn đạt, tác ý), và tri thức nhị nguyên (*vijnana*) (“thức”/làm phát sinh chủ thể và đối tượng). Ngũ uẩn hiện ra qua các dạng thức biểu lộ của CĂN-BẢN-CÁI-TÔI, tức là các nhân tố diễn tiến tuần tự của từng đợt xúc cảm (ngũ uẩn gồm có hình tướng-tâm thần và bốn giai đoạn hiển hiện tuần tự của xúc cảm: thụ-tưởng-hành-thức, trong mỗi đợt hay giai đoạn trên đây lại gồm có một số các thành phần cảm nhận, chúng vận hành theo một quá trình diễn tiến tuần tự: thí dụ như tín

hiệu nhận được từ hai mắt được diễn đạt thành một hình ảnh nổi với màu sắc, hình dạng..., các hình ảnh tâm thần này sẽ làm phát sinh ra sự bám víu, ghét bỏ hay vô cảm.., căn cứ vào các thói quen đã có sẵn, tức là các sự “phản hồi” của các kinh nghiệm cảm nhận trong quá khứ hiển hiện trở lại). Một số các học giả Phật Giáo - tiếc rằng trong số này không có ai là nhà tâm lý học cả - đã đưa ra nhiều cách diễn đạt, suy luận và giải thích về ngũ uẩn, thế nhưng thường thì không mang cùng một ý nghĩa và đôi khi còn trái ngược với nhau nữa, tất cả được tóm lược trong Bảng 2 trên đây (Gethin, 1998). (Các chữ viết nghiêng thuộc vào trường hợp vừa kể, tức là không mang cùng một ý nghĩa như nhau).

CĂN-BẢN-CÁI-TÔI phản ánh cấu trúc của một thể dạng mang tính cách tạm thời gọi là cái ngã (hay cá tính), thế nhưng thật ra thì cái ngã ấy cũng chỉ là một mặt cắt (*một hình ảnh ngưng đọng giả tạo của dòng luân lưu của ngũ uẩn tạo ra bởi sự tưởng tượng*) nào đó của CĂN-BẢN-CÁI-TÔI. Các kinh nghiệm cảm nhận thường nhật tùy thuộc vào tri thức và các mức độ tập trung tâm thần, và

thường là bị chi phối bởi thói quen. Các phản ứng theo thói quen xảy ra một cách máy móc, bởi vì những gì học hỏi được (*các kinh nghiệm cảm nhận có sẵn từ trước*) đã bắt rễ quá sâu, đúng theo nguyên tắc tâm lý cổ điển được nhiều người biết về sự học hỏi (Pavlov) (*con chó chảy nước miếng khi trông thấy miếng thịt*), hoặc cũng có thể xem như là một hình thức thực dụng (Skinner) (*chảy nước miếng để tiêu hóa miếng thịt*), hoặc mang hình thức thay thế (vicarious) (*không trực tiếp, không thực sự có miếng thịt nhưng vẫn chảy nước miếng*) (Bandura). Nguyên tắc về sự học hỏi (*kinh nghiệm/thói quen*) có thể được xem như một sự diễn tiến mạch lạc về các tình tiết đưa đến sự biến đổi CĂN-BẢN-CÁI-TÔI.

Nghiệp không khác gì như lửa của một ngọn nến

Việc Thảm Định (*Nghiệp*) được thực hiện bằng cách đối thoại (*với bệnh nhân*) trong tinh thần hợp tác, dầu sao thì đối với phép chữa trị này cũng phải giữ một sự thận trọng (mỗi người đều có quyền dành riêng một sự thật cho mình), quan điểm đó gọi là chủ thuyết cá biệt (không

có ai/không có hiện tượng nào hoàn toàn giống nhau), hoặc còn gọi là chủ thuyết tương tác (sự nhận định/hiểu biết chỉ có thể hiện ra qua một sự hợp tác chung) hoặc là chủ thuyết tương kết (tất cả chúng ta đều tương kết với nhau qua quy luật về sự tạo tác trói buộc). Thói quen là một phản ứng tâm thần lành mạnh (*healthy/bình thường*) trước một tình huống *kích thích* (*stimulus*) (*thúc đẩy, kích động*) và sẽ đòi hỏi sau đó phải có một phản ứng *phản hồi* (*response*) lành mạnh (*bình thường*) phát lộ bởi *cơ thể* (*một người bình thường phản ứng một cách bình thường dưới hình thức các thói quen; một người bệnh tâm thần phản ứng “không lành mạnh” tức là lệch lạc trước cùng một tình huống, có nghĩa là đi ra ngoài các “thói quen” thường tình*). Dù cho những gì hiện ra có lành mạnh (*bình thường*) hay không thì tất cả cũng đều là các thể dạng nhận thức/xúc-động-xúc-cảm và chỉ khác là ở các mức độ khác nhau. Xúc cảm hay sự cảm động vốn gắn liền với các mối quan hệ giao tiếp, và dù đây là các cảm nhận nội tâm mang tính cách nhất thời hay lâu dài, thì tất cả đều biến đổi tùy theo tính khí, xu hướng, lập trường, thái độ, hoặc là đang lâm vào tình trạng xúc động thật

mạnh, dù là tích cực hay tiêu cực. Một sự *phản hồi* kém lành mạnh của tâm thần sẽ đưa đến các xúc cảm méo mó và các cảm nhận đau buồn - tương tự như lửa của một ngọn nến thường được nêu lên trong giáo lý Phật Giáo - và cũng thường được xem là bước đầu tiên giúp mình biết quan tâm và ý thức đến các thể thức khả dĩ có thể mang lại các sự biến cải tốt đẹp hơn. Thiết nghĩ điều này có thể thực hiện được xuyên qua chuỗi diễn tiến tuần tự của CĂN-BẢN-CÁI-TÔI, đây là một cách viết tắt từ các chữ “Giác Cảm-Sự Tưởng Tượng-Sự Nhận Thức-Xúc Cảm-Thái Độ Hành Xử-Sự Tương Tác Với Người Khác (*trong nguyên bản là chữ SICAB-I viết tắt từ các chữ Sensation-Imagery-Cognition-Affect-Behaviour-Interpersonel*) tức có nghĩa là một chuỗi tiếp nối phản ánh các tình huống thăng trầm của Nghiệp dưới sự chi phối của quy luật tạo tác trôi buộc (Kinh *Dhammapada* 1-20 và Kinh *Madhupindika Sutta*). Việc Thẩm Định Nghiệp sẽ giúp nhìn thấy sự diễn tiến song hành giữa ngũ uẩn (*skandha*) và CĂN-BẢN-CÁI-TÔI (*trên đây chúng ta cũng đã thấy là Ngũ Uẩn hay CĂN-BẢN-CÁI-TÔI, hay chuỗi diễn tiến của xúc cảm trong tâm thức, thì tất cả cũng chỉ*

là các “hình thức phát lộ” hay các “giai đoạn diễn tiến” của Nghiệp, và trong câu trên đây thì tác giả sử dụng chữ “thăng trầm/vicissitude của Nghiệp” để nói lên hiện tượng đó):

- (1) Cấu hợp Tâm thần-thân-xác (*nama-rupa skandha*) (kinh sách Hán ngữ gọi là “Sắc”, tức là cấu hợp thứ nhất trong năm thứ cấu hợp của ngũ uẩn tạo ra một cá thể): Là một hình tượng thân xác tạm thời mang khả năng kích thích (*stimulus*) giữ vai trò đụng chạm (*sparsa*) (*sparsa* là tiếng Phạn, tiếng Pa-li là *phassa*, có nghĩa là một sự “đụng chạm” hay “tiếp xúc”, nêu lên một khái niệm trong Phật Giáo về sự phát sinh của giác cảm qua sự “tiếp xúc” của lục giác - gồm ngũ giác và tâm thức - với các đối tượng của chúng, thí dụ như ánh sáng “tiếp xúc” với mắt, hoặc một ý tưởng, một xúc cảm, một sự suy nghĩ “tiếp xúc” với tri thức) và tạo ra các tác động trên cơ thể, có nghĩa là cơ thể cũng tương tự như một tấm màn ra-đa bằng xương thịt gồm các giác quan giúp phát hiện

và ghi khắc trên dòng luân lưu của trí thức các dạng thể mang tính cách kích thích và tạm thời của các hiện tượng (*dharma*) (*kinh sách Hán ngữ thường dịch chữ dharma là “pháp”*) thuộc ngoại cảnh hay trong nội tâm: dạng thể kích thích đó có thể chỉ là một đối tượng tâm thần vô nghĩa hay là một đơn vị thật nhỏ của các kinh nghiệm cảm nhận (*Một cách tóm tắt là “cơ thể” hay tổng thể “thân xác-tâm-thần” vận hành tương tự một tấm màn ra-đa tiếp nhận qua sáu cơ quan giác cảm - ngũ giác và tâm thức - các tín hiệu mang tính cách kích thích - chẳng hạn như ánh sáng đối với mắt, sự đụng chạm đối với da, xúc cảm và tư duy đối với tri thức... - phát sinh từ các đối tượng thuộc bối cảnh bên ngoài hay bên trong tâm thức và được ghi nhận sau đó trên dòng luân lưu của tri thức*).

- (2) Cầu hợp Cảm nhận (*vedana skandha*)
(còn gọi là “Thụ”, tức là sự nhận biết của các giác quan) hay là Giác Cảm :

Sau khi chú tâm một cách hoàn toàn ý thức thì sẽ xảy ra một sự cảm-nhận hay là không-cảm-nhận (*chú tâm nhưng không cảm nhận được gì cả qua sáu giác quan, chẳng hạn như khi lắng sâu vào thiền định*), và tiếp theo đó là một khoảnh khắc thật ngắn xảy ra sau sự cảm nhận trên đây nhưng trước khi hiện ra một ý niệm về sự cảm nhận ấy đối với một hiện tượng (*dharma*) (*với tư cách là một đối tượng*); khoảnh khắc này với sự tham gia của trí nhớ và khả năng nhận thức sẽ tạo ra các tác động ảnh hưởng đến lãnh vực Xúc Cảm; *cơ thể* (*tác giả M. Kwee sử dụng chữ “cơ thể” để chỉ tổng thể thân xác và tâm thần một cá thể và sự vận hành chung của hai thành phần này*) sẽ tiếp nhận một kinh nghiệm cảm nhận dưới dạng giác-cảm-xúc-cảm, và kinh nghiệm cảm nhận này sẽ được diễn đạt ngay sau đó là mang tính cách tích cực, tiêu cực hay trung hòa.

- (3) Cầu hợp Nhận Thức (*samjna skandha*)
(*còn gọi là “Tưởng”, tức là các sự diễn*

đạt, hình dung, tưởng tượng, nói một cách tổng quát là cách đánh giá một giác cảm để nhận định hay xác định xem đây là gì): tức là sự tưởng tượng/ hay sự nhận thức - Một sự *kích thích* (*stimulus*) thí dụ như một *hiện tượng* (*dharma*) nào đó, qua các khả năng quán nhận và khái niệm hóa sẽ biến thành một biểu hiện tâm thần (*bị bóng tay thì “nghe ngay” đến lửa chẳng hạn*), và sau đó qua nguyên tắc nhị nguyên, biểu hiện này sẽ được phân loại là trắng/đen, tốt/xấu, đúng/ sai, v.v..., và với sự tham gia của trí nhớ sẽ được xác nhận là phù hợp/không phù hợp, và sau đó sẽ được *cơ thể* tạo dựng và khuếch đại thêm để biến thành sự tin tưởng, thái độ, quan điểm, hay là các giá trị khác (thí dụ: “nghe thấy” một lời khuyên dụ nào đó; “hình dung” ra một sự mưu mô; các kinh nghiệm từ trước hay trí nhớ “cho thấy” đây là một sự nguy hiểm; sự nguy hiểm đó được “khuếch đại” thêm tạo ra một sự “tin tưởng” là người nói ra lời ấy là một người ác độc; nghiệp được “hình thành” trong

tâm thức làm phát sinh ra hận thù, nghi kỵ, sợ hãi...).

- (4) Cầu hợp *Chủ Ý* (*samskara skandha*) (còn gọi là “Hành”, tức là tác ý, sự chủ tâm, sự tạo nghiệp) hay là sự Cảm Xúc/Thái Độ Hành Xử: Sau khi đã thẩm định (*chức năng của cầu hợp thứ ba trên đây*) cơ thể sẽ phát lộ một *xúc cảm phản hồi* thúc đẩy một hành động chủ tâm trực tiếp tạo ra Nghiệp, một hình thức nghiệp mang tính cách *phản hồi*, hoàn toàn mới mẻ và tươi mát, phát sinh một cách tự động vì thói quen (*phản ứng tự động không cần suy nghĩ: mày chửi tao một, tao chửi mày hai - nghiệp phát sinh bởi thói quen*), hoặc là được dự trù và chuẩn bị từ trước qua sự nhủ thầm trong đầu nhưng thông thường thì không phát ra thành lời trong bối cảnh Quan Hệ Giao Tiếp với người khác (*mày chửi tao, tao nhin nhưng tí nữa từ sau lưng tao sẽ bắt thẩn cho mày một cú đâm vào gáy - nghiệp phát sinh bởi hành động tính toán và chủ tâm*). Xin mạn phép đã đưa ra các

*thí dụ hơi quá bình dị và thô bạo trên đây, chẳng qua là vì tính cách dễ hiểu của các thí dụ này. Tuy nhiên nghiệp cũng có thể xảy ra theo những chiều hướng khác, thí dụ bắt chột trên hè phố chúng ta trông thấy một người đói khổ, cơ hàn, bệnh tật: tác động của câu hợp **cảm nhận** (uẩn thứ 2); nước mắt chực trào ra: tác động của câu hợp **nhận thức** (uẩn thứ 3); móc hết tiền trong túi cho người này: tác động của câu hợp **chủ ý** (uẩn thứ 4); **nghiệp tự động do thói quen** sẽ xảy ra. Hoặc ngược lại cứ tiếp tục bước đi nhưng lặng lẽ lau hai dòng nước mắt và quyết tâm sẽ cố gắng tự mình tu học nhiều hơn nữa để góp phần mang lại sự hiểu biết cho tất cả chúng sinh hầu giúp họ tự quyết định lấy họ là “có nên” hay là “không nên” giải quyết các khó khăn do mình tự tạo ra cho mình, bởi vì mình hiểu rằng với hai bàn tay nhỏ bé và chút tiền lẻ trong túi thì mình không sao xoa dịu hết được những khổ đau cho kẻ khác, mà phải tìm một phương pháp khác mang lại*

*nhiều hiệu quả hơn: và đây chính là cách tạo ra **ng nghiệp chủ tâm và nhủ tâm** mà mình phải gánh vác).*

- (5) Cầu hợp *Tri thức Phân Tán* (*vijnana skandha*) (còn gọi là “*Thức*”): Người ta có thể nhận biết được các hiện tượng (*dharma*) qua bầu không gian của trí thức nhị nguyên, tức là một chuỗi diễn tiến tuần tự của CĂN-BẢN-CÁI-TÔI (SICAB-I), và bên trong sự diễn tiến ấy sẽ hiện ra sự hình thành của Tôi-cái-tôi-cái-của-tôi thể nhưng cũng có thể xảy ra sự quán nhận về ảo giác của cái ngã nhờ vào phép thiền định và bằng cách đánh vòng để tránh cái ngã mang tính cách tạm thời (sự quán nhận đó diễn ra bên trong lãnh vực nhị nguyên của cái ngã nhất thời) (*xin mạn phép được giải thích thêm về chữ “tri thức phân tán” (divided consciousness) vì tầm quan trọng của nó đối với sự hiểu biết của con người nói chung. Tác giả đã nhiều lần nêu lên thuật ngữ này, thế nhưng trong phần giải thích về uẩn thứ 5 trên đây thì mới cho biết là sự phân tán ấy chính*

là tính cách nhị nguyên của Tri Thức. Điều đó có nghĩa là Tri Thức tự “tách ra” làm đôi, có nghĩa là trong sự nhận thức luôn hiện ra một “chủ thể” giữ vai trò nhận thức và một “đối tượng” được nhận thức bởi chủ thể ấy. Tính cách nhị nguyên này chính là nguyên nhân sâu xa nhất đã tạo dựng ra “cái tôi” hay “cái ngã” của một cá thể và gây ra mọi sự lầm lẫn và hoang mang đưa đến mọi sự bám víu. Kinh sách gọi sự hiểu biết nhị nguyên và bám víu đưa đến sự lầm lẫn trên đây là vô minh. Chủ đích tu tập của Phật Giáo nói chung và đặc biệt là của Thiền Học nói riêng là nhắm vào việc loại bỏ sự tách đôi đó - tức sự phân tán hay chia cắt - của tri thức để tạo ra chủ thể và đối tượng, hầu giúp người tu tập không còn bám víu vào bất cứ gì nữa, và nhờ đó sẽ có thể trở về với thể dạng Nguyên Sinh của tri thức, tức là bản thể đích thật, trong sáng và không bị ô nhiễm của chính mình, hầu giúp mình hòa nhập với sự Nhất Thể của đất đá, cỏ cây, chúng sinh - trong đó có cả

mình - và toàn thể vũ trụ. Cái Nhất Thế ấy kinh sách còn gọi là Phật Tính, Bản Thể Của Phật, Chân Như, v.v...).

Theo Cannon-Bard thì chuỗi diễn tiến tuần tự của CĂN-BẢN-CÁI-TÔI (SICAB-I) có thể hiểu như sau: Tôi gặp một con gấu (S), ước tính sự nguy hiểm (I/C), cảm thấy sợ hãi (A), run lên và bỏ chạy (B) (*xin nhắc lại ý nghĩa của các chữ viết tắt nhằm giúp người đọc dễ theo dõi: S=Sensation/Giác Cảm, I=Imagery/Sự Tưởng Tượng, C=Cognition/Sự Nhận Thức, A=Affect/Xúc Cảm, B=Behaviour/Thái Độ Hành Xử*). Theo James-Lange thì chuỗi diễn tiến tuần tự sẽ là (SICABA): Tôi gặp một con gấu (S), ước tính sự nguy hiểm (I/C), run lên và bỏ chạy (B), và cảm thấy sợ hãi (A). Theo Darwin-Plutchik thì chuỗi diễn tiến tuần tự sẽ xảy ra như sau (SBAC/I): Tôi gặp một con gấu (S), run lên và bỏ chạy (B), cảm thấy sợ hãi (A), ước tính sự nguy hiểm (C/I) (Kwee, 2010). Tóm lại là có nhiều cách giải thích khác nhau về CĂN-BẢN-CÁI-TÔI. Thứ tự diễn tiến sau đây khá tương đồng với cách giải thích của Đức Phật về chuỗi diễn tiến của Nghiệp (Bảng 3).

CHUỖI DIỄN TIẾN CỦA NGHIỆP do Đức Phật thuyết giảng <i>(cũng có nghĩa là sự vận hành của ngũ uẩn)</i>	CĂN-BẢN-CÁI-TÔI (SICAB-I) Sự thẩm định đa phương hay theo ba phương thức <i>(trình bày trên đây)</i>
6 giác quan, sự nhận biết: + / 0 / - <i>(tích cực/trung hòa/tiêu cực)</i> <i>(vedana/Thụ/sự cảm nhận)</i>	Giác Cảm <i>(sự cảm nhận)</i>
Vô minh: Ảo giác (cái ngã)/ Ảo tưởng (Trời) <i>(sự diễn đạt nhị nguyên của tri thức: Trời và mình khác nhau)</i> <i>(samjna/Tưởng: sự diễn đạt; sự chủ tâm)</i>	Sự Tưởng Tượng <i>(sự suy nghĩ)</i> Sự Nhận Thức <i>(sự suy nghĩ)</i>
Sự Thèm Khát: Tham Lam-Chiếm Giữ, Hận Thù-Bám Vú <i>(samskara/Hành: xu hướng, sự thúc đẩy, hành động)</i>	Xúc Cảm <i>(sự cảm nhận)</i> Thái Độ Hành Xử <i>(cách hành xử)</i>
Thân xác/ngôn từ/tâm thức: cần phải hoàn toàn ý thức <i>(vijñana/tri thức nhị nguyên)</i>	Sự Tương Tác <i>(cách hành xử)</i> Các thúc đẩy sinh học (D) <i>(Các đòi hỏi bản năng)</i>

Bảng 3: So sánh giữa chuỗi diễn tiến SICAB-I và chuỗi tiếp tiến của Nghiệp do Đức Phật thuyết giảng

Việc Thẩm Định Nghiệp với mục đích chữa trị phải nói là cả một nghệ thuật, vì thế không sao có thể hoàn toàn chính xác được,

đây chỉ là một cách mở rộng cho thấy là có nhiều khả năng giúp mang lại sự biến cải (*chữa trị*), và việc Thâm Định ấy cũng luôn đòi hỏi phải biết tự thâm định lấy chính mình (*thật hết sức hữu lý, nếu không đủ khả năng thâm định nghiệp của mình thì làm thế nào có thể thâm định được nghiệp của kẻ khác?*). Bất cứ ai cũng có thể luyện tập hầu giúp mình nhận biết được sự sinh và tái sinh - và thật ra thì đây cũng chỉ là chuỗi tiếp nối: nguyên nhân-kết quả-điểm tốt đỉnh-sự suy sụp-sự đình chỉ của từng đợt xúc cảm, chẳng hạn như các sự hân hoan, buồn khổ, sợ hãi, giận dữ..., và cũng để hiểu rằng ham muốn sẽ đưa đến sự bám víu và nắm bắt những thứ có vẻ như là thật, thế nhưng thật ra chỉ là ảo giác. Các ảo giác ấy có thể nhận biết được bởi một tâm linh tỉnh thức nhờ vào sự cảm-nhận-giác-cảm về các hiện tượng (*dharma*) được xác định như là các sự tạo dựng của hiện thực, nhất là đối với “những gì có thể cảm nhận được” - có nghĩa là những gì *trông thấy, nghe thấy, ngửi thấy, nếm thấy và sờ mó thấy* - và “những gì có thể suy nghĩ được” chẳng hạn như các *hình ảnh, khái niệm* cũng như các kỷ niệm, giấc mơ và

ảo tưởng (*những sự cảm nhận của lục giác gồm ngũ giác và tri thức*). Trí tuệ và sự biến cải tâm thần là các phương tiện giúp mình loại bỏ hay tháo gỡ các cơ duyên trói buộc và thổi tắt ngọn lửa của nghiệp bùng lên từ các nỗi đớn đau. Sự tắt nghỉ của mọi sự kích động xúc cảm chính là niết bàn (*nirvana*). Điều đó không có nghĩa là một hình thức rơi ra bên ngoài quỹ đạo hay là đạt được một cõi nào cả. Niết bàn cũng chỉ là một thể dạng thanh thản và yên lặng sau khi đã tự giải thoát mình ra khỏi vô minh/các quan điểm sai lầm, và ngăn chặn được sự dấy lên của xúc cảm. Niết bàn có thể đạt được ngay sau khi dập tắt được lo âu và trầm cảm, thể dạng đó có thể chỉ mang tính cách tạm thời, nhưng cũng có thể là thể dạng cuối cùng mang lại từ sự thực hiện vô ngã và Tánh Không. Bắt đầu từ khi có cuộc “cách mạng về sự nhận thức” (Newell & Simon, 1956) trong ngành Tâm Lý Học dựa vào Khoa Học, thì các công trình về các quá trình bên trong “hộp đen” (“black box”) đã được đem ra nghiên cứu trở lại bằng cách phối hợp với phép nội quan, nhằm giúp quan sát những gì cảm nhận được từ bên trong nội tâm

(“hộp đen” là một khái niệm Tâm Lý Học và cả một số ngành khoa học khác, chủ trương một “hệ thống tối đen” hay “trống không” có nghĩa là không hề/không cần chú ý đến những gì vận hành bên trong “hộp đen” đó. Bởi vì những sự vận hành “bên trong hộp đen” ấy - tâm thức của mình chẳng hạn - có thể là những gì không thể hiểu biết nổi/hoặc không cần thiết phải hiểu biết, mà chỉ quan tâm đến các hiện tượng đang tương tác với nhau thuộc bối cảnh bên ngoài). Phép nội quan mang nhiều nét tương tự với phép luyện tập tâm linh tĩnh thức (chánh niệm) và là một công cụ giúp quán nhìn vào nội tâm mình. Đây cũng là bước đầu tiên giúp tái lập lại cấu trúc của sự nhận thức, tương tự như phép Điều Trị về các Hành Vi Xúc Cảm Hợp Lý (Rational Emotive Behavior, Kwee & Ellis, 1998) chẳng hạn.

