

Các đạo hữu thân mến,

Những vấn đề mới nêu lên trên diễn đàn gợi ra cho tôi một câu hỏi :

Tôi đã từng nghe thấy chủ trương cắt giữa *xúc* và *thọ*, hoặc là cắt giữa *ái* và *thủ*, như một phương pháp tu Phật, dĩ nhiên với mục đích giải thoát, diệt khổ.

Nhưng tôi tự hỏi nguồn gốc chủ trương này là ở đâu ? Phải chăng đó chính là lời đức Phật Thích Ca dạy, hoặc nếu không là chủ trương của một vị tổ sư, đệ tử nào đó của ngài ? Dù sao chăng nữa, thì cũng phải ghi chép ở một kinh điển nào chứ ? Nếu các thầy, các bạn có ai biết rõ kinh điển nào đề cập tới vấn đề này, thì xin vui lòng chỉ bảo cho, tôi xin đa tạ.

Có thể người ta hiểu rằng Phật giáo Nguyên thủy chủ trương cắt giữa *xúc* và *thọ*, khi được biết có lần ngài Sariputta (Xá Lợi Phất) tuyên bố với các đồng đạo: "Này các bạn hỡi, Niết Bàn thật là hạnh phúc ! Niết Bàn thật là hạnh phúc ! (*sukha*, đối lại với *dukkha*)" Nghe như vậy, ngài Udayi liền vặn hỏi: "Này bạn Sariputta, làm thế nào có hạnh phúc, nếu không có *cảm thọ* ?" Câu trả lời của Sariputta mang đầy ý vị triết lý và vượt khỏi tri thức thông thường : "Không có *cảm thọ*, đó chính là hạnh phúc." (Walpola Rahula, L'enseignement du Bouddha).

Nhưng theo tôi, câu nói này không có nghĩa rằng ngài Sariputta, người được coi là đứng đầu trường phái chính thống (orthodoxe) của đạo Phật, chủ trương cắt giữa *xúc* (*phassa*) và *thọ* (*vedana*). Không có *cảm thọ* có thể chỉ là kết quả của cả một quá trình tu chứng đưa tới sự tịch diệt của toàn thể vòng nhân duyên (vô minh, hành, thức, danh sắc, lục căn, xúc, thọ, ái, thủ, v.v.).

Vòng *nhân duyên* (*paticca-samuppada*) không thể nào tách rời ra từng phần một, bởi lẽ mỗi một phần vừa là duyên sinh (*conditionné*), vừa là duyên khởi (*conditionnant*), tất cả đều tương quan, liên đới với nhau. Nói như Walpola Rahula, vòng nhân duyên phải hiểu như một *vòng tròn* (*cercle*), chứ không phải như một *dây xích* (*chaine*). Một vòng tròn liên tục, giải thích cuộc sống như những hiện tượng luân lưu kế tiếp nhau, chứ không phải là một dây xích mà người ta có thể cởi bỏ bằng cách cắt đứt ở một đoạn nào.

Đứng về mặt thần kinh hay tâm lý học, thì cũng không thể nào cắt giữa *xúc* (*sensation*) và *thọ* (*perception*) được. Khoa học cho biết rằng thời gian luồng thần kinh (*influx nerveux*) truyền từ các giác quan cho tới các vùng vỏ não, gây nên cái gọi là *thọ*, hết sức ngắn ngủi (một vài phần ngàn giây, hay một sát na theo danh từ Phật). Vậy thì làm sao mà cắt giữa *xúc* và *thọ* được (trừ khi có những dây thần kinh rất là đặc biệt...) ? Lấy một thí dụ nhỏ : khi tôi nhìn thấy một đóa hoa, những quang tử (*photons*) phóng ra bởi đóa hoa gây nên những phản ứng lý hóa trên võng mạc (*rétilne*) của mắt, tạo nên những luồng thần kinh chạy tới thùy chẩm (*lobe occipital*) của vỏ não, và sau những tác động phức tạp của hàng trăm triệu nơ ron trong một thời gian hết sức ngắn ngủi, cho phép tôi nhận ra hình ảnh đó là đóa hoa. Làm sao tôi ngừng chỉ được ở việc nhìn thấy màu xanh, trắng, đỏ hay những đường cong của đóa hoa (*xúc*) ? Làm sao tôi tránh được cảm nhận rằng đó là đóa hoa (*thọ*) ? Hơn nữa, khi tôi cảm thấy dễ chịu khi nhìn đóa hoa, tôi thấy đóa hoa đẹp, tức là tôi đã thích đóa hoa rồi (*