Chuỗi diễn tiến của Nghiệp bắt đầu bằng sự “tiếp xúc”, tức là sự cảm nhận đơn thuần nhờ vào một trong sáu “cửa ngõ giác cảm” (tức là ngũ giác và tâm thức. Xin lưu ý là đối với Phật Giáo tâm thức hay tri thức cũng là một giác quan mang một chức năng rõ rệt, tương tự như năm giác quan khác trên

cơ thể, và đối tượng nhận biết của nó là tư duy và xúc cảm. Xin mạn phép được nhắc đi nhắc lại điều này, vì đó là những gì thật chủ yếu và thật cơ bản giúp tìm hiểu sự vận hành của ngũ uẩn và một số các đường nét và khái niệm chính yếu trong giáo lý Phật Giáo). Đó là các hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, sự đụng chạm và các đối tượng tâm thần: tức là các hiện tượng (dharma) hiện lên nhờ vào sự chú tâm. Các đơn vị dù là thật nhỏ của các kinh nghiệm cảm nhận đều là những sự nhận thức thuộc bên trong não bộ và gồm có các hình ảnh (hình dung ra trong trí), khái niệm, kỷ niệm, những gì xảy ra trong các giấc chiêm bao, các ảo giác, ảo tưởng. Tất cả những thứ ấy đều là những sự tạo dựng của “con mắt tâm thần” liên quan đến các sự sinh hoạt trong bối cảnh xã hội. Tiếp theo đó các sự tạo dựng ấy sẽ được xác nhận là mang tính cách tích cực, trung hòa hay tiêu cực. Các khả năng thụ hưởng (hedonic qualifications) có thể xem là các sự tiếp nhận (input) ở các mức độ khác nhau của Giác Cảm (sự cảm nhận của giác quan). Các cảm nhận này sẽ thọc sâu vào các cấp bậc sâu xa hơn thuộc lãnh vực của Cảm

Xúc (*sự cảm nhận dưới hình thức xúc cảm*). Ở mức độ trung gian (*giữa giác cảm và xúc cảm*), các sự Tưởng Tượng/Nhận Thức mang tính cách vô minh vận hành trong một hậu cảnh tương tự như một cái hồ thật lớn cất chứa các dữ kiện tồn lưu trong trí nhớ (*sự tưởng tượng và nhận thức tương tác với các kỷ niệm hay nghiệp quá khứ*), và sẽ tạo ra các Nghiệp bất thuận lợi. Sự vận hành đó liên quan đến các thắc mắc đại loại như: Điều ấy có thể nhận biết được hay không, nó có phù hợp với các dữ kiện đã có hay không? Có thể gán cho nó một nhãn hiệu nào đó hay không? Kế hoạch sẽ phải được thiết lập như thế nào? Đây là cách mà các kinh nghiệm cảm nhận được phân loại và sắp xếp, và được lưu giữ trong trí nhớ (*thắc mắc là cách tự tạo ra các kinh nghiệm - có thể hiểu như là nghiệp - và chúng sẽ được tồn lưu trong trí nhớ*). Chúng sẽ biến thành một khu phố trong một thế giới mà trí óc có thể hiểu biết được (*tức có thể nhận biết được hay nắm bắt được, bởi vì thế giới ấy là do mình tự suy diễn và tạo dựng ra trong tâm thức mình*). Nghiệp thiếu lành mạnh phát sinh từ các chủ đích không chính đáng (*trong thế giới đó*) sẽ

đưa đến các Hành Vi thèm muốn, tiêu biểu bởi sự tham lam-chiếm giữ và hận thù-bám víu.

Tất cả những thứ ấy hiện ra như là những kinh nghiệm cảm nhận mang tính cách hoàn toàn chủ tâm và ý thức, phát sinh từ thân xác/ngôn từ/tâm thức trong bối cảnh của các mối quan hệ giao tiếp với người khác. Thế nhưng người ta không thể bắt cứ lúc nào cũng ý thức được là sự chủ tâm cũng có thể là mang tính cách bản năng, trực giác, thuộc lãnh vực tiềm thức hoặc mang tính cách vô thức, nhưng luôn luôn là một sự thèm khát và hướng vào chủ đích tìm kiếm sự thỏa mãn (*câu này mang ý nghĩa rất quan trọng: sự chủ tâm rất đa dạng trong đó kể cả các thể dạng vô thức và bản năng, nhưng luôn luôn là một sự thèm khát và tìm kiếm sự thỏa mãn, và đây chính là cách mang lại nghiệp khổ đau. Điều này cũng dễ hiểu bởi vì dù chúng ta luôn tìm kiếm sự thỏa mãn, thế nhưng thật ra đây cũng chỉ là cách thường xuyên phải đương đầu với tình trạng bất toại nguyện. Chúng ta tạo ra vô số nghiệp nhưng lại không hề hay biết, bởi vì phần lớn các sự “chủ tâm” tạo ra nghiệp lại ở trong tình trạng “vô thức” mang tính cách bản*

năng hay là các phản ứng tự động theo thói quen). Sự kiện này có thể đưa đến sự ham muốn, tránh né hay vô cảm (có nghĩa là bám víu vào những thứ thêm muốn và đồng thời thì tìm cách tránh né hay làm ngơ trước các các khó khăn nhằm mục đích mang lại cho mình sự “thỏa mãn” - dù chỉ là tạm thời). Một tâm linh tỉnh thức và sáng suốt sẽ giúp mình nhìn thấy các mục đích mang tính cách lâu dài hơn - nhằm làm chấm dứt khổ đau (dukkha) - và ước tính xem các mục đích ấy có thể đạt được hay không trong tương lai (thay vì chỉ biết chạy theo những sự thỏa mãn tạm thời trong hiện tại). Đây là sự quán xét khéo léo/suy tư sâu sắc cần phải được thực hiện một cách đúng đắn, lành mạnh và nhạy bén, với tất cả sự hợp lý và khôn khéo (yoniso-manisakara) (là tiếng Phạn và có nghĩa là sự quán xét khéo léo, thận trọng, một sự chú tâm tinh xảo), nhờ đó trí tuệ (panna) và sự tốt lành (kusala) cũng sẽ được phát huy. Các giai đoạn diễn tiến của xúc cảm sẽ là các thành phần tạo ra một chuỗi dài níu kéo, và trước khi xảy ra các giai đoạn diễn tiến ấy thì cũng đã từng xảy ra các giai đoạn diễn tiến khác và sau đó cũng sẽ còn xảy ra các giai đoạn diễn tiến khác nữa. Sự tiếp

diễn liên tục đó có thể tạo ra hoặc là các chu kỳ xoay vần bất tận (*samsara*) (*cõi luân hồi*), hoặc là một thể dạng hàm chứa thật nhiều tiềm năng (*nirvana*) (*niết bàn*). Các chu kỳ xoay vần giữa niết bàn và cõi luân hồi mang đầy khổ đau cũng chỉ là những gì phát sinh từ các dạng thức khác nhau của Nghiệp xảy ra hằng ngày.

Nhiều đoạn trong Kinh Sách cũng có nói đến chuỗi diễn tiến tuần tự của Căn-Bản-Cái-Tôi (SICAB-I). Kinh Pháp Cú (Kinh *Dhammapada*, tiết 423, theo Byrom, 2001) cũng có nêu lên sự diễn tiến trên đây ngay trong các tiết mở đầu (*các chữ viết nghiêng trong phần dưới đây*):

Chúng ta *suy nghĩ* thế nào thì chúng ta sẽ là thế ấy. Tất cả những gì xảy ra với mình đều phát sinh từ *tư duy* của chính mình. Chúng ta tạo dựng ra thế giới bằng *tư duy* của chính mình. *Nói năng và hành động* với một tâm thức ô nhiễm, thì khổ đau sẽ bám theo mình tương tự như chiếc bánh xe lăn theo vết chân của con bò kéo xe. Chúng ta *suy nghĩ* thế nào thì chúng ta sẽ là thế ấy. Tất cả những gì xảy ra

với chúng ta đều phát sinh từ *tư duy* của chính mình. Chúng ta tạo dựng ra thế giới bằng *tư duy* của chính mình. *Nói năng* và *hành động* với một tâm thức tinh khiết, thì phúc hạnh sẽ theo mình như hình với bóng, không hề sai chạy...” Hãy nhìn xem hấn lăng mạ tôi, đánh đập tôi, chà đạp tôi và cướp của cải của tôi”. Nếu mang trong lòng các *tư duy* ấy thì sẽ sống trong *hận thù*. “Hãy cứ nhìn xem hấn lăng mạ tôi, đánh đập tôi, chà đạp tôi và cướp của cải của tôi”. Nếu biết từ bỏ các *tư duy* ấy sẽ sống trong *an vui*. Trong thế giới này *hận thù* không làm tan biến được *hận thù*, chỉ có *tình thương* mới làm tan biến được *hận thù*. Đây là quy luật từ muôn thuở và sẽ vẫn còn là muôn thuở... Thế nhưng, dù có đọc bao nhiêu lời thánh thiện và dù có nhắc đi nhắc lại bao nhiêu lần đi nữa, thì nào có ích lợi gì nếu không mang ra thực hành những lời nói ấy?

(tác giả nêu lên các trích dẫn trên đây từ Kinh Pháp Cú là nhằm mục đích giúp chúng ta trông thấy là Đức Phật cũng đã nêu lên sự vận hành liên tục của tư duy,

nghiệp, phúc hạnh, khổ đau, các xúc cảm, cõi luân hồi hay niết bàn, tất cả đang vận hành và níu kéo nhau trong tâm thức mình đang trong lúc này, tương tự như chiếc bánh xe lăn theo vết chân của con bò không sai một ly..., có nghĩa là không cần phải “chờ” đến kiếp sau thì bánh xe mới lăn, và khi đó thì con bò cũng đã “đi mất”. Đó cũng chính là sự vận hành liên tục của Nghiệp trong tâm thức mình)

Các chữ nghiêng nêu lên những gì liên quan đến sự suy nghĩ, hành vi và sự cảm nhận. Các lời giảng khác của Đức Phật mang cùng ý nghĩa trên đây (cũng được tìm thấy trong Kinh Pháp Cú (*Dhammapada*): “Tự mình gây ra điều sai trái, tự mình mang lại khổ đau cho mình; tự mình không gây ra điều ác, tự mình tinh khiết hóa chính mình; tinh khiết hay ô nhiễm tất cả là do nơi mình; không ai có thể tinh khiết hóa kẻ khác được” (Humphreys, 1987, tr.93). Theo ý nghĩa của các tiết thơ trên đây thì chính tư duy sẽ mang lại cho mình các kinh nghiệm cảm nhận, từ các cấp bậc hài lòng cho đến các tình trạng quẫn trí và khổ đau tột cùng. Sự nhận thức chủ tâm/động cơ thúc đẩy

và hành động phát sinh từ cung cách hành xử/ Nghiệp sẽ giữ một vai trò chủ yếu trong việc Thẩm Định Nghiệp và Biến Cải Tâm Thần *(nói một cách dễ hiểu hơn là phải vận động sự chú tâm của mình để nhìn vào những động cơ thúc đẩy và chủ đích trong sự nhận thức của mình, cũng như các hành động phát sinh từ cung cách hành xử của mình, chính là cách giúp mình thẩm định nghiệp hầu mang lại cho mình những biến cải tâm thần lành mạnh hơn).*

Nghiệp không khác gì như các quân cờ Domino

Hình ảnh các quân cờ Domino có thể nêu lên quy luật về sự tạo tác trôi buộc (*pratityasamutpada*) *(hiện tượng tương liên hay lý duyên khởi)* giúp giải thích sự tương tác giữa 12 nhân tố tương liên *(tức là Thập Nhị Nhân Duyên)* (Conze, 1980). Cách biểu trưng bằng các hình ảnh cụ thể về sự già nua, cái chết và sự (tái) sinh *(bánh xe luân hồi)* có thể khiến cho những người Phật Giáo dễ tin nghĩ rằng cách giải thích này mang tính cách siêu hình; đấy chẳng qua là vì cách giải thích đó nêu lên các chuyện như đầu thai, linh hồn và Sự Thật Siêu Nhiên, thay vì nói đến những gì xảy ra

tại-nơi-này-và-ngay-trong-lúc-này/sự quán xét về quy luật tạo tác trói buộc trong thế giới trần tục này, và đang xảy ra trong tâm thức từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, và sự vận hành của chúng có thể quán thấy được trong từng khoảnh khắc tâm thần trong những lúc thiền định (Hình 1; www.hgposthuma.nl).



Hình 1: Cách trình bày thường thấy về 12 nhân tố (thập nhị nhân duyên) trong sự tạo tác trói buộc của Nghiệp

(Sơ đồ trên đây cũng thường được gọi là Bánh Xe Luân Hồi, Bánh Xe của Sự Sống,

Bánh Xe của Nghiệp... Cách giải thích các hình ảnh biểu trưng trong sơ đồ này rất dài dòng không thể nêu lên hết trong khuôn khổ của bài dịch này và do đó tác giả cũng chỉ đưa ra một vài nét đại cương)

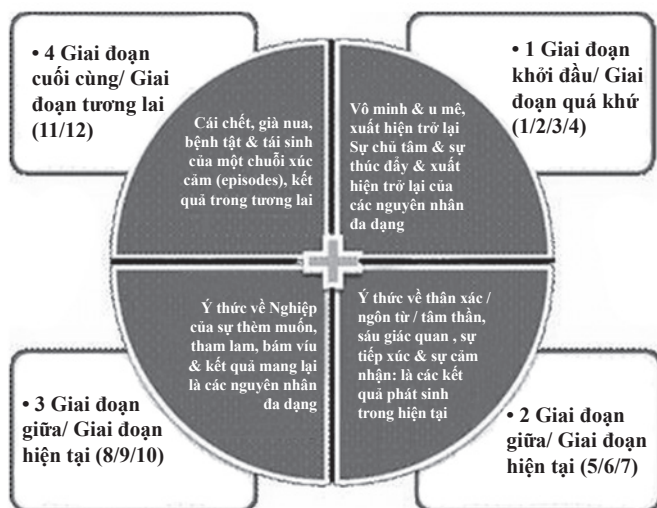
Các tác hại của Nghiệp gây ra bởi 12 nhân tố (*nidana*) trong sự tạo tác trôi buộc (*Lý Duyên Khởi/Interdependence/Pratyasamutpada*) do Đức Phật thuyết giảng chính là các thực trạng khổ đau xảy ra hằng ngày do các thứ xúc cảm ô nhiễm bởi độc tố tạo ra. Hình vẽ trên đây trình bày sự nối kết giữa các nhân tố đó. Các vòng tròn biểu trưng cho một Bánh Xe ở giữa hình vẽ, nêu lên chu kỳ vận hành của khổ đau (*samsara*) và cả sự giải thoát (*nirvana*). Trục bánh xe biểu trưng cho ba thứ Nọc Độc: con gà trống (biểu trưng cho tham lam), con rắn (biểu trưng cho hận thù) và con heo (biểu trưng cho vô minh), chúng cắn vào đuôi nhau và quay tròn. Vòng tròn xoay chung quanh trục bánh xe trên đây biểu trưng cho sáu thể dạng hiện hữu và “tái sinh” (*lục đạo*), và được chia thành hai lãnh vực: lãnh vực cao mang bản chất niết bàn thuộc nửa phần trên của vòng tròn (gồm các cảm nhận thường tình của *con*

người/sự về vang-sự thất bại, các cảm nhận về thiên đường (cảm nhận tuyệt vời của phúc hạnh ở cõi thiên đường, ý của tác giả là muốn nêu lên cõi thiên)/tính ngạo mạn-sự suy vi, và các cảm nhận vượt bậc (trong nguyên bản là chữ *titanic* tức có nghĩa là khổng lồ, tác giả muốn nêu lên cõi *a-tu-la*, chữ *a-tu-la* là một cách dịch âm của chữ *asura* trong tiếng Phạn, và chữ này thì có nghĩa là những người khổng lồ)/sự ghen tị-sự xung đột), nửa phần dưới của vòng tròn thuộc lãnh vực thấp và mang bản chất của cõi luân hồi (cảm nhận về sự đói khát/tham lam-lòng tốt, cảm nhận về sự kinh hoàng/thù ghét-lòng từ bi và cảm nhận của loài cầm thú/vô minh-trí tuệ) (đây cũng là một trong các cách giải thích về “lục đạo” tức là sáu thể loại chúng sinh trong cõi luân hồi. Tác giả M. Kwee chia sáu thể loại chúng sinh trên đây thành hai lãnh vực: một lãnh vực cao tức tiến hóa hơn, gồm có người, thiên nhân và *a-tu-la* và một lãnh vực thấp hơn gồm các chúng sinh khác - trong đó cũng gồm có cả con người - chỉ biết cảm nhận sự đói khát, sự sợ hãi, và các cảm tính của hàng thú vật. Tác giả đồng hoá sáu cõi này với các thể dạng

xúc cảm xảy ra bên trong tâm thức của mỗi cá thể. Tác giả xếp con người vào cả hai lãnh vực trên đây - tức có thể là một thiên nhân hay một con thú). Sự tái sinh trong vòng xoay vắn bất tận này là hậu quả phát sinh từ các nguyên nhân và điều kiện trói buộc của Nghiệp. Vòng tròn ngoài cùng nêu lên 12 nhân tố của sự tạo tác trói buộc của các thể dạng ngũ độc.

Các kinh nghiệm cảm nhận về khổ đau tâm thần được biểu trưng bởi sự tương tác giữa các nhân tố trên đây (Kinh *Culakammavibhanga Sutta*). Các nhân tố ấy là: vô minh (*avidya*) (1), làm phát sinh ra Nghiệp từ các vết hằn lưu lại từ trước (*jati*) (2) mà mỗi người đều có thể nhận biết được (*viññana*) (3), nhờ vào tiếng nói (*sự lên tiếng*) của tâm thức/sự ý thức về thân xác (*namavak/rupa*) (*vak* là tiếng nói, *mana* là tâm thức/*rupa* là thân xác: có thể hiểu như là sự ý thức hay nhận thức) (4), các sự ý thức này hiện ra qua sáu giác quan (*sadayatana*) (5), và khởi sự bằng sự tiếp xúc (*phassa*) (*tức là sự tiếp xúc của sáu giác quan và các đối tượng của chúng*) (6) và mang lại các kinh nghiệm cảm nhận trên mặt giác cảm (*vedana*) (7),

các cảm nhận này sẽ đưa đến sự thèm muốn (*tanha*) (8) sự thèm muốn đưa đến tham lam/bám víu (*upadana*) (9), tham lam/bám víu sẽ cung cấp nhiên liệu khiến cho sự hình thành diễn tiến bất tận (*bhava*) (10), kết quả mang lại là sự (tái) sinh (*jati*) (11), sự tái sinh lại bị chi phối bởi sự già nua, suy thoái và cái chết/sự chấm dứt của chu kỳ của nghiệp (*jara-marana*) (12) (*kết thúc một vòng xoay vần và níu kéo của Thập Nhị Nhân Duyên*). Trục của bánh xe là vòng tròn nhỏ nhất ở giữa, biểu trưng cho ba thứ nọc độc và một vòng tròn khác lớn hơn bên ngoài biểu trưng cho sáu cõi trên đây, gồm một nửa có nền màu đen và một nửa có nền màu trắng; cách trình bày này nêu lên các khả năng tự tại của mỗi cá thể giúp mình mang lại hạnh phúc nhờ vào Nghiệp lành, hoặc là sự bất hạnh tạo ra bởi Nghiệp ác. Bên ngoài tất cả các vòng tròn trên đây là Diêm Vương (*Yama*) một nhân vật thần thoại, ôm chặt chiếc Bánh Xe, biểu trưng cho sự hiện diện thường xuyên của cái chết: tức là sự chấm dứt của mỗi chu kỳ của Nghiệp (*trước khi được tiếp nối bởi một chu kỳ khác*).



Hình 2: Bảng tóm lược trên phương diện tâm lý của 12 nhân tố trong sự Tạo Tác Trối Buộc của Nghiệp theo 3 Giai Đoạn

(Bảng tóm lược này vừa giải thích về khái niệm Thập Nhị Nhân Duyên trên phương diện tâm lý, tức là các xúc cảm diễn tiến thường xuyên trong tâm thức, và đồng thời cũng vừa là một cách tóm lược ý nghĩa của bánh xe luân hồi hay bánh xe của sự sống trên đây. Xin lưu ý hai khung chữ nhật bên dưới thuộc cùng một giai đoạn là sự sống trong hiện tại mà tác giả gọi là “giai đoạn giữa/giai đoạn hiện tại”. Khung chữ nhật ở trên bên phải biểu trưng cho sự sinh và sự hình thành, khung chữ nhật

ở trên bên trái biểu trưng cho cái chết và báo hiệu sự tái sinh trong tương lai)

Cách trình bày thường thấy về sự tạo tác trói buộc của Nghiệp (*thập nhị nhân duyên*) có thể thu gọn thành ba giai đoạn: giai đoạn đầu, giai đoạn giữa (*gồm chung hai khung chữ nhật bên dưới*) và giai đoạn cuối cùng (Hình 2). Sự ngộ độc là một hình thức tự đay nghiến mình: tại sao mình lại đang ở đây, lại đang ngồi trên những đống nát của xúc cảm do mình gây ra cho mình như thế này? Sự giải thích bắt đầu từ phần tư bên phải và ở bên trên của vòng tròn (*giai đoạn đầu*): vì vô minh không quán thấy được sự vận hành của tâm thức là nguyên nhân mang lại tình trạng khốn quẫn và những nỗi khổ đau cùng cực. Đây là tình trạng khi mọi sự đổ vỡ đã xảy ra và xô chúng ta vào cảnh khổ đau. Hai phần tư bên dưới (*giai đoạn giữa*) nêu lên sự ý thức của chúng ta về hiện trạng đang ở nơi-này-và-trong-thời-điểm-này, và giải thích về các nguyên nhân và các điều kiện trói buộc (*cơ duyên*) làm phát sinh ra Nghiệp. Khi nào các sự kích động của xúc cảm lắng xuống thì niết bàn sẽ hiện ra như là một hình thức kết quả mang lại bởi sự

biến cải Nghiệp bằng thiên định phối hợp với/ hoặc là phép trị liệu. Phần tư bên trái phía trên (*giai đoạn cuối*): tiên đoán các chu kỳ trong tương lai của nghiệp, các chu kỳ này có thể là niết bàn (sự toại nguyện) hay cõi luân hồi (khổ đau), tất cả đều tùy thuộc vào sự quán thấy nội tâm (*quán thấy được cơ chế vận hành của tâm thức làm phát sinh ra nghiệp*), sự hiểu biết (*tri tuệ*) và sự thành công trong việc đối đầu với ba thứ Nọc Độc (*tinh khiết hóa tâm thức bằng thiên định chẳng hạn*).

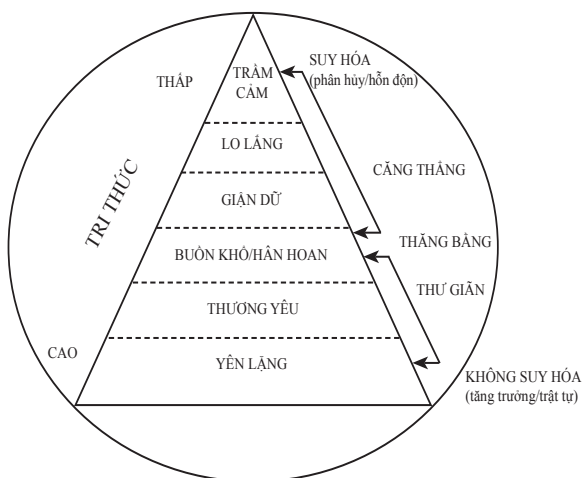
Xúc Động và Xúc Cảm là tâm điểm của Nghiệp

Tương tự như trong câu chuyện “Phúc Âm của Pogo” (băng hoạt họa trường kỳ mang tính cách khôi hài của Mỹ) (*Pogo là nhân vật chính trong chuyện*): “Chúng ta giáp mặt kẻ thù, thế nhưng kẻ thù hóa ra lại là chính mình” Trong giai đoạn phát triển đầu tiên của Phật Giáo cũng như trong các ngôn ngữ Á Đông, không hề thấy có một thuật ngữ nào được sử dụng để chỉ định ngành Tâm Lý Học cũng như các sự Xúc Cảm/ xúc động. Thí dụ như đối với trường hợp tiếng Quan Thoại, thuật

ngữ dùng để chỉ định tâm lý học là Xin Li Xue (心理学, *nghĩa từ chương là “lý lẽ của con tim”*), có nghĩa là khoa học của con tim, và cách gọi này thì cũng chỉ mang tính cách ẩn dụ nêu lên một hình thức lý tưởng nhằm mang lại một cuộc sống thăng bằng. Điều này tỏ ra rất phù hợp với quan điểm của Phật Giáo về tâm thức khi cho rằng tâm thức “nằm” ở tim, bên trong con tim, thay vì là những gì ghi nhận trong đầu (*tâm lý đối với người Tây Phương là những gì xảy ra trong não bộ, thế nhưng đối với người Á Châu thì tâm lý lại là những gì xảy ra trong con tim. Thật ra thì hai cơ quan này “tương tác” mật thiết với nhau, chẳng hạn như khi mình nổi giận thì tim đập mạnh mặt đỏ gay, hoặc khi gặp lại một người khác phải mà mình “yêu quý” thì tim cũng đập mạnh và mặt cũng có thể là đỏ gay, thế nhưng ý nghĩa trong hai trường hợp trên đây lại hoàn toàn khác nhau: cùng một nhịp tim đập nhanh nhưng tác động lại khác nhau đối với “cơ thể”, chẳng phải đây là lý do khiến M. Kwee đã gọi cấu hợp thứ nhất của ngũ uẩn là “nama-rupa” tức có nghĩa là tâm-thân-thân xác” hay sao?).*

Sự thẩm định Nghiệp là cách tháo gỡ các thắc mắc đại loại như “ai, cái gì, ở đâu, khi nào và tại sao” (*thẩm định nghiệp là cách giúp trông thấy và hiểu được nghiệp của mình và đây chính là cách loại bỏ các thắc mắc trong đầu. Nếu không trông thấy được nghiệp của mình thì thắc mắc sẽ tiếp tục sinh sôi nảy nở và mang lại mọi thứ khổ đau và hoang mang cho mình*) hầu giúp mình không chế vô minh và khổ đau. Nếu biết sử dụng việc thẩm định ấy để tháo gỡ các sự tham lam, hận thù và các thể loại xúc cảm phụ thuộc của chúng, thì mình cũng sẽ tái tạo lại được cấu trúc của xúc cảm (*tái lập lại sự thăng bằng trong tâm thức*). Tham lam và hận thù nằm sẵn trong các xúc cảm căn bản và cũng là các đối tượng chủ yếu nhất trong việc Thẩm Định Nghiệp. Tham lam được thể hiện qua các cách tự nhủ “phải/nên” (*có nghĩa là “Tôi nhất định là phải”/”nên có thứ ấy”*), phía sau các sự thắc mắc ấy ẩn chứa một cách kín đáo các mối lo lắng/sợ hãi về những gì mà mình có thể sẽ không còn giữ được trong tương lai và các sự buồn khổ/đón đau về những gì mà mình đã đánh mất trong quá khứ. Sự hận thù được thể

hiện qua cách nêu lên “không được”/”không nên” (*có nghĩa là “Hắn ta, Cô ta, hay là họ, hoặc là Tôi/ không được làm như thế”*), tàng ẩn phía sau hận thù là sự giận dữ và sự giận dữ có thể sẽ đưa đến sự gây hấn (*một hình thức khác của sự thù ghét*) và cuối cùng sẽ có thể làm phát sinh ra chứng trầm cảm (*tức là căm ghét chính mình*). Các xúc cảm căn bản được xác định một cách cụ thể là: các tình huống thuộc vào các lãnh vực văn hóa-xã hội liên quan đến các kinh nghiệm cảm nhận của con người, và có thể được nhận biết qua các thể dạng trầm cảm, lo lắng, giận dữ, lo buồn, hân hoan, thương yêu, yên lặng/sự thanh thản và niết bàn. Các thể dạng này không nhất thiết là tuyệt đối kín đáo, chúng có thể quán thấy được, tương tự như bóc một củ hành ra từng lớp. Từ ngoài vào trong sẽ gồm có các lớp như sau: sự trầm cảm, lo lắng, giận dữ, hân hoan, thương yêu, yên lặng/niết bàn (*khi bóc bỏ hết các lớp cảm xúc thì sẽ chỉ còn lại sự yên lặng hay một sự trống không, nếu muốn bóc thêm cũng không còn gì để bóc nữa, không còn một cảm xúc nào nữa để mà đẩy lên, và đẩy chính là niết bàn*). (Hình 3)



Hình 3: Biểu đồ mô tả các Xúc Cảm Căn Bản theo trật tự và trong tình trạng hỗn loạn

(hình tam giác với phần đáy nằm bên dưới biểu trưng cho một sự mở rộng, và từ trên xuống dưới gồm có 6 lớp vỏ xúc cảm: từ sự trầm cảm đến sự yên lặng biểu trưng cho niết bàn. Hình bán nguyệt bên phải nêu lên hai thể dạng xúc cảm trái ngược nhau: căng thẳng đi đôi với sự trầm cảm, và thư giãn đi đôi với sự yên lặng. Hình bán nguyệt bên trái nêu lên hai thái cực của tri thức: “đỉnh cao” của tri thức là sự yên lặng, “trình trạng thấp” của tri thức là chứng trầm cảm).

Bốn thể dạng đầu tiên (*phần trên trong hình tam giác*) là các nghiệp thiếu mạnh khỏe, cần phải làm giảm xuống, phần còn lại (*đáy của hình tam giác*) là các nghiệp khỏe mạnh, nên làm gia tăng thêm. Dù rằng các thể dạng xúc cảm này mang nhiều cường độ khác nhau, thể nhưng vẫn có một khả năng tự dung hòa (homeostasis) mang tính cách năng động giữa các kinh nghiệm cảm nhận căng-thẳng-hỗn-loạn (entropy/sự suy hóa) thuộc thể dạng tri thức thấp và các kinh nghiệm cảm nhận thư-giãn-trật-tự (negentropy/không suy hóa) của thể dạng tri thức cao. Các xúc cảm đó có thể hiện ra qua cách tự đàm thoại/tự hàn huyên với mình: thí dụ đối với sự Trầm Cảm: “Quả là hết hy vọng rồi, chẳng còn một chút tương lai nào nữa, tôi hoàn toàn thất bại và thù hận cả chính tôi...” (*các thắc mắc đại loại như thế sẽ cho biết là mình đang rơi vào sự trầm cảm*); đối với Sự Lo Lắng thì: “Những gì sẽ xảy ra nếu tôi thất bại hay là chỉ biết cười trừ? Tôi hoàn toàn thua thiệt...”; đối với sự Giận Dữ/gây hấn thì: “Hắn không được phép xử sự như thế, thật là tên đáng ghét, Tao sẽ đánh cho mày biết thân...”; đối với sự Lo Buồn/khổ đau

thì: “Tôi sẽ chẳng bao giờ có thể gượng lên được nữa trước cái chết của người phụ nữ ấy, và rồi đây tôi sẽ mãi mãi đau buồn...”; đối với sự Hân Hoan/hài lòng thì: “Đời đẹp quá, ha-ha-ha, biết bao nhiêu triển vọng sẽ đón chờ tôi và nàng...”; đối với Thương Yêu thì: “Thật hân hoan trong lòng, những giây phút như thế này làm cho tôi thật vui sướng...”; đối với sự Yên Lặng/niết bàn thì: “Vô ngã/Tánh Không “0” (*con số không*)... Giữa hai thể dạng xúc cảm méo mó và phi-xúc-cảm có thể xảy ra đủ mọi hình thức biến thể của các kinh nghiệm cảm nhận phát sinh từ xúc cảm: từ khổ đau (*dukkha*) cho đến hạnh phúc (*sukha*) (*xúc cảm méo mó và lệch lạc là khổ đau, phi-xúc-cảm/yên lặng tức không có xúc cảm nào dấy lên là hạnh phúc, giữa hai thái cực này là các thể dạng xúc cảm khác*).

Xúc cảm không hiện ra một cách biệt lập. Một mô hình phức tạp của xúc cảm luôn gắn liền với sự tương giao với người khác và là “các hình thức tỏ bày một sự xác nhận nào đó trong khung cảnh của các mối quan hệ giao tiếp” (*câu này cũng chỉ là một cách cố gắng tạm dịch từ hai chữ “relational*

performatives” trong nguyên bản): tức là một cách biểu lộ cảm nghĩ của mình đối với các tình huống thuộc vào lãnh vực văn hóa-xã hội. Đó cũng là quan điểm hậu hiện đại về sự quan hệ giao tiếp nhằm nêu lên một tầm nhìn mới, không chấp nhận các mẫu mực cứng nhắc của các quan điểm chủ trương một cấu trúc cố định theo kiểu các hạt “nguyên tử” (xúc cảm là một mô hình phức tạp xảy ra trong bối cảnh tương giao với người khác trong một bối cảnh giáo dục, văn hóa và xã hội nào đó, có nghĩa là không thể quy định, tách rời và phân loại các xúc cảm một cách cứng nhắc và máy móc được. Điều này cho thấy là xúc cảm cũng bị chi phối bởi quy luật tạo tác trôi buộc/sự tương liên tương tác giữa mọi hiện tượng/lý duyên khởi/pratityasamutpada. Xúc cảm hay Nghiệp không xảy ra một cách vô cớ, mà luôn liên hệ với một mối quan hệ giao tiếp, hoặc những biến cố mang ít nhiều liên hệ xảy ra trong quá khứ). Các khuynh hướng (về tâm lý học) hiện đại quan niệm xúc cảm là các dấu hiệu kín đáo của tâm thức thuộc vào lớp vỏ não và mang một số các đặc tính chủ yếu. Tầm nhìn đó về các mối quan hệ giao

tiếp sẽ khôi phục lại quan điểm cá nhân hóa (*chủ trương xúc cảm mang tính cách riêng tư, không mang một hình thức mẫu mực nào cả*) và sẽ đưa đến một cách nhìn khác hơn về xúc cảm, tức là các tình tiết diễn biến qua sự giao tiếp trong khuôn khổ của một hành động liên hệ. Các xu hướng xúc cảm luôn kết chặt với các mối giao tiếp trong xã hội và luôn phù hợp với quy luật về sự tạo tác trói buộc. Do đó việc Thẩm Định Nghiệp đòi hỏi phải tìm hiểu về lý do tại sao lại xảy ra sự bế tắc của xúc cảm trong các mối quan hệ giao tiếp, chẳng hạn như: Tôi đang trong tình trạng trầm cảm (vì một cái chết xảy ra trong gia đình), Tôi lo sợ bị sa thải (bởi chủ của tôi), tôi quá sức tức giận (vì con tôi), tôi rất đau buồn (trước sự thờ ơ của cô ấy), Tôi cảm thấy vui mừng (được gặp chàng ta), Tôi yêu (cô ta), Tôi âm thầm nghĩ (đến mẹ tôi), v.v... (*những gì trên đây cho thấy là Nghiệp rất phức tạp, không phải chỉ là những xúc cảm biệt lập và riêng tư, mà còn liên hệ mật thiết với các mối quan hệ tương giao với người khác, nói cách khác là cần có một đối tượng. Do đó đối với một người tu tập, việc “phát động lòng từ bi” và sự “hồi*

hướng công đức” cũng là các phương tiện vô cùng quan trọng và hữu hiệu, bởi vì đây là một cách chia sẻ những xúc cảm thanh cao của mình với người khác và đồng thời cũng là một cách tinh khiết hóa Nghiệp của mình, nói cách khác là loại bỏ các độc tố trong các xúc cảm của chính mình qua các mối quan hệ tương giao với người khác).

Theo quan điểm Phật Giáo thái độ trầm cảm không chỉ đơn giản là một kinh nghiệm cảm nhận mang tính cách tiêu cực. Đức Phật đạt được giác ngộ trong lúc Ngài rơi vào sự tuyệt vọng. Sự trầm cảm sẽ trở thành tích cực nếu biết xem nó như là một chương ngại nhằm giúp mình biến nó trở thành một con đường mang lại cho mình các kinh nghiệm hiểu biết đầu tiên trong sự suy tư về bản thân mình, về sự giác ngộ Tánh Không và sự quán thấy quy luật tương giao và nối kết (*giữa mọi hiện tượng*). Sự trầm cảm rất dễ chuyển thành đau buồn, thế nhưng đây cũng có thể là một cách mở rộng giúp mình trở nên phong phú hơn. Các bệnh nhân trầm cảm thường rơi vào sai lầm khi cho rằng thất bại hay thành công đều là do các nguyên nhân bên ngoài mang

lại. Họ nuôi dưỡng trong đầu một tâm trạng mang nặng các quan điểm tiêu cực về họ, về người khác và cả những viễn tượng về thân phận mình trong tương lai (Beck, 1976). Đôi khi ý nghĩ tự tử cũng có thể xâm chiếm họ. Ý muốn tự tử đó khác với chứng trầm cảm do tình yêu mang lại (*tức là các sự lo lắng, thắc mắc..., như đã được định nghĩa trên đây về sự trầm cảm nói chung*). Tình yêu vẫn thường được xem như là một thứ gì đó quan trọng nhất trong cuộc sống, *magna res est amor* (câu này là tiếng La Tinh, và có nghĩa là “tình yêu là to lớn nhất”), và cũng là một sự mong cầu thiết tha nhất (*của con người*) và chỉ đứng vào hàng thứ hai sau lý do sinh tồn của sự sống, mà tất cả các nền văn hóa đều công nhận (Sternberg & Barnes, 1988). Có hai thể loại tình yêu: sự say mê (mê đắm) và lòng từ bi (không mê đắm). Lòng từ bi chiếm giữ một vị trí thật quan trọng trong số các giá trị khác do Phật Giáo nêu lên, chẳng hạn như lòng từ tâm và sự hân hoan? Phát động lòng từ bi sáng suốt là một phép tu tập sơ đẳng nhất giúp mình phát huy lòng thương cảm trước khổ đau của kẻ khác và phải được mang ra áp

dụng một cách thích đáng. Tôi thường ví điều này với việc sử dụng chiếc mặt nạ thở oxy, chẳng hạn như khi xảy ra trường hợp khẩn cấp trên máy bay thì phải đeo mặt nạ oxy cho mình trước và sau đó mới đeo cho các con mình, đây là cách giúp cho tất cả sống còn (người tu tập Phật Giáo phải hiểu rằng phát động lòng từ bi chân thật trong tận cùng con tim mình sẽ làm hiện ra các tác ý trong đầu mình. Cũng tương tự như một luồng khí oxy, tác ý - dưới hình thức xúc động - trước nhất sẽ nuôi dưỡng con tim mình và tinh khiết hóa tâm thức mình. Thế nhưng cũng phải hiểu rằng nếu tác ý ấy không chuyển thành hành động thì nó sẽ trở thành giả dối, và luồng khí oxy lừa phỉnh ấy cũng sẽ chỉ là một luồng khí độc tàn phá tâm thức biến loạn và con tim đạo đức giả của mình. Sự kiện trên đây cho thấy là Nghiệp luôn chuyển động, diễn tiến và tạo ra tác động qua các thể dạng và khía cạnh thật bất ngờ, đôi khi khá kín đáo và trái ngược nhau. Do đó thẩm định nghiệp luôn là một việc rất phức tạp và tế nhị).

Việc phân loại xúc cảm chỉ có thể chính xác khi nào các tác động do chúng tạo ra được

khảo sát cẩn thận trong bối cảnh quan hệ giao tiếp, có nghĩa là các sự chủ tâm và hành động liên quan đến một động cơ thúc đẩy (*hetu*) hướng vào một mục đích nhất định nào đó. Mục đích biến Nghiệp trở thành trong suốt chỉ có thể đạt được bằng cách bóc bỏ từng lớp xúc cảm cho đến lúc niết bàn hiện ra. Trong tình trạng trầm cảm sẽ không còn có bất cứ gì đáng để mình ham muốn nữa: chỉ thấy toàn là chán nản, buông tay, lẫn lộn, hoang mang, chán chường và tuyệt vọng. Tuy nhiên bên trong sự trầm cảm ấy cũng có thể tàng ẩn một khả năng nhận định tích cực nào đó (*đã được nói đến trên đây*). Sự lo âu nói lên tình trạng của các mục đích mà mình mong cầu có thể là sẽ không thực hiện được. Sự sợ hãi có thể mang tính cách thực dụng (*giúp mình tránh né sự nguy hiểm chẳng hạn*) hoặc hoang mang. Trường hợp sau có thể đưa đến tình trạng bán loạn. Chẳng hạn như chứng sợ các hóc kẹt tối tăm (*claustrophobia*), nguyên nhân của sự sợ sệt này có thể là hậu quả mang lại từ sự đè nén giận dữ quá lâu ngày (*các thể dạng biến thể phức tạp của xúc cảm chỉ có thể nhận biết được bởi các nhà phân tâm học*). Các tình tiết

xảy ra trong các giấc mơ khi ngủ luôn luôn liên hệ với quá khứ, có thể là những gì vừa xảy ra trong ngày hoặc những kỷ niệm thật lâu chất chứa trong tiềm thức. Thế nhưng không mấy khi chúng ta hiểu được ý nghĩa và nguyên nhân của các tình tiết xảy ra trong các giấc mơ của mình, bởi vì đây cũng chỉ là các dạng thức biến thể của các dấu vết xúc cảm - nói cách khác là nghiệp - tồn lưu trên dòng tri thức của mình. Thiên định và phương pháp thâm định nghiệp đôi khi có thể giúp phân tích và hiểu được phần nào ý nghĩa của các tình tiết ấy). Đối với sự giận dữ thì mục đích mà mình mong cầu bị tắc nghẽn. Sự giận dữ thường đi đôi với các cấp bậc rất thấp của sự nhận thức và tình trạng mất chủ động. Tình trạng bị đè nén kinh niên có thể đưa đến các bệnh liên quan đến chứng căng thẳng. Khả năng kiềm hãm tác động của sự giận dữ tùy thuộc vào các nền văn hóa khác nhau. Tốt nhất nên chữa trị sự giận dữ bằng sự tự tin nơi mình, tương tự như vứt rác không một chút tiếc thương, nhưng thái độ đó đôi khi cũng khó tránh khỏi sự leo thang (tự tin quá đáng nơi mình). Sự đau buồn không hàm chứa

một chủ đích nào cả; khóc chỉ là một cách tẩy xóa. Đau buồn và hân hoan là hai mặt của một đồng tiền, cả hai đều là kết quả mang lại từ các kinh nghiệm cảm nhận. Hân hoan nêu lên một sự thăng tiến khả quan về một mục đích nào đó. Tình yêu thương cho thấy một sự hòa hợp đang nhen nhúm. Thế nhưng sự hòa hợp đó thường đòi hỏi phải được kèm thêm một sự chấp nhận hoàn toàn và sự từng phục. Trong thể dạng yên lặng sự chú tâm chỉ giữ một vai trò thứ yếu, không có một mục đích rõ rệt nào hiện ra. Yên lặng tự nó là một sự tròn đầy và sâu xa, mang lại sinh khí và mở ra con đường đưa đến niết bàn.

Các Cảm Xúc thứ yếu và sự Đề Kháng

Các cảm xúc cơ bản phát sinh từ lúc còn trong nôi nhờ sự tương tác với cha mẹ, và giữ vai trò biểu lộ các kinh nghiệm cảm nhận sơ đẳng khi tiếp xúc với người khác, tương tự như một chiếc đĩa bần. Sở dĩ không có một sự thống nhất nào trong việc liệt kê các cảm xúc cơ bản là vì lý do không có một tiêu chuẩn nhất định nào có thể gọi là “cơ bản” cả (Scherer, 2005). Mô hình biểu trưng bởi một củ hành do tôi đưa

ra được trực tiếp căn cứ vào các kinh nghiệm chữa trị, có nghĩa là nhờ vào phương pháp hỏi đáp mà tôi đã đem ra áp dụng cho hơn 2000 bệnh nhân. Ngoài các cảm xúc *cơ bản* hay *chủ yếu* sự Xúc Động (Xúc Cảm) còn gồm có các *cảm xúc thứ yếu*, chúng được hòa lẫn với các sự Tưởng Tượng, Nhận Thức, Giác Cảm, Thái độ Hành Xử, và hiện ra qua các mối giao tiếp với người khác. Việc Thẩm Định Nghiệp sẽ giúp thiết lập một bảng liệt kê các cảm xúc thứ yếu, có nghĩa là các cảm nhận được xác định là đau đớn, thích thú hay trung hòa, và đó cũng là các cảm nhận thúc đẩy con người tìm kiếm sự thỏa mãn với mục đích tìm kiếm hạnh phúc và kể cả một cuộc sống khoẻ mạnh. Tuy nhiên, hạnh phúc chỉ là một viễn tượng thật đa dạng và tự nó không hề hàm chứa một mục đích nào cả, mà chỉ là một hiện tượng phụ thuộc, tạo ra bởi sức phấn đấu của con người nhằm mang lại một ý nghĩa nào đó cho cuộc sống của mình. Và thật ra thì hạnh phúc cũng không phải là một thứ gì đó cần phải thực hiện cho bằng được, mà chỉ là một thể dạng hiện ra trong cuộc sống mang đầy nghịch cảnh mà không ai có thể tránh khỏi.

Một quyển tự điển ghi chép các Xúc Cảm gồm 4000 từ bằng tiếng Anh (Plutchik, 1994) trong đó có nêu lên các sắc thái khác nhau của các xúc cảm thứ yếu, từ các mức độ thấp (chẳng hạn như lo âu) đến thật mạnh (chẳng hạn như hoảng sợ). Bảng hướng dẫn dưới đây nêu lên các thuật ngữ chỉ định các sắc thái khác nhau của xúc cảm (bảng 4):

TRẦM CẢM	LO LẮNG	GIẬN DỮ	BUỒN KHỔ	HÂN HOAN	THƯƠNG YẾU	YÊN LẶNG
Chán nản Thối chí Đau buồn Buồn bã Nản lòng U sầu v.v...	Lo ngại Lo sợ Sợ hãi Khiếp sợ Kinh hoàng v.v...	Buồn bực Khinh miệt Thù nghịch nộ Thịnh nộ Tức giận Hận thù v.v..	Thương hại Hối tiếc Buồn phiền Đau đớn Thống khổ Tang thương v.v..	Vui Hài lòng Hạnh phúc Hài hước Vui sướng Toại nguyện v.v...	Dịu dàng Triu mến Thân mật Trắc ẩn Mé dăm Ân cần v.v...	Thư giãn Mãn nguyện Khoan khoái An toàn Vững tâm An bình v.v...

Bảng 4: Bảng hướng dẫn về một số từ điển hình chỉ định các Sắc Thái khác nhau của Xúc Cảm

Bảng liệt kê các nhóm xúc cảm trên đây có thể so sánh với các giai điệu gồm một số nốt nhạc căn bản được phối hợp với nhau, hoặc cũng có thể so sánh với một câu vòng hiện ra từ ánh sáng trắng (biểu trưng cho sự yên lặng)

bị một lăng kính làm khúc xạ và tạo ra sáu màu căn bản là: đỏ (tình thương yêu), cam (sự sợ hãi), vàng (sự hân hoan), xanh lá cây (sự giận dữ), xanh dương (sự buồn khổ) và tím (sự trầm cảm) cũng như vô số các màu trung gian khác. Bảng liệt kê các thuật ngữ trên đây sẽ giúp tìm hiểu các dạng thức khác nhau của xúc cảm. Tất nhiên là bảng liệt kê này không thể mang tính cách đầy đủ được mà chỉ nhằm giúp việc thẩm định các vấn đề liên quan đến Nghiệp được dễ dàng hơnⁱⁱⁱ (thí dụ như mỗi khi cảm thấy chán nản, thất chí, đau buồn, buồn bã..., thì đấy có nghĩa là mình đang rơi vào tình trạng Trầm Cảm: xem cột thứ nhất trong Bảng 4 trên đây. Trường hợp cảm thấy buồn bực, khinh miệt, thù nghịch, thịnh nộ..., thì đấy có nghĩa là mình đang Giận Dữ: cột thứ 3 trong Bảng 4 trên đây).

Có tất cả 14 bảng liệt kê các xúc cảm cơ bản và do đó không sao tránh khỏi tình trạng lẫn lộn theo kiểu Babylonia^{iv}. Trong số này có thể trích ra bốn danh sách được nêu lên bởi: Plutchik (1994), Izard (1972), Frijda (1987) và Ekman (1992) (theo Davidson, Scherer & Goldsmith, 2003). Plutchik liệt kê như sau: giận dữ (anger), hân hoan (joy), sợ hãi (fear),

buồn khổ (sadness), *kinh ngạc* (surprise), *ghê tởm* (disgust), *mong đợi* (anticipation) và *chấp nhận* (acceptance); Izard liệt kê như sau: giận dữ, hân hoan, sợ hãi, *khinh miệt* (contempt), *khốn quẫn* (distress), *hổ thẹn* (shame), *ác cảm* (aversion), thèm muốn (desire) và *kiêu hãnh* (pride); Ekman liệt kê như sau: sự giận dữ, sự thích thú (enjoyment), sợ hãi, buồn khổ, *kinh ngạc*, *ghê tởm* và *khinh miệt* (theo Johnson & Oatley, 1992). Các xúc cảm viết bằng chữ nghiêng được xem là thứ yếu. *Sự kinh ngạc* gồm các biến thể thấp như sự Nhận Thức về các biến cố xảy ra ngoài sự tiên đoán của mình, cho đến các sự kích động đưa đến các phản ứng thật mạnh của hệ thần kinh (Lazarus, 1991). *Sự ghê tởm* phản ánh thật rõ nét các cảm nhận thuộc vào lãnh vực Giác Cảm. *Sự mong đợi* gồm có sự Tưởng Tượng và sự Nhận Thức, là một hình thức tin tưởng, không phải là xúc cảm. *Sự chấp nhận* là một thái độ phản ánh sự Nhận Thức, Thái Độ Hành Xử và các cung cách Tương Giao giữa các cá thể với nhau. *Sự khinh miệt* nói lên một sự Nhận Thức về sự giận dữ và một sự sợ hãi mang tính cách tự vệ. *Sự khốn quẫn* có thể được xem là các

Giác Cảm căng thẳng. *Sự hổ thẹn* là một biến thể của sự sợ hãi kèm thêm sự Tưởng Tượng, sự Nhận Thức, các mối quan hệ giao tiếp với người khác, và một số thể dạng Giác Cảm. *Sự hối hận* gồm có sự Nhận Thức, các thứ bậc giá trị liên quan đến sự xứng đáng trong lãnh vực quan hệ giao tiếp với người khác, và cả các sự lo sợ trong lãnh vực xã hội. *Sự quan tâm* đúng ra chỉ là một sự thúc đẩy và không hẳn là một hình thức xúc cảm, do đó trước hết là một sự Nhận Thức (mang tính cách chủ tâm) và sau đó là một Giác Cảm (sự cảm nhận/sự chú ý). *Sự ác cảm* (tiếng La Tinh là *aversio*, có nghĩa là quay đi nơi khác) nói lên một Thái Độ quyết liệt phát sinh từ một sự Cảm Nhận mang tính cách không thích. *Sự thèm muốn* là một thể dạng hướng vào tương lai, do đó sẽ hàm chứa một số các Hình Ảnh/ Sự Nhận Thức liên quan đến những gì mong cầu/dự kiến. *Sự kiêu hãnh* nêu lên một vị thế tự tôn (I/C) (viết tắt từ các chữ *Imagery/Sự Tưởng Tượng* và *Cognition/Sự Nhận Thức*). Mục đích trong việc thẩm định các xúc cảm sơ đẳng và thứ yếu trên đây là nhằm tìm kiếm các phương cách chữa trị thích nghi (một cách

vấn tất là Nghiệp mang lại hậu quả dưới các hình thức xúc cảm như: giận dữ, hân hoan, sợ hãi, kinh ngạc, ghê tởm, mong đợi, chấp nhận, khinh miệt, khốn quẫn, hổ thẹn, hối hận, quan tâm, ác cảm, thèm muốn, kiêu hãnh... Người chữa trị tâm thần chẳng những phải hiểu ý nghĩa của những thứ xúc cảm cơ bản ấy mà cả các biến thể của chúng nữa, nói chung là các tác động đa dạng của Nghiệp nơi người bệnh, hầu giúp mình tìm kiếm các phương thức chữa trị thích nghi. Phép Thiền định dưới một góc cạnh nào đó cũng là một cách tìm hiểu sự vận hành của các xúc cảm trong tâm thức mình và do đó cũng có thể được xem như là một cách thâm định Nghiệp giúp mình biến cải và tinh khiết hóa các xúc cảm của chính mình).

Việc chữa trị không phải lúc nào cũng có thể mang lại hiệu quả, bởi vì còn phải đối đầu với các phản ứng của các “cơ chế đề kháng” (tức các phản ứng của người bệnh nhằm cưỡng lại, chống trả, không chấp nhận... sự chữa trị của vị bác sĩ tâm thần, bởi vì không mấy khi một người bệnh tự nhận là mình “không bình thường”) do Freud (1826-1939, cha đẻ của ngành Tâm Lý Học hiện đại) khám phá ra.

Các cơ chế đề kháng vận hành một cách vô thức và có thể xem đây là các sự nhận thức méo mó nhằm tránh né các sự “buồn phiền, ta thán, đớn đau, sợ hãi và tuyệt vọng” (cách mô tả các xúc cảm này được mượn từ trong kinh sách Phật Giáo). Sự tránh né những gì xảy ra trong sự suy nghĩ, sự cảm nhận hay là các hành vi của mình gọi là sự “kiềm chế” (repression), các sự “kiềm chế” đó có thể nhận thấy được, chẳng hạn như nhờ một số các phương cách cảm nhận đặc biệt nào đó (*sự dò xét nhạy bén chẳng hạn*) hoặc qua các câu nói lờ lờ (*những câu hờ hênh hay nói dối của người bệnh, dấu đầu lờ đuôi*). Thật hết sức lạ lùng chính Đức Phật cũng đã từng mô tả các hình thức đề kháng trên đây. Ngài gọi đây là các sự “hồi cảm” (“abreaction”) (*“abreaction” hay “hồi cảm” là một thuật ngữ đặc thù trong ngành Phân Tâm Học, nhằm nói lên một sự hồi tưởng đã được đơn giản hóa và bớt căng thẳng hơn so với sự nhận thức lúc ban đầu, mỗi khi có một sự xúc động hay một kỷ niệm trong quá khứ bùng lên trở lại trong tri thức*) của người tỳ kheo khi phải đối đầu với một tình trạng thiếu thỏa mãn.

Đức Phật so sánh một cách thật khôi hài các thái độ ấy của người tỳ kheo với các phản ứng tùy cơ của các con ngựa ương ngạnh khi bị roi quất vào mông^v. Chúng chỉ phản ứng khi các kinh nghiệm sai trái trước đây hiện lên trở lại với chúng (Kinh *Khalunka Sutta*, *Anguttara Nikaya*, 8.14); (Đức Phật nói đến hiện tượng tâm lý này 25 thế kỷ trước S. Freud). Vì lo sợ không muốn tự nhận lỗi lầm nên người ta tìm cách không công nhận tình trạng bất toại nguyện của mình và phản ứng lại bằng các cách đề kháng (*người bệnh không nhận là mình bệnh*), thế nhưng đây cũng chỉ một cách tạo ra cho mình *khổ đau của khổ đau* (*dukkha-dukkha*), tức là một hình thức khổ đau chồng chất lên những khổ đau có sẵn, mà mình đang cố gắng làm giảm bớt đi bằng cách tự lừa dối mình. Người bác sĩ chữa trị cần phải ý thức được tình trạng tự-làm-méo-mó đó nơi người bệnh. Các biến thể của sự nhận thức do Đức Phật nêu lên về thái độ ương ngạnh chống lại người hướng dẫn mình (*trong trường hợp của người bệnh tâm thần thì người hướng dẫn là vị bác sĩ chữa trị*) (Freud gọi các thái độ ương ngạnh đó là các cơ chế đề kháng) và gồm có:

(1) Mượn có là mình không hay biết là đã vi phạm vào một quy luật nào đó (không ý thức được vì bị “áp lực”), (2) Phản đối một sự chỉ trích bằng cách cho rằng sự chỉ trích ấy là một sự ngu xuẩn (đổ cho kẻ khác là vì mình “nghĩ theo họ” nên mới ra có sự) (*trong nguyên bản là chữ “projection” là một thuật ngữ trong ngành Phân Tâm Học nói lên một sự đề kháng vô thức, có nghĩa là chỉ vì mình đã “bị ảnh hưởng” bởi các ý nghĩ và xung năng bất an của kẻ khác, không phải là do nơi mình*), (3) Kết án kẻ khác hay đổ lỗi cho những thứ gì khác (đánh lạc sự chú ý bằng cách “chuyển hướng”), (4) Tránh né bằng cách tìm các lối thoát khác hay chỉ biết sâu khổ (không tìm được lối thoát vì cố tình “không muốn giải quyết gì cả”), (5) Phát biểu một cách thật hăng say (tìm cách bù đắp bằng một sức mạnh khác: chẳng hạn như sự “thanh cao hóa”) (*lý tưởng hoá/cao thượng hóa hay chuyển hướng theo các chuẩn mực đạo đức để tránh né và che dấu các khó khăn của mình. Các người lãnh đạo thường hay sử dụng phương pháp đề kháng này*), (6) Không còn để tâm đến ai nữa và bỏ đi lang thang như một người phạm tội

(rút lui vào sự “cô lập”), (7) Không chấp nhận lỗi lầm và rơi vào một thể dạng yên lặng thật buồn bã (đui mù vì sự “chối bỏ”) (*khước từ, không chấp nhận bất cứ gì cả*) và (8) Xa lìa Đạo Pháp (Dhamma) (trở lại thể dạng non nớt/thiếu trưởng thành: “sự thoái lui”) (*trường hợp của những người tu hành bị chi phối bởi sự “đề kháng”*).

Phân tích cấu trúc và chức năng của CĂN-BẢN-CÁI-TÔI

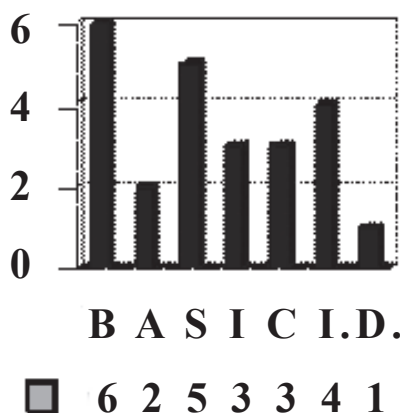
Sau đây là biểu đồ nêu lên các Cấp Bậc Xu Hướng của Nghiệp thuộc CĂN-BẢN-CÁI-TÔI, nhằm biểu trưng một cách cụ thể cấu trúc và cá tính của CĂN-BẢN-CÁI-TÔI (SICAB-I) theo từng cấp bậc một, từ 6 (cao) đến 0 (thấp).
 B: Tôi là người năng động đến mức độ nào? A: Tôi có thể phát lộ sự xúc động sâu xa đến đâu?
 S: Tôi có khả năng chú tâm theo dõi các giác cảm của tôi đến mức độ nào? I: Tôi có thể hình dung các sự quán tưởng/ý nghĩ/ý định mạnh đến mức độ nào? C: Tôi có khả năng suy tư (phân tích/hoạch định/dự tính) sâu xa đến mức độ nào? I: Tôi có thể tham gia vào các sinh hoạt xã hội tích cực đến mức độ nào? Tôi có thường

cảm thấy đau yếu hay không? Các kết quả thăm dò trên sẽ được tổng kết dưới hình thức một biểu đồ với mục đích nêu lên cho biết là người được thăm dò thuộc vào thể loại “suy nghĩ” (*vedana* : I/C) (*tiếng Pa-li vedana có nghĩa là sự cảm nhận của các giác quan, kinh sách tiếng Hán gọi là Thọ, tức uẩn thứ 2 trong ngũ uẩn*), hoặc thể loại “cảm nhận” (*sanna*: S/A) (*sự nhận biết/Tưởng, uẩn thứ 3 trong ngũ uẩn*), hay là thể loại “linh hoạt” (*sankhara*: B/I) (*sự diễn đạt/Hành, uẩn thứ 4 của ngũ uẩn*). Yếu tố thứ bảy (*chữ D trên hình số 4*) được dùng để chẩn đoán tình trạng sức khỏe chung của người được thăm dò (*xem hình 4 và bảng 6 dưới đây*) (các hậu quả sinh học phát sinh từ sự vận hành tâm lý bất quân bình sẽ không sử dụng đến trong việc chẩn đoán trên đây) (*có nghĩa là chỉ chẩn đoán cấp bậc sức khỏe trên mặt tâm thần - tức là tác động của nghiệp trong tâm thức -, các hậu quả sinh học như mất ngủ, gầy còm, không ăn uống, la hét, múa may, ca hát... là các yếu tố “bên ngoài” và sẽ không sử dụng vào việc chẩn đoán*).

Hình 4 miêu tả các xu hướng của Nghiệp thuộc CĂN-BẢN-CÁI-TÔI, biểu trưng cho

một người thuộc vào thể loại *sankara* (tức là thể loại “linh hoạt”/Hành). Cách phân loại này sẽ giúp người chữa trị tâm thần/người hướng dẫn (trong nguyên bản là các chữ *therapist/coach* và có thể hiểu như là vị bác sĩ tâm thần/người chữa trị hay là huấn luyện viên) biết trước về khuynh hướng năng hoạt của người này, và nhờ đó sẽ có thể hướng dẫn sự suy tư của mình chính xác hơn hầu giúp mình chọn một cách điều trị thích nghi nhất. Phật Giáo có thể đã đưa ra trước nhất một hệ thống phân loại cá tính con người. Cá tính được định nghĩa như là các xu hướng quen thuộc của một cá thể, các xu hướng ấy có thể là một số “đường nét” hay “thể dạng” bền vững nào đó. Buddhagosha (Phật Âm) (thế kỷ thứ V) phân tích thật tỉ mỉ về ba thứ nọc độc (*tam độc*) trong tập luận *Visuddhimagga* (Thanh Tịnh Đạo). Phật Âm phân chia các tình trạng bệnh hoạn (mang triệu chứng bệnh lý) và khoẻ mạnh (không mang triệu chứng bệnh lý) thành sáu thể loại khác nhau và được ghép chung thành ba cặp: (1) Tham-Lam/Không-Tham-Lam (chẳng hạn như sự hào phóng), (2) Hận-Thù/Không-Hận-Thù (chẳng hạn như sự tử tế) và (3) Vô-Minh/Không-Vô-

Minh (chẳng hạn như trí tuệ). Sự phục hồi sinh lực trên đây (tức là từ bệnh-hoạn đến không-bệnh-hoạn) nêu lên các phương thức giúp khắc phục vô minh với mục đích vạch trần các thể dạng tham lam và hận thù phát sinh từ nghiệp. Thật vậy đây chính là cách giúp loại trừ kẻ thù nội tâm: là sự tái sinh liên tục của khổ đau, cùng quần và các nỗi thống khổ xảy ra từng ngày. Các mục tiêu biến đổi của CĂN-BẢN-CÁI-TÔI sau khi được phân tích sẽ được liệt kê. Bảng 6 dưới đây miêu tả trường hợp tiêu biểu của một cá thể trong tình trạng sợ hãi:



Hình 4: Sơ đồ chẩn đoán xu hướng của một cá thể dựa vào các cấp bậc của xúc cảm

(Sơ đồ nêu lên trường hợp của một người mang bản tính sợ hãi, dựa vào cách đánh giá các cung cách hành xử và các phản ứng bằng các điểm số. Xem tiếp cách giải thích trong bảng 6 dưới đây)

Bảng 6: Bảng phân tích cấu trúc của Nghiệp của Căn-Bản-Cái-Tôi tiêu biểu cho trường hợp Sợ Hãi

B (*Behavior/Thái độ hành xử*) : Hành xử bằng cách tháo chạy/tránh né; tìm cách bỏ trốn/cứu giúp (*kẻ khác*) đồng thời cố dấu sự sợ hãi (*của mình*)...(cột B, cấp bậc 6, xem trong sơ đồ)

A (*Affect/Xúc cảm*): Tình trạng bị kích thích gia tăng; ngạt thở (*trong nguyên bản là chữ hyperventilation là một triệu chứng bệnh lý: không khí dồn đầy phổi, khó thở, khí CO² gia tăng trong máu...có thể khiến bất tỉnh, nguyên nhân là tình trạng căng thẳng tâm thần, đau đớn cực độ, v.v.*) đưa đến tình trạng lo sợ các sự sợ hãi có thể xảy ra và tình trạng hốt hoảng..., (cột A, cấp bậc 2)

S (*Sensation/Giác cảm*): Cảm giác rợn người vì ngạt thở/toát mồ hôi; tim đập nhanh, bủn rủn/hoa mắt... (cột S, cấp bậc 4,5)

I (*Imagery/Tưởng tượng*): Tưởng tượng mình bị bắt giữ hay đi lạc; hình dung ra tình trạng mất hết chủ động, rơi vào sự bối rối... (cột I, cấp bậc 2,5)

C (*Cognition/Sự nhận thức*): Hình dung ra mọi thứ tai họa vì tuyệt vọng/bất lực và tự ti mặc cảm... (cột C, cấp bậc 2,5)

I (*Interpersonal/Sự tương tác với người khác*): Cách hành xử lệ thuộc/mất hết sự kiên quyết/tìm cách lèo lái; đời sống gia đình bị xáo trộn (cột I, cấp bậc 4)

(Cột **D** trong sơ đồ là do chữ *Dimension* mà ra, là cột chỉ định tình trạng chung về sức khoẻ tâm thần của người này: cấp bậc 1,0 - có nghĩa là nghiệp của người này rất nặng)

Cấu trúc trên đây sẽ không thể nào xem là đầy đủ được nếu không được giải thích thêm. Phân tích cách vận hành của CĂN-BẢN-CÁI-TÔI sẽ cho thấy Nghiệp có thể gồm năm chu kỳ tất cả^{vi}. Sự cảm nhận (S/A) tùy thuộc vào tư duy (I/C) và hành động (B/I) (Kwee & Lazarus, 1987; Kwee & Ellis, 1997). Cách định nghĩa Nghiệp như là một hành động chủ tâm sẽ giúp hình dung ra một sự xoay vần,

phản ánh sự liên kết chức năng giữa nguyên nhân (sự chủ ý và hành động) và hậu quả (sự cảm nhận), và trong sự liên kết đó hậu quả cũng có thể trở thành nguyên nhân và nguyên nhân cũng có thể trở thành hậu quả (*“cảm nhận” là hậu quả đưa đến “chủ ý và hành động”, sự “chủ ý và hành động” này sẽ trở thành nguyên nhân để đưa đến một hậu quả là một sự “cảm nhận” khác*). Sự phân tích chức năng trên đây nêu lên một mô hình phản ánh đầu vào và đầu ra (input-output) của các giai đoạn diễn tiến bên trong năm chu kỳ của Nghiệp (*sự chủ ý đưa vào sẽ làm hiện ra sự cảm nhận, sự cảm nhận đưa vào sẽ làm hiện ra sự chủ ý*). Mô hình đó cho thấy tại sao các thói quen cảm nhận (S/A), sự suy nghĩ (I/C) và các cung cách hành xử (B/I) lại thường xuyên bị xáo trộn trong vòng xoay vắn bất tận của các chu kỳ xúc cảm. Dường như có một cấu trúc về sự tương tác chức năng giữa các dạng thức khác nhau bên trong các chu kỳ nêu lên cho thấy một sự xoay vắn bất tận của các quá trình đau buồn, giận dữ, sợ hãi và trầm cảm. Các quá trình này diễn tiến qua cách đưa vào (input) của các thể dạng S/I/C và rút ra

(output) của các thể dạng A/B trong bối cảnh Quan Hệ Tương Giao với người khác. Vì thế nên việc tái tạo một cấu trúc mang các phẩm tính niết bàn có thể thực hiện được bằng cách cố gắng hướng vào một thứ tự xúc cảm hợp lý hơn (hân hoan, thương yêu, yên lặng/niết bàn) *(thay vì cứ để các quá trình xúc cảm của mình xoay vần bất tận dưới sự chi phối của các xúc cảm tai hại như đau buồn, giận dữ, sợ hãi, trầm cảm, v.v...)*.

Có thể mượn câu chuyện về một người bị trúng tên độc (Kinh *Sallatha Sutta*) để nêu lên sự xoay vần giữa hậu quả và nguyên nhân. Khi phải đối đầu với tham lam, hận thù và vô minh, một tâm thức chưa hề biết tu tập là gì tất sẽ cảm thấy đau đớn trên thân xác và cả trong tâm thần, tương tự như bị trúng cùng lúc bởi hai mũi tên. Thế nhưng đối với một tâm thức khôn ngoan hơn thì dù có trúng phải tên độc thì cũng không hốt hoảng và cũng chỉ cảm thấy đau đớn trên thân xác gây ra bởi một mũi tên duy nhất thể thôi. Mũi tên thứ hai là những đau đớn tâm thần, tức là sự khổ đau tạo ra bởi các xúc cảm do mình tự tạo ra cho chính mình. Sự khổ đau đó sẽ khiến cho quá trình tâm lý

biến hậu quả trở thành nguyên nhân trong chu kỳ xoay vần bất tận của khổ đau, trở nên gay gắt hơn, dù rằng quá trình đó có thể chặn đứng được. Năm chu kỳ (*sẽ được tác giả trình bày trong phần dưới đây*) sẽ mang lại cho người bị trúng tên một cuộc sống tràn đầy khổ đau. Hằng ngày chúng ta thường xuyên bị bắn trúng bởi các mũi tên độc, và cứ mỗi lần như thế thì chúng ta lại cảm thấy đớn đau, điên cuồng và buồn khổ, các xúc cảm ấy sẽ xô mình vào vòng xoay vần bất tận của đau buồn. Các cách phân tích chức năng của CĂN-BẢN-CÁI-TÔI sẽ cho thấy thật rõ ràng quá trình xoay vần bất tận mà Đức Phật đã nêu lên qua câu thuyết giảng: “cái-này trói buộc với cái-kia”. Sự trói buộc đó diễn tiến theo cùng một đường thẳng (*cùng chiều*) (“khi cái này có/không-có, cái kia có/không-có”) song song với một tiến trình khác (“vì có sự hiện-ra/chấm-dứt của cái này, nên có sự hiện-ra/chấm dứt của cái kia”). Điều này nêu lên cho thấy là các tác động gây ra bởi quá khứ và hiện tại luôn tương tác với nhau qua các mô hình thật phức tạp (Kinh *Mahakammavibhanga Sutta*). Sau đây là phần mô tả năm chu kỳ vận hành của Nghiệp:

- *Chu kỳ thứ nhất* (SICAB-I) khởi sự bằng một sự *kích thích* (chẳng hạn như một mũi tên xuyên vào một cơ quan giác cảm), sau đó *cơ thể* sẽ phản ứng lại (I/định mệnh-sầu khổ (*I là Imagery: sự tưởng tượng*) và C/tuyệt vọng- tai họa) (*C là Cognition: sự nhận thức*) và tạo ra một sự *phản hồi* (A/sợ hãi-bấn loạn, giận dữ-điên cuồng, hoặc buồn khổ-trầm cảm) (*A là Affect: xúc cảm*), chẳng hạn như tìm cách tránh né sự sợ hãi (B) (*B là Behavior : thái độ hay cung cách hành xử*) hoặc là ta thán (I) (*I là Interaction: sự tương tác với người khác*) sự hồi tưởng về những biến cố tương tự trong quá khứ lại càng khiến cho các Xúc Cảm đau buồn trở nên nặng nề hơn. *Chu kỳ thứ nhất* này có thể được khắc phục nhờ Phép Chữa Trị Bằng Cách Tái Tạo Thái Độ Xúc Cảm Hợp Lý (*chu kỳ thứ nhất của Nghiệp phát sinh, diễn tiến và tác động giới hạn trong lãnh vực xúc cảm*).
- *Chu kỳ thứ hai* (BSDA) phản ánh sự xoay vần bất tận của một *sự tổn thương*

mang tính cách lâu dài và nội tại: dưới hình thức các kết quả phát sinh từ thái độ tránh né (B), bệnh nhân phải chịu đựng một sự căng thẳng trầm kha (S) (S là Sensation: Giác Cảm), một hình thức hậu quả tiêu cực có thể mang lại một sự đau đớn kinh niên và đưa đến các thứ bệnh tật khác mà việc chữa trị phải cần đến ma túy/thuốc men giúp cải biến về mặt sinh học hay tâm thần, hoặc cũng có thể khiến cho các sự xáo trộn Xúc Cảm trở nên trầm trọng hơn. Chu kỳ thứ hai phải chữa trị bằng phép luyện tập sự thư giãn/samatha (phép chú tâm vào một điểm gọi là “định”) hoặc thuốc men (chu kỳ khổ đau thứ hai nặng nề hơn, và phát sinh từ các hình thức khổ đau của khổ đau, mà tự mình tạo ra cho mình bằng cách “tránh né”).

- *Chu kỳ thứ ba (BISA) nêu lên sự xoay vần của một sự tổn thương lâu dài và nội tại: dưới hình thức các hành vi tránh né (B), bệnh nhân phản ứng ngược ngạo so với cách hành xử*

thường tình trong xã hội (I), một hình thức hậu quả mang tính cách tiêu cực đưa đến tình trạng cô lập trong đời sống xã hội - bị tách rời ra khỏi môi trường làm việc và gia đình - và sẽ rơi vào tình trạng nghèo nàn về giác cảm (S), điều này lại càng làm cho các sự xáo trộn Xúc Cảm trở nên trầm trọng hơn. *Chu kỳ thứ ba* phải được chữa trị nhờ vào phép luyện tập dựa vào các mối quan hệ giao tiếp với người khác (*chu kỳ khổ đau thứ ba cũng là một quá trình khổ đau của khổ đau do mình tự tạo ra cho mình qua cung cách hành xử ngược ngạo đưa đến tình trạng tự mình cô lập mình trong bối cảnh gia đình và xã hội - nói cách khác là đánh mất khả năng thích ứng của mình*).

- *Chu kỳ thứ tư* (BSICA) biểu trưng cho một sự *lợi ích ngắn hạn và nội tại* (tạm thời làm giảm sự căng thẳng): khởi đầu là một thái độ tránh né (B) làm giảm bớt sự căng thẳng (S), thế nhưng về lâu dài thì các tác động mang lại sự nhẹ nhõm tạm thời đó sẽ không giải

quyết được gì cả; các tư duy mang tính cách cam phận-u sầu (I) và tội lỗi-ăn năn (C) ngày càng chồng chất thêm khiến cho tình trạng xáo trộn của Xúc Cảm ngày càng trở nên nặng nề hơn. *Chu kỳ thứ tư* phải được chữa trị bằng thiền định/vipassana (tức là “quán”. *Quá trình khổ đau thứ tư mang tính cách trầm kha* bởi vì sự tránh né lúc ban đầu có thể đưa đến một sự nhẹ nhõm tạm thời nào đó, thế nhưng thái độ ấy trong lâu dài sẽ trở thành “thói quen” hay là “cá tính”, và sau đó sẽ là “cái tôi” bất khả trị của mình, và cũng có nghĩa là gần như là hết thuốc chữa, bởi vì phép thiền định vipassana rất khó, dù tỉnh táo đi nữa thì cũng phải tập luyện lâu dài).

- *Chu kỳ thứ năm* (BISA) biểu trưng cho một sự lợi ích ngắn hạn và nội tại (một hình thức đền bù, hay một phần thưởng): khởi đầu là một thái độ tránh né (B) mang lại sự thuận lợi, thế nhưng cũng có thể chuyển thành tai họa trong các mối Quan Hệ Giao Tiếp với Người

Khác (I): bệnh nhân có thể tạo ra sự chú ý của người khác trong lãnh vực xã hội bằng cách bày ra một số mưu mẹo hoặc trút bỏ trách nhiệm bằng các mưu mô giúp mình giữ thể diện, thể nhưng các phản ứng ấy thường tạo ra các tác động ngược lại và đưa đến một tình trạng căng thẳng trầm trọng hơn (S) và sẽ khiến cho tình trạng xáo trộn Xúc Cảm gia tăng thêm. *Chu kỳ thứ tư* phải được chữa trị bằng sự sinh hoạt tập thể hoặc nhờ vào gia đình (*quá trình khổ đau thứ năm có thể xem là một biến thể khác của quá trình thứ tư. Nếu quá trình thứ tư là một sự rút lui, cam phận, ăn năn thì quá trình thứ năm lại diễn tiến theo một chiều hướng tích cực hơn: gây ra sự chú ý của người khác, trút bỏ trách nhiệm, mưu mẹo, tính toán... Các cách hành xử này có thể sẽ đưa đến các hình thức tham vọng, hung dữ, ác độc. Tác giả M. Kwee chỉ nêu lên quá trình “khổ đau” của “khổ đau” của những người bình dị mang lại sự xáo trộn xúc cảm*

cho chính mình, tác động đến gia đình và những người thân chung quanh mình. Nếu mở rộng ra đối với những người lãnh đạo trong tất cả mọi lãnh vực từ văn hóa, xã hội, quốc gia và nhân loại, thì tác hại tạo ra sẽ khủng khiếp hơn nhiều. Nhìn lại lịch sử nhân loại chúng ta sẽ thấy ngay).

Nếu người bị trúng tên độc thốt lên: “Đứa nào đã bắn ta? Nhất định ta sẽ giết nó cho bằng được...!” thì đây cũng chỉ là cách khơi lên hận thù và hung bạo, trong lâu dài thái độ đó sẽ đưa đến hối hận, tình trạng cô lập và nhiều căng thẳng hơn. Kết quả mang lại là vòng xoay vắn bất tận của nghiệp sẽ trở nên nặng nề hơn. Tóm lại tất cả cũng đều là do mình tự tạo ra cho mình mà thôi. Nếu biết chọn một con đường khác hơn, thì một lộ trình khác tất cũng sẽ hiện ra nhằm mang lại một chiến thuật khác, giúp mình hiểu được là ở đoạn đường nào và vào thời điểm nào thì mình sẽ phải dừng lại, hầu giúp mình nhìn thấy vòng xoay vắn bất tận và các khúc quanh phải tránh, hầu mang lại cho mình những biến cải đạo đức hơn.

Có thể tải miễn phí trên mạng *Bảng Các Câu Hỏi Về Lịch Sử Diễn Tiến Của Nghiệp (Karma Life History Questionnaire)*. Trong bảng câu hỏi này sẽ có một phần liên quan đến các thủ tục Thẩm Định Nghiệp, và bảng này sau khi đã được hoàn tất thì sẽ là một tài liệu ghi chép các dữ kiện cá nhân góp phần vào việc phân tích các chức năng tâm thần (www.taosinstitute.net/psychotherapy-kwee).

Nhằm giúp mình chữa trị hữu hiệu, người bác sĩ tâm thần cần phải có bảng tóm lược tâm lý của bệnh nhân bằng cách khai thác các chi tiết về tình trạng hiện tại của người bệnh, được ghi chép trong các tài liệu thuộc các thủ tục nhập viện và bằng cách tìm hiểu cận kề quá trình lịch sử diễn biến về mặt xúc cảm/các mối quan hệ giao tiếp của bệnh nhân từ trước. Điều này có nghĩa là phải gồm chung các sự diễn biến xúc cảm của người bệnh trong bối cảnh gia đình, giáo dục và công ăn việc làm. Tuy rằng các kế hoạch chữa trị trên đây chỉ đưa ra các đường hướng mang tính cách tổng quát nhằm chặn đứng sự vận hành của các chu kỳ xoay vần bất tận với mục đích hướng chúng vào những gì đạo đức hơn, thế nhưng

cũng có nhiều phương cách chữa trị cá biệt khác tỏ ra rất hiệu nghiệm đối với một số bệnh trạng tâm lý đặc biệt nào đó. Dầu sao thì các phép chữa trị này ít nhất cũng phải mang lại các kết quả cụ thể.

Kết Luận

Việc Thẩm Định Nghiệp đòi hỏi phải có một số kiến thức về tâm lý học, sự bén nhạy trong việc chẩn bệnh, phải thành thạo và phải xem việc chữa trị của mình là cả một nghệ thuật (Kwee, 2013c). Đối tượng của việc thẩm định chính là sự tạo tác trói buộc của Nghiệp (*tức là nguyên lý “duyên khởi” hay là “quy luật tương liên tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng” - pratityasamutpada*) mà phần lớn các biến thể của nó được xem là thuộc lãnh vực tâm lý. Theo lời giảng của Đức Phật thì: “Người nào nhìn thấy được sự tạo tác trói buộc thì cũng sẽ nhìn thấy được Đạo Pháp (*Dhamma*) và người nào nhìn thấy được Đạo Pháp cũng sẽ nhìn thấy được sự tạo tác trói buộc (Kinh *Upanisa Sutta*) và “Ai nhìn thấy Đạo Pháp tức nhìn thấy Ta, ai nhìn thấy Ta tức nhìn thấy Đạo Pháp” (Kinh

Vakkali Sutta). Những lời trích dẫn trên đây cho thấy tầm quan trọng vô song của khái niệm về sự tạo tác trói buộc (*lý duyên khởi/pratityasamutpada*) và cả sự Thâm Định Nghiệp. Việc quán thấy và thấu triệt Tánh Không và khái niệm vô ngã tùy thuộc vào khả năng của mình trong sự phân tích quy luật tạo tác trói buộc, nhằm giúp mình làm cho *khổ đau (dukkha)* phải chấm dứt. *Làm cho khổ đau phải chấm dứt* là mục đích cao quý nhất mà Đức Phật đã nêu lên và cũng *chính là lý tưởng* của Phật Giáo.

Việc Thâm Định Nghiệp, và dù chỉ nhìn nó dưới một góc cạnh thứ yếu đi nữa, luôn đòi hỏi người thực hiện phải hội đủ can đảm để đối đầu với khổ đau trong cuộc sống, không hề là một cách tránh né chúng. Khổ đau (*dukkha*) theo ý nghĩa do Đức Phật nêu lên là một tình trạng *không-thoải-mái* (trong nguyên bản là chữ *disease* và tác giả viết rời ra thành hai chữ: *dis - ease*, đây là một cách chơi chữ vì chữ *dis/dys* gốc tiếng Hy Lạp có nghĩa là *khó khăn, lệch lạc*; chữ *ease* có nghĩa là sự *nhẹ nhõm, thoải mái*; nếu hai chữ này ghép chung vào nhau thì sẽ thành

chữ *disease* và chữ này thì có nghĩa là *bệnh tật/ốm đau*) mà không ai tránh khỏi được, và nếu hiểu xa hơn nữa thì *khổ đau* (*duhkha*) là một thứ bệnh tật nhất thiết do mình tự “tạo ra” ra cho chính mình: những nỗi đớn đau về mặt xúc cảm là do mình gây ra cho mình. Nếu *khổ đau* (*duhkha*) được hình dung như những thể dạng bất toại nguyện trong cuộc sống thì tất nó sẽ phải là các chứng “bấn loạn thần kinh mang tính cách hiện sinh”. Niềm mong ước khắc phục được các “kẻ thù nội tâm” hầu giúp mình trở thành một vị *a-la-hán* (*arahant*) hay một vị *bồ tát* (*bodhisattva*/ một vị Phật sắp thành) sẽ là động cơ thúc đẩy mình. Tuy nhiên và dầu sao đi nữa cũng không nhất thiết phải là/hay là phải trở thành một người Phật Giáo mới biết sử dụng phương pháp Thâm Định Nghiệp hầu mang lại cho mình một *lối sống* (*trong nguyên bản là tiếng La Tinh: “modus vivendi”, chữ modus còn có nghĩa là một sự thỏa hiệp, một sự thích nghi, chữ modus vivendi dịch là “lối sống” cũng chỉ là một cách tạm dịch*) trảng kiện (*có nghĩa là một cách thỏa hiệp và thích nghi với một số nghiệp nào đó của mình nhằm biến*

cải chúng để mang lại sức khoẻ tâm thần cho mình. Đối với phần thân xác do Nghiệp tạo ra cho mình thì mình phải thích ứng với nó, thỏa hiệp với nó và dầu có ra sao thì mình cũng đành phải mang nó - cả mình và cả nó - cho đến chết). Mỗi khi xảy ra tình trạng xúc cảm căng thẳng khiến cho mọi sự xảy đến trong cuộc sống không còn được suôn sẻ nữa thì lúc đó Đạo Pháp (Dharma) sẽ cho chúng ta thấy ngay những sự lợi ích mang lại từ các thái độ không-tham-gia, không-nắm-bắt, không-bám-víu, không-tham-lam và phá vỡ mọi sự tạo dựng về Tôi-cái-tôi-cái-của-tôi/cái ngã. Chẩn đoán bệnh bằng cách Thẩm Định Nghiệp thật ra cũng chỉ là một bước đầu trong quá trình khiến cho khổ đau (dukkha) phải chấm dứt mà thôi (bởi vì sau khi đã thẩm định và nhìn thấy nghiệp của mình thì còn phải kiên trì... tu tập để mà tinh khiết hóa nó).

Dukkha (Khổ Đau) là một thuật ngữ không thể nào dịch được. Không một chút nghi ngờ nào cả, *khổ đau* hiển nhiên là một thể dạng liên kết với bản chất vô thường và không-hoàn-hảo của sự sống. Dòng luân

lưu của sự sống mang đầy những chương ngại tương tự như chiếc bánh xe của chiếc xe ngựa bị các chứng căng thẳng thần kinh xảy ra trong cuộc sống làm cho nó bị kẹt cứng. *Khổ đau* hiện ra ngay từ lúc mới sinh và tiếp tục hiển lộ qua các hiện tượng suy thoái, bệnh tật và cái chết của mình. Thuật ngữ căng thẳng thần kinh (stress) được Selye nêu lên từ những năm 1930, và nếu xem nó như một gánh nặng mà mỗi người phải vác thì thuật ngữ này cũng sẽ mang cùng một ý nghĩa với chữ *khổ đau* (*dukkha*). Gánh nặng tạo ra bởi các môi dây trói buộc của hoàn cảnh và sự đổi thay của xúc cảm, dường như bắt nguồn từ các phản ứng bệnh hoạn của Nghiệp trên thân xác/ngôn từ/tâm thức. Tình trạng kéo dài của chứng căng thẳng thần kinh sẽ làm phương hại đến cuộc sống khoẻ mạnh, và đây cũng có nghĩa là *tình trạng dis - ease* (*không - an vui*) biến thành *desease* (*bệnh tật*) và nguyên nhân là sự ô nhiễm kinh niên gây ra bởi các kích thích tố (hormone) tạo ra chứng căng thẳng (adrenaline và cortisol). Khổ đau mang một tiềm năng rất lớn khiến cho các chứng rối

loạn thần kinh trở nên trầm trọng hơn, trong số này có thể kể ra các chứng trầm cảm, hung hăng (aggression), hoảng sợ (panic), kinh hãi (phobia) (*sợ rấn, chuột, nhện, đám đông, các chuyện ma quỷ, v.v...*), hoặc các chứng bệnh liên hệ chung cả tâm thần và thể xác (psychosomatic), chẳng hạn như chứng áp huyết cao, các bệnh đau nhức do rối loạn thần kinh gây ra, chứng ngứa ngứa ngoài da hay bất cứ gì khác. Mặc dù Đạo Pháp không phải là một phương pháp điều trị giúp thiết lập lại tình trạng mất thăng bằng trên phương diện hóa học (*thiết lập lại sự điều hòa sinh hóa gây ra bởi tình trạng mất thăng bằng của các kích thích tố*), thế nhưng nếu hiểu rằng chứng căng thẳng thần kinh là do *khổ đau* gây ra thì đây cũng chính là một cánh cửa mở ra giúp mình tìm hiểu xem một tâm linh tỉnh thức (*chánh niệm/sự tỉnh giác*) có thể làm giảm bớt được chăng chứng căng thẳng thần kinh và chữa lành các chứng rối loạn tâm thần hay không. Bệnh vẩy nến (psoriasis) (*bệnh tróc da*) là một bằng chứng điển hình nhất: phép thiền định về tâm linh tỉnh thức đã làm căn bệnh

này thuyên giảm một cách nhanh chóng (Kabat-Zin, 2003).

Việc Thâm Định Nghiệp luôn đòi hỏi một sự tự nguyện và sức kiên trì, và đây cũng chính là lý do cho thấy tại sao những kẻ tinh thần yếu đuối lại chỉ biết tìm nguồn an ủi dựa vào những chuyện siêu hình như thiên đường địa ngục, hoặc những lời răn dạy đạo đức đại loại như “phải làm thế này, không được làm thế kia” (Kinh *Sigalovada Sutta*). Tuy nhiên, đối với những người lâm vào cảnh khổ đau nhưng luôn ước mong tự mình vận dụng khả năng suy nghĩ của chính mình để chọn cho mình một giải pháp, thay vì chỉ biết vâng theo những lời dạy bảo, thì việc Thâm Định Nghiệp nhằm giúp mình *tái tạo lại cấu trúc của xúc cảm* tất sẽ là một bước đầu tiên hữu hiệu nhất. Phải làm thế nào để hạnh phúc có thể chi phối toàn thể thế giới này: đây chính là cách phải tự tìm hiểu chính mình.

Giáo Sư **Maurits Kwee**
Giáo sư Danh Dự, tiến sĩ Y Khoa
ngành Tâm Lý Trị Liệu

Vài lời ghi chú của người dịch

Điểm nổi bật nhất trong bài viết trên đây là tác giả đã đưa ra một tầm nhìn thật cụ thể và chính xác về Nghiệp, đó là các xúc cảm đang diễn biến trong tâm thức của mỗi người trong chúng ta. Thật vậy người ta thường hiểu Nghiệp dưới một khía cạnh luân lý hay siêu hình, thế nhưng tác giả đã trở cho chúng ta trông thấy Nghiệp bằng ngón tay của một nhà phân tâm học. Nghiệp chính là tổng thể hình tướng và tâm thần (*nama-rupa*) mà mình đang có, là xúc cảm và các nỗi khổ đau của mình đang diễn biến trong tâm thức, là cung cách hành xử của mình trong bối cảnh của các mối quan hệ tương giao trong gia đình và xã hội.

Không những tác giả trở cho chúng ta trông thấy Nghiệp mà còn mổ xẻ và phân tích nó, nêu lên các phương thức vận hành của nó và đưa ra các phương pháp khống chế nó, hóa giải sự vận hành của nó, tất nhiên là không phải bằng nghi lễ, cầu xin hay tụng niệm, mà bằng các phương pháp khoa học của các ngành Tâm Lý Học và Phân Tâm Học. Các phương pháp đó cũng chỉ đơn giản như bóc một củ hành từng lớp một cho đến khi niết bàn hiện ra.

Hơn nữa tác giả cũng nêu lên cho chúng ta thấy là luân hồi, lục đạo, tam giới cũng chỉ là những gì đang vận hành trong tâm thức chúng ta ngay lúc này và trong từng khoảnh khắc một. Quan điểm này cũng đã được một số các nhà sư và học giả Tây Phương gần đây đã đề cập đến. Tiêu biểu nhất là nhà sư Thái Lan Buddhadasa Bikkhu (1936-1993) và thiền sư người Anh Stephen Bachelor (1953-...). Một tầm nhìn khoa học về Phật Giáo mang tích cách cụ thể và chính xác vượt lên trên các nghi thức màu mè thiết nghĩ có thể là một nhu cầu cần thiết và thực tế cho các xã hội tân tiến ngày nay. Tầm nhìn đó tiêu biểu bởi bài viết ngắn nhưng vô cùng cô đọng và sâu sắc này của Giáo Sư Maurits Kwee, và phải chăng đây cũng có thể là một trong các dấu hiệu báo trước một hình thức Phật Giáo trong tương lai?

Tác giả có cho biết là Thế Thân (Vasubandhu, thế kỷ thứ IV) là một trong số các vị đại sư có óc sáng tạo lớn nhất và cuối cùng của Phật Giáo, thiết nghĩ cũng nên kể thêm Vô Trước (Asanga) là anh cùng cha khác mẹ của Thế Thân và là người sáng lập ra Duy Thức Học. Nhận xét này của Maurits

Kwee thật hết sức đúng. Sau khi Đức Phật tịch diệt thì các thế hệ đệ tử sau này đã phải trải qua một thời gian dài gần năm thế kỷ dọ dẫm, tìm hiểu và triển khai giáo huấn của Vị Thầy mình đã để lại. Vô số các học phái và chi phái được hình thành trong khoảng thời gian này, thế nhưng chỉ có một chi phái duy nhất còn tồn tại đến nay là Phật Giáo Theravada. Sở dĩ chi phái Phật Giáo này còn tồn tại là nhờ được đưa vào một môi trường cô lập là hòn đảo Tích lan từ thế kỷ thứ III trước Tây Lịch.

Phật Giáo Theravada phát triển rất mạnh trên đảo Tích Lan nhờ sự ủng hộ và bảo vệ của vương triều và đã trở thành một tông phái toàn vẹn trên phương diện giáo lý cũng như các phương pháp tu tập. Mười bốn thế kỷ sau đó thì Phật Giáo Theravada mới được truyền bá ra bên ngoài Tích lan và được đưa vào Miến Điện, Thái Lan, Campuchia, Lào... và cũng đã được vương quyền của các quốc gia này tiếp tục ủng hộ và bảo vệ. Sự kiện này cũng là một điều hay cho Phật Giáo, bởi vì nhờ đó Phật Giáo nói chung cũng đã giữ được một số đường nét cổ xưa về giáo lý cũng như các phong thái và kỷ cương tu tập do Vị Thầy lưu lại.

Dầu sao thì một đường hướng khác trong việc tu tập cũng đã được hình thành trước đó tại miền bắc Ấn vào thế kỷ thứ I sau Tây Lịch, đó là Phật Giáo Đại Thừa. Thế nhưng Đại Thừa thì cũng chỉ là một hình thức ứng dụng trong lãnh vực tu tập và không có gì thật mới lạ trên phương diện giáo lý. Mãi đến thế kỷ thứ II sau Tây Lịch thì mới thấy xuất hiện một vị đại sư “có óc sáng tạo” lớn nhất và đầu tiên của Phật Giáo là Long Thụ. Vị đại sư này đã mở rộng, khai triển và đào sâu giáo huấn của Đức Phật và thiết lập một học phái mới là Trung Quán với các tầm nhìn triết học mang ít nhiều khía cạnh lý thuyết về giáo huấn của Vị Thầy. Xin nhắc thêm là giáo huấn của Đức Phật luôn mang tính cách trực tiếp, thiết thực, cụ thể và ứng dụng.

Hai thế kỷ sau Long Thụ, Vô Trước (và Thế Thân) đã chuyển con đường Trung Đạo theo một phương hướng mới, mang nặng tính cách tâm lý và phân tâm học, đúng như nhận xét của Giáo Sư Maurits Kwee khi ông cho rằng Thế Thân là vị đại sư “có óc sáng tạo” lớn nhất và cuối cùng của Phật Giáo. Thật vậy Trung Quán và Duy Thức là hai

học phái lớn và vững chắc nhất trên suốt dòng lịch sử phát triển của Phật Giáo nói chung. Kim Cương Thừa và Thiền Học xuất hiện vào khoảng thế kỷ thứ VI không mang lại những điều mới lạ trên phương diện giáo lý mà chỉ mở ra các đường hướng chuyên biệt áp dụng vào việc tu tập mà thôi. Vì lý do đó có lẽ cũng nên xem Kim Cương Thừa và Thiền Học là hai “tông phái” hơn là hai “học phái”.

Tóm lại các dấu hiệu chuyển hướng mang nặng các khía cạnh Tâm Lý và Phân Tâm Học của Phật Giáo ngày nay thật ra cũng không phải là những khám phá thật mới lạ mà đã từng được nêu lên trong Duy Thức Học của Vô Trước và Thế Thân. Bài viết trên đây của Maurits Kwee có phải cũng chỉ là một sự quay về với khúc quanh “mới mẻ” đó của Phật Giáo vào thế kỷ thứ IV, nhằm để thích ứng với thế giới “duy lý và khoa học” ngày nay hay chăng? Cũng xin nhắc thêm là Đức Đạt-lai Lạt-ma rất quan tâm đến sự vận hành của tri thức, Ngài thường xuyên ngồi xuống để cùng nghiên cứu và trao đổi ý kiến với các nhà khoa học lừng danh nhất trên thế giới

ngày nay trong các ngành Tâm Lý Học, Phân Tâm Học, Thần Kinh Học, và cả ngành Vật Lý Học.

Tính cách uyên chuyên và mở rộng của Phật Giáo là một lợi điểm rất lớn. Giáo lý của Đức Phật để lại đã được triển khai qua nhiều khía cạnh khác nhau. Các phương pháp tu tập khác nhau cũng đã được hình thành hầu thích ứng với các nền văn hóa và cá tính con người trong từng thời đại. Kinh sách cho rằng Phật Giáo có đến 84 000 phương tiện thiện xảo (*upaya*), vậy nếu chúng ta nghĩ rằng mình thực thi đã khá nhiều/quá nhiều các phương tiện thiện xảo ấy thì nay cũng nên nhìn thẳng vào Nghiệp của mình dưới hình thức các xúc cảm lệch lạc và khổ đau đang diễn biến trong tâm thức mình, tương tự như những quân cơ domino xô đẩy nhau, để mà Thảm Định chúng và “bóc” chúng ra từng lớp một. Maurits Kwee cho biết là bất cứ ai cũng có thể làm được việc ấy.

Bures-Sur-Yvette, 04.04.14

Thư Mục

- Anacker, S. (2005). *Seven works of Vasubandhu: The Buddhist psychological doctor* (Bảy trước tác của Thế Thân: Một bác sĩ tâm thần Phật Giáo). New Delhi: Motilal Banarsidass.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders* (Phép chữa trị sự nhận thức và các chứng rối loạn xúc cảm). New York: International University Press.
- Byrom, T. (Transl.). (2001). *The Dhammapada* (Kinh Pháp Cú). New York: Bell Tower.
- Davidson, R. J., Goldsmith, H. H. & Scherer, K. R. (2003). (Eds.), *Handbook of Affective Science* (Cẩm nang về Khoa Xúc Cảm Học). New York: Oxford University Press.
- Ekman, P. (1992). *An argument for basic emotion* (Tranh luận về xúc cảm cơ bản). In N.L. Stein & K. Oatley (Eds.), *Basic emotion* (Xúc Cảm Cơ Bản). Hove, UK: Lawrence Erlbaum.

- Frijda, N. (1987). *The emotions (Các thể loại xúc cảm)*. New York: Cambridge University Press.
- Gethin, R. (1998) *The Foundations of Buddhism (Nền tảng Phật Giáo)*. Oxford: Oxford University Press.
- Humphreys, C. (1987) (Ed.). *The wisdom of Buddhism (Trí Tuệ trong Phật Giáo)*. London: Curzon Press.
- Izard, C.E. (1972). *The face of emotion (Gương mặt của xúc cảm)*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Johnson-Laird, P.N. & Oatley, K. (1992). *Basic emotions, rationality, and folk theory (Các xúc cảm cơ bản, tính hợp lý, và giả thuyết dân gian)*. *Cognition Emotion*, 3/4, 201-223.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Stress Reduction (Chữa trị căng thẳng thần kinh bằng Tâm Linh Tỉnh Thức)* (MBSR). In M.G.T. Kwee & M.K.Taams (Eds.), Special issue: A tribute to Yutaka Haruki. *Constructivism in the Human Sciences*

(*Thuyết kết cấu trong Khoa học Nhân văn*), 2, 73-106.

- Kwee, M.G.T. (2010). (Ed.). *New horizons in Buddhist Psychology: Relational Buddhism for collaborative practitioners* (Một tầm nhìn mới trong khoa Tâm Lý Học Phật Giáo: Quan hệ Phật Giáo và sự hợp tác của những người chữa trị tâm thần). Chagrin Falls, OH: Taos Institute Publications.
- Kwee, M.G.T. (2012). Relational Buddhism: Wedding K.J. Gergen's Relational Being and Buddhism to create harmony in-between-selves (*Quan hệ Phật Giáo: Sự kết hợp giữa khái niệm về các mối Giao Tiếp giữa Con Người theo K.J. Gergen và Phật Giáo trong mục đích mang lại sự hài hòa bên trong bản thân mình*). *Psychological Studies*, 57, 203–210 .
- Kwee, M.G.T. (2013a). Psychology in Buddhism (*Tâm Lý Học trong Phật Giáo*). In A.Runehov & L. Oviedo (Eds.), *Encyclopedia of Sciences and Religions* (*Từ điển Bách khoa về Khoa Học và Tôn*

Giáo) (Vol. 3, Ch. 159; pp/1892-1901). Dordrecht, Netherlands: Springer.

- Kwee, G.T.M. (2013b). Relational Buddhism: An integrative psychology of happiness amidst existential suffering (*Quan Hệ Phật Giáo: Khoa tâm lý học tổng hợp về hạnh phúc trong bối cảnh khổ đau mang tính cách hiện sinh*). In David, S.A., Boniwell, I., & Conley Ayers, A. (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 357-370). Oxford: Oxford University Press
- Kwee, G.T.M. (2013c). *Psychotherapy by Karma Transformation: Relational Buddhism and Rational Practice (Tâm Lý Trị Liệu dựa vào sự Biến Cải Nghiệp: Quan hệ Phật Giáo và phép Chữa Trị Hợp Lý)*. Taos Institute, USA: World Share Books (downloadable free-of charge: www.taosinstitute.net/worldshare-books)
- Kwee, M.G.T. & Ellis, A, (1997). Can Multimodal and Rational Emotive Behavior Therapy Be Reconciled? (*Có thể kết hợp giữa các phép Điều Trị Đa*

Phương và Xúc Cảm Hợp Lý đối với Cung Cách Hành Xử hay không?) Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 15, 95-133.

- Kwee, M.G.T. & Ellis, A. (1998). The interface between Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and Zen (*Sự tương quan giữa phép Điều Trị về các Xúc Cảm Hợp Lý (REGT) và thiền học Zen*). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 16, 5-44.*
- Kwee, M.G.T. & Lazarus, A.A. (1986). Multimodal therapy: The cognitive-behavioural tradition and beyond (*Phép điều trị đa phương: Quan điểm về hành vi nhận thức theo truyền thống và xa hơn nữa*). In W. Dryden & W.L. Golden (Eds.), *Cognitive-behavioural approaches to psychotherapy (Từ các hành vi nhận thức đến khoa tâm lý trị liệu)* (pp. 320-355). London: Harper & Row.
- Lazarus, R.S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion (*Các khám phá mới về học thuyết*

“nhận thức-sự thúc đẩy-quan hệ giao tiếp” về xúc cảm). *American Psychologist*, 46, 819-834.

- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want (Phải làm thế nào để có hạnh phúc: Một cách tiếp cận khoa học giúp mang lại một cuộc sống đúng với sự mong cầu)*. New York: Penguin.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade, D. (2005), Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change (*Đuổi theo Hạnh Phúc: Cấu trúc của sự biến đổi vững chắc*). *Review of General Psychology*, 2, 111–131.
- Plutchik, R. (1994). *The psychology and biology of emotion (Tâm lý học và ngành sinh học xúc cảm)*. New York: Harper Collins.
- Sternberg, R.J., & Barnes, M.L. (Eds.). (1988). *The psychology of love (Tâm lý học về tình thương)*. New Haven: Yale University Press.

Ghi chú

ⁱ **Ghi chú của tác giả:** Đối với đạo Bà-la-môn và một số người trong Phật Giáo, thuật ngữ *Karma* (*Nghiệp*) mang ý nghĩa tôn giáo và được xem như là một quy luật tâm linh nắm giữ vai trò điều hành công lý, tương tự như một ngân hàng điều hành các tài khoản lưu giữ từ kiếp này sang kiếp khác, các hành động xứng đáng sẽ được khen thưởng, các hành động thiếu đạo đức sẽ bị trừng phạt. Trong thế giới Tây Phương, dưới ảnh hưởng thống trị của Thiên Chúa Giáo thì *Karma* (*Nghiệp*) được hiểu như là hậu quả của tội lỗi.

ⁱⁱ **Ghi chú của người dịch:** Xin lưu ý là khái niệm về sự tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng - *Pratityasamutpada* - là một trong các khái niệm chủ yếu nhất trong toàn bộ giáo lý Phật Giáo. Tác giả Maurits Kwee trong bài viết này gọi khái niệm trên đây là “sự tạo tác trói buộc” hay “sự tạo tác do điều kiện mà có” (dependent origination). Trong các kinh sách bằng ngôn ngữ Tây Phương khái niệm này cũng thường được gọi là: “Interdependence”, “Depending Arising”, “Conditioning Co-production” hay “Conditioned Co-production”..., kinh sách Hán ngữ gọi là “Lý Duyên Khởi”. Đức Phật giảng về khái niệm này trong nhiều bài kinh, và một trong các cách giải thích đơn giản và dễ hiểu nhất là: “cái này có cái kia có, cái này không có cái kia không có...” Tác giả Maurits Kwee cũng có nhắc đến cách giải thích này trong bài viết của ông. Khái niệm về sự “tạo tác trói buộc” nêu lên tính cách lệ thuộc lẫn nhau giữa các hiện tượng, từ các tư duy và xúc cảm trong tâm thức của

một cá thể cho đến tất cả các hiện tượng khác trong vũ trụ. Bất cứ một hiện tượng nào sinh ra/hiện hữu / biến mất đều phải dựa vào và nhờ vào sự tương liên và tương tác với các hiện tượng khác, không có một hiện tượng nào có thể tự nó hiện hữu một cách độc lập và tự tại được. Quy luật về nguyên nhân-hậu quả nằm bên trong quy luật/nguyên lý/khái niệm mang tính cách toàn cầu này. Ngoài ra trong số trùng trùng điệp điệp các mối dây tương liên, tương kết và tương tạo chi phối sự vận hành của các hiện tượng trong vũ trụ và trong tâm thức của mỗi cá thể, Đức Phật đã chọn ra 12 mối dây trực tiếp liên hệ đến sự sống của mỗi con người, nhằm nêu lên sự xoay vần bất tận của sự hiện hữu của họ. Tiếng Phạn gọi 12 mối dây này là *Dvadasanga pratityasamutpada* hay *Dvada nidana*, kinh sách gốc Hán gọi là Thập Nhị Nhân Duyên. Sở dĩ mạn phép dài dòng là vì các khái niệm này thật căn bản, không những là chiếc chìa khóa giúp theo dõi bài viết này mà còn là một cánh cửa mở rộng giúp chúng ta bước vào giáo lý Phật Giáo.

iii Ghi chú của tác giả: Thật cũng lạ, gọi đúng tên một Xúc Cảm đặc biệt nào đó lại có thể làm tan biến “tính cách ma thuật” và chặn đứng một sự chuyển hướng tai hại của xúc cảm, tương tự như trong câu chuyện thần thoại Rumpelstiltskin. Nếu đoán trúng tên gọi thì mọi vấn đề cũng sẽ tan biến theo.

Ghi chú thêm của người dịch: Câu chuyện thần thoại Rumpelstiltskin như sau: Ngày xưa có một gã làm nghề xay bột có một cô con gái thật xinh đẹp. Một hôm nhà vua đi ngang lò xay bột và dừng lại

trò chuyện với anh ta. Gã xay bột vì muốn khoe con gái mình nên nói khoác rằng cô bé có tài quần các cọng rơm để biến thành một cuộn chỉ vàng. Nhà vua bảo rằng nếu đúng thế thì ngày mai sẽ đưa cô ta vào hoàng cung để thử tài xem sao. Hôm sau khi cô gái được dẫn đến thì nhà vua bèn ra lệnh đưa cô vào một gian phòng chất đầy rơm. Nhà vua bảo với cô là đến sáng mai nếu không biến hết các bó rơm ấy thành các cuộn chỉ vàng thì sẽ bị tử hình. Trong đêm cô gái lo sợ và khóc sụt sùi. Bỗng một chú bé tinh ranh (tức là một con yêu tinh/gremlin, pixie, lutin..., nhân vật này không thấy có trong các câu chuyện cổ tích Á Châu) đẩy cửa bước vào và nói với cô gái là sẽ giúp cô nhưng cô gái phải tặng lại hắn một món quà để trả công. Cô gái xin tặng chiếc vòng nữ trang đang đeo ở cổ. Cậu bé tinh ranh, tức là con yêu tinh liền ngồi xuống quần các cọng rơm, quần đến đâu thì rơm hóa thành vàng đến đấy. Sáng hôm sau nhà vua trông thấy gian phòng chất đầy những cuộn chỉ vàng, bèn sai người đưa cô gái vào một gian phòng khác to lớn hơn và bắt các người hầu cận mang rơm chất lên tận trần [...] Cậu bé lại hiện ra..., cô gái tặng cậu ta chiếc nhẫn [...] Sau đêm thứ hai nhà vua lại sai đưa cô gái vào một gian phòng thứ ba to lớn hơn nữa và bảo rằng nếu biến hết rơm trong phòng thành các cuộn chỉ vàng thì sẽ cưới cô làm vợ [...] Cậu bé tinh ranh lại hỏi cô gái có gì để đền ơn không nhưng cô gái chẳng còn gì cả. Cậu bé tinh ranh bèn bảo với cô gái rằng khi nào được làm hoàng hậu thì phải trao cho hắn đứa con đầu lòng. Cô gái nghĩ rằng từ đây đến đó còn xa, phải cứu mạng sống của mình trước đã, bèn chấp thuận [...] Một năm

sau khi cô sinh đứa bé đầu lòng thì cậu bé tinh ranh lại hiện ra và đòi bắt đứa bé. Cô gái nay đã trở thành hoàng hậu, hoảng kinh và khóc suốt suốt. Cậu bé tinh ranh động lòng và đưa ra một điều kiện khác là phải nói đúng tên của mình thì cậu sẽ không bắt đứa bé. Bà hoàng hậu sai người đi hỏi tên của toàn dân trong nước, từ những tên thông thường đến những tên thật cầu kỳ. Hôm sau cậu bé tinh ranh hiện ra và ngồi nghe tất cả các tên được đọc lên, nhưng không có tên nào đúng với tên mình. Hôm sau hoàng hậu lại sai đoàn người tùy tùng sang các nước láng giềng để hỏi thêm những tên mới lạ [...] Thế nhưng cũng chẳng có tên nào đúng. Sang ngày thứ ba, người hướng dẫn đoàn tùy tùng đành chịu thua vì không tìm ra được một tên gọi nào mới lạ nữa. Người này thất vọng đi lang thang trong một khu rừng trong một vùng đồi núi, đi đến đâu cũng gặp thú rừng kính cẩn chào đón, và bỗng nhiên người này trông thấy một gian nhà, phía trước có một cậu bé vừa nhảy múa vừa hát: “Dù trời lạnh hay nóng bức, Rumpelstiltskin nào có phải là một đứa cụt tay, hấn biết làm tất cả, cả những việc bếp núc, phần thưởng của hấn sẽ là một hoàng tử bé xíu!” [...] Hoàng hậu vô cùng vui mừng khi biết được tên của cậu bé tinh ranh. [...] Sau khi nghe hoàng hậu gọi đúng tên mình, cậu bé tinh ranh - tức là con yêu tinh - vừa ngạc nhiên vừa tức giận, bèn dậm chân phải thật mạnh và chân bị lún sâu xuống đất. Chưa hả giận cậu bé dùng hai tay nắm chân trái và xé toạc thân xác mình ra làm đôi.

Ý nghĩa của câu chuyện là nếu mình biết được căn bệnh tâm thần của mình thì tự nhiên mình sẽ khỏi

bệnh, không cần phải thuốc thang gì cả. Đây cũng là nguyên tắc chữa trị của một số các căn bệnh về rối loạn tâm thần. Khi người bệnh nhận thấy được nguyên nhân căn bệnh của mình - và tất nhiên là với điều kiện là không phát động sự đề kháng - thì căn bệnh sẽ biến mất. Nếu suy rộng ra thì cũng có thể hiểu là khi nào mình nhìn thấy được nguyên nhân của vô minh đang chi phối mình và bản chất vô ngã của chính mình thì tự nhiên sự Giác Ngộ sẽ hiện ra.

^{iv} **Ghi chú của người dịch:** “Lẫn lộn theo kiểu Babylonia” có nghĩa là sự lẫn lộn trên phương diện thuật ngữ khiến không còn ai hiểu ai nữa cả. Sự lẫn lộn này được dựa vào câu chuyện trong Thánh Kinh. Loài người sau khi thoát khỏi trận hồng thủy bèn quyết tâm xây một cái tháp thật cao gọi là tháp Babel với chủ đích sẽ trèo lên tận trời. Chúa Trời trông thấy và nghĩ rằng nếu loài người mà trèo lên được thì chúng nó sẽ không từ nan gì cả. Nhằm ngăn chặn công trình này và cũng để trừng phạt sự ngạo mạn của loài người, Chúa Trời bèn làm rối ren ngôn ngữ của họ và phân tán họ trên khắp mặt địa cầu, khiến họ không còn hiểu được nhau và liên lạc với nhau được nữa. Người ta thường cho rằng tháp Babel được xây dựng ở thành phố cổ Babylonia thuộc xứ Iraq ngày nay.

^v **Ghi chú của người dịch:** Đạo Nguyên (1200-1253) một vị thiền sư Nhật Bản, trong một bài giảng (có thể đọc trên mạng: <http://www.buddhaline.net/Quatre-chevaux>) đã mượn câu chuyện về bốn con ngựa trong kinh Khalunka để so sánh các phản ứng ương ngạnh của chúng với sức “đề kháng” của các vị

tỳ kheo. Có những con ngựa chỉ cần trông thấy bóng chiếc roi cũng đã hiểu, có những con khác thì khi cảm thấy roi chạm vào da, cắt vào thịt hay cứa vào xương thì mới phản ứng. Có những người tỳ kheo lo tu tập sau khi nghe nói có người qua đời ở ngôi làng cạnh bên, có những người tỳ kheo lo tu tập khi thấy có người qua đời trong ngôi làng của mình, có những người tỳ kheo lo tu tập khi có người chết trong gia đình mình, có những người tỳ kheo chỉ nghĩ đến việc tu tập trong lúc đang hấp hối. Sự ương ngạnh sâu kín trong lòng mỗi con người là sức đề kháng của họ.

^{vi} **Ghi chú của tác giả:** Tập A-tì-đạt-ma (tập sau cùng trong kinh điển Theravada) nêu lên 24 *patthana* (*patthana* là tiếng Pa-li và có nghĩa là sự thêm muốn): là các khả năng tạo ra các mối ràng buộc mang chức năng tác động/kích hoạt giữa các hiện tượng (*dharma*) với nhau, và trong trường hợp này sẽ được phân bố theo năm chu kỳ của nghiệp. Các mối dây liên kết chức năng giữa các *hiện tượng* trên đây, dưới sự chi phối của quy luật tạo tác trói buộc, có thể hiện ra từ các thể dạng kết nối lỏng lẻo (*ảnh hưởng “rất nhẹ” hoặc chỉ ảnh hưởng gián tiếp*) cho đến các thể dạng liên kết với nhau thật chặt (*trực tiếp ảnh hưởng hoặc luôn “đi đôi” với nhau*).

9

Từ Bi là một phương thuốc chữa trị vô song

Sofia Stril-Rever

Lời giới thiệu của người dịch

Bài viết dưới đây được dịch từ một bản tiếng Pháp mang tựa là *Compassion, medecin insurpassable* (Lòng Từ Bi, một vị lương y vô song) của một học giả Phật Giáo rất uyên bác là bà Sofia Stril-Rever. Bài viết này được đăng trên tập san Dharma số 46 (tháng 10, 2003) với chủ đề *Compassion et Médecine* (Từ Bi và Y Khoa).

Bà là cháu của một nữ tu sĩ Thiên Chúa Giáo rất nổi tiếng là bà Emmanuelle, tốt nghiệp cử nhân văn chương tại đại học Sorbonne Paris. Bà Sofia-Rever cũng tốt nghiệp tại đại học này về văn minh Ấn độ, và là một chuyên

gia về Phạn ngữ và Tây Tạng Học. Bà cũng là một văn sĩ và cũng đã từng viết chung với bà Sơ Emmanuelle một số bài viết. Thế nhưng bà lại tu tập theo Kim Cương Thừa với các nhà sư Tây Tạng rất lỗi lạc ở miền bắc Ấn và đã được thụ giới kinh *Thời Luân* (*Kalachakra*). Năm 1992 bà đã may mắn được gặp Đức Đạt-lai Lạt-ma và trở thành đệ tử của Ngài, và sau đó cũng đã viết chung với Ngài nhiều sách.



Bà Sofia Stril-Rever

(ảnh chụp trong một buổi phỏng vấn
trên đài truyền hình Pháp)

Từ bi là một phương thuốc chữa trị vô song

Hầu hết chúng ta nào có khác gì với thái tử Tất-đạt-đa (Siddhartha) trước khi bước vào Con Đường đưa đến Giác Ngộ. Chúng ta sống trong một khoảnh khắc thật ngắn ngủi, ngắn hơn cả một giấc mơ trong một lâu đài ảo giác.

Ngày xưa các bức tường của cái lâu đài ảo giác ấy cũng đã từng được thân phụ của một vị thái tử tên là Tất-đạt-đa, dựng lên ở miền bắc Ấn, thế nhưng các bức tường ấy nào có giúp cho vị thái tử ấy tránh khỏi khổ đau đâu. Ngày nay giữa thế kỷ XXI này, các bức tường ấy vẫn cứ tiếp tục được dựng lên, đây là những bức tường phi-vật-chất của sự trau chuốt cái tôi. Sự say mê trau chuốt ấy đã được đẩy mạnh đến độ trở thành cả một nỗi ám ảnh về một thân xác trẻ trung mãi mãi, một thứ thân xác được bơm bằng silicon, căng tròn và nhẵn thín, nuôi dưỡng bằng những thức ăn nhanh vội vã.

Nấp mình phía sau sự ám ảnh về vẻ xinh đẹp và sức khoẻ dẻo dai của thân xác trẻ trung ấy, nào chúng ta có trông thấy được cái bản chất mong manh của những bức tường thành dựng lên từ sự bám víu vào cái tôi của chính mình. Sự mong manh ấy chỉ hiện ra với chúng ta khi các bức tường bắt đầu sụp đổ. Thường thì đây là lúc mà người khác báo cho biết là mình - hay một người thân của mình - đang vướng phải một căn bệnh ngặt nghèo.

Trong trường hợp ấy chúng ta cũng sẽ giống như thái tử Tất-đạt-đa khi bước ra khỏi

tòa lâu đài của ảo giác, để trông thấy tận mắt bệnh tật, già nua và cái chết. Chúng ta nào có được chuẩn bị trước đâu, chúng ta chỉ nhận thấy được hiện thực của khổ đau khi mà chính mình phải gánh chịu sự hành hạ của ốm đau.

Dù là các vị bác sĩ đã từng trông thấy khổ đau suốt những năm tháng dài khi còn đang học cho đến lúc hành nghề, thế nhưng không phải vì thế mà họ chấp nhận sự khổ đau dễ dàng. Chẳng qua vì sức mạnh của cơ chế đề kháng (*bản năng chống lại sự biến cải*) và thái độ ẩn nấp phía sau cái vỏ bằng thép của mình đã khiến họ cứ đứng đưng tiếp tục sống bên cạnh khổ đau. Họ ngoảnh mặt đi trước những cảnh tượng ấy đến độ tạo ra cho mình một thái độ thật cứng nhắc trong việc chữa trị, không còn ý thức được là mình chỉ gây thêm khổ đau cho kẻ khác (*trong nguyên bản là *acharnement thérapeutique/fiercely therapeutic**). Trong khi đó cũng có một con đường khác giúp đối đầu với hiện thực của khổ đau, đấy là cách giúp mình dần dần biết đón nhận nó, chấp nhận nó để biến cải nó.

Nếu bước theo con đường này thì rồi thế nào chúng ta cũng sẽ gặp được những vị

thầy giúp đỡ mình. Họ sẽ bảo cho mình biết rằng ốm đau thật ra là một món quà mà sự sống đã ban tặng cho mình. Nhà sư Lama Zopa Rinpoché còn đi xa hơn thế nữa khi cho rằng bị đau ốm cũng tương tự như được tham dự một khóa ẩn cư. Trong lúc ẩn cư ấy các bức tường thành bao bọc sự ích kỷ sẽ sụp đổ, giúp mình hòa nhập cái khổ đau trong nội tâm mình với những khổ đau đang xảy ra trong bối cảnh chung quanh. Chúng ta nào có khổ đau một mình đâu, chúng ta cùng khổ đau với tất cả chúng sinh. Đây mới đúng thật là thể dạng hiện thực của khổ đau, và chính thể dạng đó sẽ đưa chúng ta bước vào con tim rộng mở của cả thế giới này.

Trong những lúc khó khăn xảy đến với mình, đòi hỏi mình phải có khả năng hiểu biết và thương yêu, và nếu trong những lúc đó may mắn có một vị thầy giảng dạy cho mình phép luyện tập Tong-len (*một phép thiền định của Phật Giáo Tây Tạng gọi là sự “trao đổi”, tức là sự tự nguyện nhận chịu mọi sự đau khổ của kẻ khác và trao lại cho họ tất cả hạnh phúc của chính mình*) giúp mình biến từng hơi thở trở thành những lời ước nguyện mang

lại tình thương cho tất cả chúng sinh, thì đây quả không có gì tốt đẹp cho bằng. Qua từng hơi thở vào, chúng ta xin nhận chịu tất cả khổ đau của kẻ khác, và để đổi lại chúng ta gửi theo với từng hơi thở ra tất cả hạnh phúc của mình cho họ.

Cốt lõi của giáo huấn Phật Giáo cũng chỉ là cách dạy cho chúng ta biết đối đầu với khổ đau, bệnh tật và cái chết. Phép thiền định do Phật Giáo đưa ra sẽ giúp biến cải khổ đau của chính mình và chia sẻ khổ đau với kẻ khác. Với tư cách một người Phật Giáo, chúng ta phải có trách nhiệm trợ giúp những người đứng ra chữa trị và cả những kẻ ốm đau. Ngay trong giây phút này, trong các bệnh viện (*và kể cả dưới những túp lều của những người nghèo khổ không tiền chữa chạy*), hiện đang có không biết bao nhiêu người bệnh bị bỏ quên, cô đơn và tuyệt vọng trước sự hành hạ của ốm đau và cái chết gần kề. Thế nhưng thật ra điều khiến chúng ta không sao chịu đựng nổi là không có cách nào giúp mình giải thích cho họ về [nguyên nhân] những khổ đau của chính họ.

Không một khả năng chủ động, cũng không ai an ủi, những kẻ đã hết phương cứu

chữa đến một lúc nào đó chỉ còn biết cầu xin những người chữa trị cho mình hãy giúp mình được ra đi nhanh hơn. Danh sách những người muốn được chết sớm ngày càng dài thêm trong các bệnh viện trên thế giới được phép gây chết không đau (euthanasia).

Đây là dịp mà những người thầy Phật Giáo phải biết khơi động tiềm năng vô biên của lòng từ bi nơi những người này hầu giúp họ đương đầu với những giây phút cuối cùng trước khi nhắm mắt. Lòng từ bi không những có thể đôi khi làm tan biến được sự đau đớn trên thân xác, mà còn là một sức mạnh vô song có thể chữa lành được căn bệnh ích kỷ trầm kha hầu mang lại cho mình một sức khỏe tối thượng và một tâm trí an bình.

Bures-Sur-Yvette, 13.05.14

10

Đức Phật, vị Lương Y vô song

*Jean-Pierre Schnetzler***Lời giới thiệu của người dịch:**

Dưới đây là bài chuyển ngữ sau cùng trong loạt bài thuộc chủ đề “Quan điểm Phật Giáo đối với sự đau đớn và bệnh tật”, mang tựa là *Đức Phật, Vị Lương Y vô song (Bouddha, Medecin insurpassable)*, tác giả là ông Jean-Pierre Schnetzler, nhà tâm lý học, phân tâm học, bác sĩ tâm thần và cũng là một học giả Phật Giáo uyên bác và nổi tiếng trong hậu bán thế kỷ XX.

Jean-Pierre Schetzler (1929-2009) gốc người miền nam nước Pháp, xuất thân từ một gia đình Thiên Chúa Giáo thuần thành và mang truyền thống võ biên, cha của ông là một thương phế binh trong cuộc Thế Chiến

thứ nhất. Từ thuở nhỏ ông cũng đã được gia đình khuyến khích nên theo đuổi binh nghiệp hoặc tu tập trong một nhà dòng để trở thành một tu sĩ. Thế nhưng thật hết sức bất ngờ, ông lại biết đến Phật Giáo rất sớm khi còn là một học sinh năm cuối cấp trung học, nhờ đọc quyển sách *“Le Bouddha, sa vie, sa doctrine, sa communauté”* (Đức Phật, cuộc đời, giáo lý và tăng đoàn) của một học giả người Đức là Hermann Oldenberg (1854-1920). Ông Schnetzler thuật lại rằng khi đọc quyển sách này thì ông cũng chỉ nghĩ là để trau dồi kiến thức nhằm chuẩn bị cho bài luận triết học trong kỳ thi tú tài sắp đến, thế nhưng sau khi đọc xong thì ông cảm thấy vô cùng bàng hoàng, tương tự như có một trận động đất nổ bùng lên trong trí làm chấn động cả tâm hồn mình. Chẳng những đọc đến đâu hiểu đến đó, mà ông còn cảm thấy là các thuật ngữ và khái niệm nêu lên trong sách cũng thật hết sức quen thuộc và dường như đã được đọc từ trước. Bất chợt một ý nghĩ hiện ra trong tâm trí rằng ông đã từng là một người tu tập Phật Giáo trong kiếp sống trước. Tuy nhiên ông không hề hé lộ ý nghĩ ấy với

ai cả, vì sợ mọi người bảo mình là một cậu thanh niên điên rồ hay bất bình thường. Ông bèn nghĩ đến là sau này sẽ học y khoa về ngành tâm lý trị liệu để có thể giúp đỡ những kẻ yếu đuối tâm thần.

Năm 1955 ông tốt nghiệp đại học Y Khoa Bordeaux, một thành phố lớn bên bờ biển phía tây của nước Pháp, về ngành tâm lý trị liệu và ngay sau đó được bổ làm việc trong một bệnh viện tâm thần. Trong thời gian này mỗi khi có dịp là ông lên thủ đô Paris dò tìm xem có người nào tu tập Phật Giáo hay không. Sau cùng thì ông liên lạc được với một hội Phật Giáo thật khiêm tốn thời bấy giờ là “Société des Amis du Bouddhisme” (Hội Thân hữu Phật Giáo), và các thành viên của hội này đã giúp ông trau dồi thêm về giáo lý Phật Giáo. Sau đó ông lại tiếp tục tìm cách làm quen với các sinh viên Á Châu ở các đại học, và cũng thật may mắn ông gặp được một nhà sư Campuchia là Dhammarama và một nhà sư khác người Tích Lan là Walpola Rahula. Ông xin quy y với hai vị này trong một buổi lễ tổ chức đúng theo nghi thức Phật Giáo tại trụ sở của “Hội Thân hữu Phật Giáo”, và đây cũng

là lần đầu tiên mà hội này đã đứng ra tổ chức một buổi lễ như thế.

Sau đó ông tập hành thiền và học hỏi thêm về giáo lý Theravada. Ngoài công việc ở bệnh viện ông còn nghiên cứu thêm về tâm lý học và phân tâm học. Ông gia nhập một hội phân tâm học (SFPA/Société Francaise de Psychologie Analytique) theo trường phái Carl Jung (một nhà phân tâm học người Đức nổi tiếng thời bấy giờ), và ở bệnh viện thì ông được bổ nhiệm chức trưởng khoa tâm lý trị liệu.

Năm 1967 ông gặp được thiền sư Taisen Deshimaru là người đã đưa Thiền Học Zen vào Âu Châu, đây cũng là dịp đã giúp ông tìm hiểu thêm về phép thiền định Zazen (hành thiền bằng cách ngồi của Thiền phái Zen) và cũng là lần đầu tiên ông được tiếp xúc với Đại Thừa Phật Giáo. Ông lại xin quy y theo Đại Thừa để được chính thức xưng lên những lời ước nguyện của người bồ-tát.

Năm 1971 ông lại gặp được một nhà sư Tây Tạng rất nổi tiếng là Kalou Rinpoché. Chịu ảnh hưởng tích cực của Phật Giáo Tây Tạng, ông mua một tu viện Thiên Chúa Giáo hoang phế vùng đông nam nước Pháp và biến tu viện

này thành một ngôi chùa Tây Tạng mang tên là Karma Migyur Ling rất nổi tiếng ngày nay.

Mạn phép dài dòng như trên đây không phải là chỉ để nêu lên một trường hợp tiêu biểu và đặc biệt về cuộc đời và sự nghiệp của một người Phật Giáo Tây Phương là tác giả của bài viết này, mà còn là để nhấn mạnh đến một sự kiện khá lạ lùng là sự tin tưởng vững chắc của người này vào khái niệm về sự tái sinh. Thật vậy đối với những người Tây Phương nói chung và kể cả một số người tu tập Phật Giáo trong số họ nói riêng, không mấy ai nghĩ đến tiền kiếp của mình và các tác động của nghiệp trong quá khứ đưa mình đến tình trạng thân xác, tâm thần và cả bối cảnh chung quanh mình trong kiếp nhân sinh hiện tại của mình. Tác giả Jean-Pierre Schetzler là một trường hợp thật đặc biệt vì ông luôn nghĩ đến yếu tố này và tin thật vững chắc vào khái niệm tái sinh trong Phật Giáo. Ông giải thích và đưa ra các bằng chứng về khái niệm này trên phương diện siêu hình, triết học và tâm linh trong rất nhiều sách và bài viết của ông.

Ông là một người rất chịu khó học hỏi và viết rất nhiều. Cách viết của ông rất khúc

triết và cô đọng, thường đòi hỏi người đọc đôi chút căn bản về giáo lý Phật Giáo cùng một căn bản tối thiểu về triết học nói chung, cũng như về tâm lý học và phân tâm học nói riêng, để có thể thấu triệt hết những gì thật sâu sắc trong tư tưởng của ông. Bài chuyển ngữ dưới đây cũng chỉ từ một bài ngắn mà ông viết cho một tập san Phật Giáo đại chúng là Dharma. Độc giả có thể tham khảo bản gốc tiếng Pháp của bài này trên nhiều trang web:

<http://www.buddhaline.net/Le-Bouddha-medecin-insurpassable>

<http://www.buddhawiki.fr/bwiki/bin/view/RevuesDharma/D46A3>



Jean-Pierre Schnetzler

ảnh chụp ngày 10 tháng 3 năm 2002
trong một phỏng vấn trên đài truyền hình Pháp

Đức Phật, vị Lương Y vô song

Đối với các học phái thật xa xưa cũng như Kim Cương Thừa Đức Phật luôn được xem là Vị Thầy của tất cả các phương thuốc chữa trị.

Trong kinh điển bằng tiếng Pa-li, Đức Phật được gọi là vị Lương Y (*Bhisakka*) hay vị Y Sĩ giải phẫu vô song (*Sallakatto anuttaro*). Trong Tạng Luật tức tạng kinh về giới luật của người xuất gia, có một chương rất dài nêu lên thật chi tiết các phương thuốc và cách sử dụng. Trong tạng kinh này cũng có kể lại nhiều trường hợp Đức Phật đích thân đứng ra chăm sóc cho những người tỳ kheo ốm đau, với tư cách một vị y sĩ hay một người y tá. Nhân một dịp chăm sóc cho các tỳ kheo ốm đau, Đức Phật đã thốt lên một câu nổi tiếng như sau:

“Này các tỳ kheo, các con không còn mẹ cũng chẳng còn cha để chăm sóc cho các con (bởi vì khi đã xuất gia thì phải từ bỏ gia đình và rời xa thế tục). Nếu các con không tự chăm sóc cho nhau, thì còn ai chăm sóc cho các con nữa? Nếu như các con muốn chăm sóc cho ta, thì cứ hãy chăm sóc cho những kẻ ốm đau”.

Cái khuôn phép ấy đã trở thành cả một cung cách hành xử cho người tu hành từ những thời kỳ xa xưa nhất của Phật Giáo cho đến khi các học phái Đại Thừa được hình thành (*vào thế kỷ thứ I sau Tây Lịch*). Các học phái Đại Thừa này đã nhân cách hóa hành động chăm sóc kẻ ốm đau của vị Phật lịch sử vượt thời gian, và biến lý tưởng ấy trở thành các vị Phật và các vị Bồ-tát khác. Trong số các vị này thì Dược Sư Phật (*Bhaisajyaguru*) là vị đầu tiên [được sáng tạo] và cũng là vị danh tiếng nhất. Vị này ngày nay vẫn còn được thờ phụng ở Nhật Bản, và cùng với Phật A-di-đà và Phật Thích-ca Mâu-ni là ba vị được tôn thờ nhiều nhất trong dân gian.

Dược Sư Phật thường được biểu trưng trong tư thế ngồi thiền, hai tay nâng một bát thuốc (*thường thấy hơn thì thủ ấn của Dược Sư Phật là tay trái nâng một bát thuốc và tay phải cầm một cành dược thảo*). Phật Giáo Tan-tra Tây Tạng gọi Dược Sư Phật là Sangyé Menla, thân người màu ngọc lưu li (*lapis lazuli*) xanh biếc, và được xem như là một vị thần linh thiêng để tôn thờ hoặc làm đối tượng cho việc hành thiền, biểu trưng cho sức mạnh chữa trị và sự cứu khổ.

“Này các tỳ kheo, ta chỉ thuyết giảng có hai điều: khổ đau và sự giải thoát khỏi khổ đau”.

Đức Phật giảng giáo huấn của Ngài như là một phương pháp chủ yếu giúp giải thoát khỏi khổ đau:

“Này các tỳ kheo, ta chỉ thuyết giảng có hai điều: khổ đau và sự giải thoát khỏi khổ đau”... “Này các tỳ kheo, đại dương dù mênh mông nhưng cũng chỉ có một vị duy nhất ấy là vị mặn của muối, Đạo Pháp (Dharma) này cũng thế, cũng chỉ có một vị duy nhất mà thôi, ấy là hương vị của sự giải thoát”.

Trước hết Đức Phật nêu lên các thể dạng thô thiển và dễ nhận thấy nhất của sự khổ đau và sau đó thì mới nói đến các khía cạnh tinh tế hơn là sự bất-toại-nguyện và bản chất không-hoàn-hảo [của sự hiện hữu]. Qua góc nhìn trên đây thì việc chăm sóc của “vị lương y” (tức là Đức Phật) không những chỉ bao gồm các thể dạng sơ đẳng nhất của sự giải thoát (các sự đau đớn trên thân xác và những nỗi khổ đau trong tâm thần) mà còn biểu trưng cho cả một sự chữa trị vô cùng

phức tạp của “vị thầy tâm tinh” (cũng là Đức Phật nhưng với vai trò một vị Thầy truyền dạy Đạo Pháp) giúp đưa chúng ta đến cõi niết-bàn. Gọi lên sự chữa lành thân xác cũng là một cách giúp liên tưởng đến sự chữa trị tâm linh, cách nói ẩn dụ này rất thường được sử dụng trong kinh sách, và không sao kể ra hết được vì sẽ rất dài dòng, thiết nghĩ chỉ cần nêu lên một thí dụ nhỏ cũng là đủ (Đức Phật thường sử dụng cách nói ẩn dụ để dễ hiểu hơn cho những người dân bình dị và chất phác sống cách nay đã hơn hai mươi lăm thế kỷ. Do đó mỗi khi đọc kinh sách thì cũng nên lưu ý về điều này để tự đặt mình vào bối cảnh đó, và đây cũng là cách giúp mình quán triệt được dễ dàng hơn những lời thuyết giảng của Đức Phật bằng phương pháp ẩn dụ, hầu giúp mình hòa nhập sâu xa hơn vào những ý nghĩa nêu lên trong giáo huấn của Ngài. Biết đâu nhờ đó mình cũng sẽ cảm thấy đang ở bên cạnh Ngài, nghe thấy tiếng nói của Ngài đang thuyết giảng cho chính mình chăng?).

Trong kinh điển Pa-li có nêu lên trường hợp của một người bị trúng tên và được một

y sĩ giải phẫu chữa trị (xin nhắc lại là kinh sách thường gọi người chữa trị là *sallakatto*, và nguyên nghĩa trong tiếng Pa-li của từ này là một vị giải phẫu/surgeon). Tất nhiên việc khẩn cấp nhất là phải nhổ bỏ mũi tên. Ý nghĩa nêu lên trong thí dụ trên đây thật hết sức rõ ràng: vết thương biểu trưng cho các giác quan và tâm thức (*sự đau đớn trên thân xác và các xúc cảm khổ đau trong tâm thần*), độc tố (*của mũi tên*) là vô minh, mũi tên là dục vọng, việc chẩn đoán vết thương là sự chú tâm, lưỡi dao giải phẫu là trí tuệ cao quý. Vị y sĩ giải phẫu trong trường hợp này không ai khác hơn là chính Đấng Như Lai (Tathagatha), là Vị Toàn Năng, là Đấng Giác Ngộ Hoàn Hảo. Dưới góc nhìn đó thì vị đế vương của tất cả các phương thuốc chữa trị là Đạo Pháp, và vị Y Sĩ toàn năng chính là Đức Phật. Đây cũng là ý nghĩa trong một tiết thơ của nhà sư Adhimutta (*trong kinh sách là một vị A-la-hán*): “Người giảng dạy cho tôi là một vị chiến thắng, hiểu biết tất cả và nhìn thấy được tất cả, là một vị Thầy với lòng thương cảm vô biên, chữa lành cho toàn thế giới”.

Việc chữa trị bệnh tật là cách nói lên sự kết hợp giữa Trí Tuệ và Lòng Từ Bi

Việc tu tập hằng ngày phải nói lên được những ước vọng tâm linh sâu xa nhất của mình. Do đó việc chăm sóc và chữa trị bệnh tật, tượng trưng cho sự nối kết giữa trí tuệ và lòng từ bi do Phật Giáo chủ trương, phải giữ một vị thế chủ yếu trong toàn bộ giới luật quy định cách hành xử của người xuất gia (Vinaya/ Luật Tạng). Một phân đoạn thật quan trọng trong tạng kinh này mang tựa là Mahavagga (*nguyên nghĩa tiếng Pa-li là Phân Đoạn Lớn*) đã được dành riêng để khai triển chủ đề trên đây.

Trong phân đoạn này có thuật lại nhiều chuyện về chính Đức Phật đích thân kê toa và đứng ra chữa trị, chẳng hạn như trong trường hợp sau đây. Một hôm có một người tỳ kheo bị kiết lỵ nằm dưới đất, không ai chăm sóc, phần trây bê bết. Chính Đức Phật và A-nan-đà đã rửa ráy cho người tỳ kheo này. Sau đó thì Đức Phật nâng đầu và A-nan-đà thì nâng hai chân đỡ người tỳ kheo lên giường. Thái độ hành xử đó của một vị sáng lập [Đạo Pháp] vẫn còn là một tấm gương sáng cho chúng ta

hôm nay noi theo: dù là một vị Bác Sĩ Lùng Danh đi nữa thì đôi khi cũng phải hạ mình để làm một người y tá, và nếu muốn tinh khiết hóa tâm linh thì cũng phải bắt đầu bằng việc lau chùi những thứ phóng uế.

Ngoài những điều đã được nêu lên trên đây, thì các khái niệm trong giáo lý Phật Giáo về sự ốm đau còn mang lại cho chúng ta hôm nay những điều hiểu biết nào khác nữa hay chẳng? Trước hết là quan điểm cho rằng ốm đau là thành phần bất khả phân của sự hiện hữu và phản ảnh sự phân hóa của tất cả những gì mang bản chất cấu hợp, sau đó là sự ốm đau phát sinh từ cội nguồn sâu kín nhất của sự hiện hữu, gồm các thể dạng vô minh, thèm khát và ghét bỏ.

“Căn bệnh của tôi mang nguồn gốc thật xa, từ những lúc khởi đầu của sự tái sinh”

Câu nói trên đây là do Duy-ma-cật (*Vimalakirti*/một cư sĩ uyên bác trong thời Đức Phật còn tại thế và là nhân vật chính trong một bộ kinh mang tên là *Kinh Duy-ma-cật* hay *Sớ Thuyết Kinh*) đã thốt lên trong lúc đang ốm đau: “Căn bệnh của tôi sẽ vẫn còn tiếp tục hành

hạ tôi khi mà vô minh và sự thèm khát của chúng sinh vẫn còn hiện hữu. Căn bệnh của tôi mang nguồn gốc thật lâu đời, từ những lúc khởi đầu của sự tái sinh”. Ý nghĩa chủ yếu mà Duy-ma-cật muốn nêu lên là “đau ốm là hậu quả mang lại từ sự hiểu biết sai lầm từ căn bản (*vô minh*)..., phát sinh từ các sự tưởng tượng sai lầm (*ảo giác*) và dục vọng (*sự thèm khát và bám víu*)”. Dưới khía cạnh này, và cũng là khía cạnh sâu xa nhất, thì ốm đau liên hệ đến quá trình vận hành chung của nghiệp trong toàn bộ của nó (*ngiệp luôn vận hành bằng cách tương tác và hóa giải giữa nhau, nghiệp không tác động một cách độc lập và riêng lẻ, và đây là còn chưa kể đến sự tham gia của các cơ duyên trong bối cảnh chung quanh*) xuyên qua quy luật nguyên-nhân-hậu-quả. Theo quy luật này thì mỗi hành động đều tạo ra một sự cảm nhận (*hậu quả*) có thể vượt xa hơn phạm vi của một cá thể, giới hạn trong không gian và thời gian, tức là trong bối cảnh hạn hẹp theo quan điểm thường tình của chúng ta về sự hiện hữu của một cá thể. Chúng ta sẽ còn trở lại vấn đề này, thế nhưng thiết nghĩ trước khi đào sâu hơn về sự hiểu biết độc đáo và sâu

xa ấy của Phật Giáo, thì cũng cần phải nêu lên một vài nguyên nhân thứ yếu liên quan đến việc chữa trị thường tình về các thứ đau đớn thông thường trên thân xác.

Dĩ nhiên là Phật Giáo cũng có nghĩ đến các thứ bệnh tật xảy ra trên thân xác, gây ra bởi các nguyên nhân đủ loại như: lạnh, nóng, gió, thức ăn không tinh khiết, thiếu vệ sinh, tình trạng bị chấn thương do tai nạn gây ra, v.v... Trên dòng lịch sử phát triển tất nhiên Phật Giáo cũng đã từng khám phá ra nhiều phương thuốc cũng như các phương pháp phẫu thuật đóng góp vào việc chữa trị bệnh tật, thế nhưng đây không phải là những gì mà chúng ta muốn nói đến, bởi vì các kết quả đóng góp này liên hệ nhiều hơn đến các ngành y khoa Á Đông và vượt ra khỏi khả năng của chúng ta. Điều độc đáo và quan trọng hơn cả là các quan điểm bao quát và sâu xa về bệnh tật và các nguyên nhân đã tạo ra tình trạng ấy mà chúng ta gọi là nghiệp.

Ngoài các nguyên nhân thứ yếu và ngẫu biến (*occasional/xảy đến một cách bất thường, không mang tính cách cố định hay thường xuyên, tức là các cơ duyên*) còn có

những nguyên nhân chính yếu giữ một vai trò căn bản hơn tạo ra mọi thứ xáo trộn và khó khăn. Lý do là vì một cá thể luôn hiện ra dưới hình thức một tổng thể gồm nhiều thể dạng liên quan đến các lãnh vực như: thân xác, tinh thần và tâm linh (*có nghĩa là mỗi cá thể là một sự cấu hợp phức tạp gồm thân xác, tâm thần và những đòi hỏi mang tính cách tâm linh*), và nếu nói theo ngôn ngữ Tây Phương thì đây là *corpus*, *anima* và *spiritus* (*là các từ trong tiếng La Tinh, và có nghĩa là: cơ thể, linh hồn và tâm linh*), có thể xem như phản ảnh phần nào khái niệm trong giáo lý Phật Giáo về ba cõi (*tam giới/ba lãnh vực luân hồi*) là sự thèm khát (*dục giới*), hình tướng (*sắc giới*) và không hình tướng (*vô sắc giới*).

Do đó việc chữa trị (*đối với Phật Giáo*) chỉ có thể được xem như là toàn vẹn khi nào nhắm vào cả ba hình thức của sự đau đớn: thân xác, tâm thần (*khủng hoảng tâm lý, điên rồ, ngớ ngẩn, hung dữ, tham lam, lo buồn, sợ hãi, hận thù...*) và tâm linh (*chẳng hạn như sự cầu xin là một hình thức đau đớn trên phương diện tâm linh, phản ảnh một sự lo sợ thật sâu kín*). Long Thụ (Nâgârjuna) nói rằng: “Đức

Phật đưa ra các phương thuốc chữa trị khác nhau nhằm thích nghi với từng thể loại bệnh hoạn tâm thần của chúng sinh”. Thoạt nhìn thì điều này cũng không phải là một khám phá mới lạ gì đối với thời đại của chúng ta ngày nay, khi mà các ngành y khoa về thể-xác-tâm-thần (psychosomatic) và các ngành tâm lý trị liệu (psychotherapy) đã được hình thành và phát triển. Qua khía cạnh này thì các khám phá của Phật Giáo (*về sự chữa trị mang tính cách toàn diện - thể xác, tâm thần và tâm linh - trên đây*) cũng không có gì thật là độc đáo, ngoài tính cách lâu đời, thể nhưng chính sự lâu đời ấy cũng lại là những gì hết sức quan trọng bởi vì đây là những kinh nghiệm hiểu biết được thực nghiệm trước nhất. Tóm lại những gì mà Đức Phật đã vượt xa hơn thời đại của Ngài, nếu không muốn nói là còn mang tính cách hiện đại của thể hệ chúng ta ngày nay, sẽ gồm có hai điểm.

Điểm thứ nhất, đã được nêu lên trên đây, cho biết là mọi hình thức ốm đau phát sinh từ sự ham muốn, ghét bỏ và vô minh, tức là những gì thuộc bản chất của sự hiện hữu của chúng ta và nguyên nhân chính yếu nhất của

nó thuộc lãnh vực siêu hình (câu này vô cùng sâu sắc: các sự đau đớn trên thân xác, khổ đau trong tâm thức và u mê trên phương diện tâm linh, phát sinh từ các nguyên nhân sâu kín và thật lâu đời có thể là từ các kiếp sống thật xa xưa, xuyên qua cung cách hành xử sai lầm - ham muốn, ghét bỏ, vô minh - của chúng ta. Sự liên đới đó rất phức tạp và rất khó nhận thấy, do đó tác giả đã gọi đây là lãnh vực siêu hình), và nếu muốn đưa ra một phép chữa trị ở một cấp bậc hoàn hảo nhất, tương xứng với tính cách siêu hình trên đây, thì phải phát huy được một tri thức phi-đối-ngịch (vượt lên trên chủ-thể và đối-tượng, thoát ra khỏi mọi sự hiểu biết nhị nguyên).

Điểm thứ hai là nguồn gốc của sự ốm đau vượt xa hơn biên giới của thời gian (sự đau ốm mà mình đang phải chịu đựng bắt nguồn từ lâu đời, có thể là từ các kiếp sống trước), do đó không thể chỉ dựa vào các biến cố xảy ra trong tuổi ấu thơ của một cá thể theo quan điểm và chủ trương của các nhà phân tâm học (các nhà phân tâm học thường truy lùng các biến cố xảy ra trong quá khứ - có thể là từ lúc tuổi thơ - của một cá thể để chẩn

đoán bệnh trạng tâm thần của người này), cũng không phải là chỉ bắt đầu từ sự sinh hay bằng cách dựa vào các sự hiểu biết mang tính cách kỹ thuật và hiện đại liên quan đến sự tái sinh (nhiều nhà phân tâm học dựa vào một số bằng chứng mang tính cách “kỹ thuật” để giải đoán nguyên nhân “bẩm sinh” của một số căn bệnh tâm thần), và cũng không phải chỉ bắt đầu từ những “khuôn mẫu tiên khởi” (archetypes) theo quan điểm của nhà tâm lý học Jung (*archétypes jungiens/Jungian archetypes*. Carl Gustav Jung, 1875-1961, nêu lên khái niệm về các “dấu vết tiên khởi dưới hình thức mẫu mực” - *archetypes* - chung cho tất cả các cá thể con người, tương tự như một thể dạng “tiềm thức tập thể” của con người nói chung. Carl G. Jung là đệ tử của Sigmund Freud, 1856-1939, cha đẻ của ngành Tâm Lý Học hiện đại, thế nhưng Jung không đồng chính kiến về một số quan điểm của Freud. Cũng xin nói thêm là tư tưởng của Jung sâu sắc hơn Freud trong các lãnh vực tâm linh và tôn giáo), mà thật ra đôi khi phải căn cứ vào tác động của các dấu vết (của nghiệp) thuộc các kiếp sống quá khứ tồn lưu trong trí nhớ đã

được cá nhân hóa (*để trở thành một sự “thừa kế” hay “vốn liếng” riêng tồn lưu từ các kiếp trước của mỗi cá thể*).

Dù rằng đối với sự kiện này (*tức ốm đau là do hậu quả của nghiệp mà mình đã tự gây ra cho mình trong các kiếp sống quá khứ*) mà phần đông người Tây Phương tỏ ra khá khi ngờ và không mấy khi chấp nhận, thế nhưng lại hết sức căn bản trong giáo lý Phật Giáo. Hóa giải các thứ nọc độc tồn lưu từ các kiếp sống quá khứ là những gì mà người Bồ-tát phải hoàn tất trước khi có thể mang lại cho mình sự Giác Ngộ.

Vài lời ghi chú của người dịch

Trong số các bài trước đây về chủ đề “Quan điểm Phật Giáo đối với sự đau đớn và bệnh tật” thì bài số 9 của bà Sofia Stril-Rever mang tựa là “Lòng từ bi là một phương thuốc chữa trị vô song” và bài này của Jean-Pierre Schnetzler có thể xem như là các bài kết luận.

Nếu chủ đích của các bài viết và bài giảng của các nhà sư, học giả và khoa học gia khác là nhằm giải thích và đưa ra các phương

pháp để đối đầu với khổ đau, thì hai bài viết của bà Sofia Stril-Rever và của bác sĩ Jean-Pierre Schnetzler lại mở ra các tầm nhìn khác hơn. Bà Sofia Stril-Rever không hề nêu lên một phương cách trực tiếp nào nhằm đối đầu với sự đau đớn và khổ đau của mình mà chỉ hướng vào sự khổ đau của kẻ khác qua phép luyện tập Tong-len của Phật Giáo Tây Tạng, đó là cách tự nguyện nhận chịu khổ đau của tất cả chúng sinh và hiến dâng tất cả hạnh phúc của mình cho họ. Nhà tâm lý học và phân tâm học Jean-Pierre Schnetzler lại còn mở rộng hơn nữa bằng cách đưa chúng ta trở ngược về nguồn gốc siêu hình của sự đau đớn trên thân xác, các xúc cảm khổ đau trong tâm thần và bản chất u mê trong lãnh vực tâm linh, nhằm giúp chúng ta nhận thấy đây là những gì phát sinh từ cung cách hành xử của mình từ thật lâu đời, vượt xa hơn cả các giới hạn không gian và thời gian quy định cho sự hiện hữu hiện tại này của chính mình. Nếu muốn thật sự đối đầu và hóa giải một cách hữu hiệu nguồn gốc sâu xa và nội tại đó của khổ đau thì các phương pháp thiền định thông thường như sự chú tâm, tỉnh giác, chánh niệm, tâm linh tỉnh

thức... kể cả phép luyện tập Tong-len cũng chưa hội đủ khả năng, mà phải vận dụng một phương pháp chữa trị ở một cấp bậc tột cùng và triệt để nhất, tức là phải phát huy được một tâm linh phi-chủ-thể và phi-đối-tượng của sự Giác Ngộ, có nghĩa là một thể dạng tâm linh không còn vướng mắc vào một hình thức bám víu nào nữa cả: ***không có một cái tôi nào để mà khổ đau mà cũng chẳng có một sự khổ đau nào để mà loại bỏ.***

Tóm lại là loạt bài về chủ đề “Quan điểm Phật Giáo đối với sự đau đớn và bệnh tật” trên đây cho thấy thật rõ ràng là người tu tập Phật Giáo không phải chỉ biết ngoan ngoãn cầu xin, hy vọng... và chờ đợi (kết quả), mà phải trực tiếp đối phó với sự đau đớn trên thân xác và các xúc cảm khổ đau trong tâm thần cũng như sự u mê chi phối tâm thức mình ngay trong thời điểm này và trong bối cảnh này, tức là những gì phát sinh từ bản chất trói buộc của sự hiện hữu của chính mình ngay trong thế giới này. Sự đối phó đó gồm có nhiều phương cách và ở vào các cấp bậc khác nhau. Khi nào vẫn còn một tí xiu đau đớn trên da thịt, một thoáng lo buồn

trong tâm thức, một chút mong cầu trong tư duy, dù đây là sự mong cầu được phụng thờ Đức Phật cũng vậy, thì chúng ta cũng sẽ vẫn còn bị trói buộc trong cõi luân hồi.

Thật vậy, Đức Phật ngày nay không còn hiện hữu dưới hình tướng cầu hợp trong thế gian này nữa để cho chúng ta chăm sóc, vậy thì hãy cứ chăm sóc cho những kẻ ốm đau chung quanh ta.

Bures-Sur-Yvette, 21.05.14

MỤC LỤC

Lời Tựa	5
1. Đức Phật thuyết giảng về sự đau đớn.....	11
2. Đức Phật từng cảm nhận các giác cảm đau đớn.....	27
3. Không nên trì hoãn sang ngày hôm sau	45
4. Cái chết là một thứ bệnh “ung thư ”.....	62
5. Y khoa chỉ là phép luyện đan chống lại sự đau đớn.....	74
6. Thái độ của người tu tập Phật giáo đối với sự đau đớn.....	88
7. Giáo huấn của Đức Phật về sự đau đớn và khổ đau.....	135
8. Thăm định vai trò của Nghiệp để mang lại một cuộc sống vẹn toàn: Một đóng góp của Phật giáo.....	186
9. Từ Bi là một phương thuốc chữa trị vô song	319
10. Đức Phật, vị Lương Y vô song.....	326

Một số sách cùng dịch giả/tác giả

- 2006- *Ý nghĩa sự sống - Luân hồi và sự tự do* (nxb: Văn Hóa Sài Gòn)
- 2007- *Nhận thức cái chết để sống tốt hơn* (nxb: Phương Đông)
- 2008- *Giáo Huấn của Đức Đạt-lai Lạt-ma* (nxb: Phương Đông)
- 2008- *Tu Tuệ* (nxb: Phương Đông)
- 2008- *Lịch sử cuộc viễn chinh Nam Kỳ* (nxb Phương Đông)
- 2009- *Ryokan già thiền sư đại ngu trên con đường trống không* (nxb: Văn Hóa Sài Gòn)
- 2009- *Những lời khuyên tâm huyết của Đức Đạt-lai Lạt-ma* (nxb: Tôn Giáo 2009)
- 2010- *Chủ động cái chết để tái sinh trong một cuộc sống tốt đẹp hơn* (nxb: Phương Đông)
- 2010- *Trí Tuệ trong Phật Giáo* (nxb: Phương Đông)
- 2010- *Con đường đưa đến hạnh phúc* (nxb: Phương Đông)
- 2010- *Một cõi Tịnh Độ trong mỗi chúng ta* (nxb: Tôn Giáo)
- 2011- *Cẩm nang cho cuộc sống* (nxb : Tôn Giáo)
- 2011- *Vì Mẹ một vần thơ* (nxb: Văn Hóa)

- 2011- *Những lời khuyên tâm huyết của Đức Đạt-lai Lạt-ma* (nxb: Phương Đông)
- 2011- *Phật Giáo trong thế giới tân tiến ngày nay* (nxb: Phương Đông)
- 2011- *Thế dạng trung gian giữa cái chết và sự tái sinh* (nxb: Phương Đông)
- 2011- *Khái niệm về tám mối lo tuan thế tục* (nxb: Phương Đông)
- 2012- *Quyển sách cho nhân loại* (nxb: Phương Đông)
- 2012- *Phật Giáo trong thế giới tân tiến ngày nay* (nxb: Tôn Giáo)
- 2012- *Khổ đau phát sinh và vận hành như thế nào* (nxb: Phương Đông)
- 2012- *Nhìn lại bản chất con người* (nxb: Phương Đông)
- 2012- *Phật Giáo nhập môn* (nxb: Phương Đông)
- 2012- *Cốt lõi của cội bồ đề* (nxb: Phương Đông)
- 2013- *Khái niệm Tánh Không trong Phật Giáo* (nxb: Hồng Đức)
- 2013- *Tu Tuệ (ấn bản mới)* (nxb: Hồng Đức)
- 2014- *Tìm hiểu Phật Giáo Theravada* (nxb: Hồng Đức)

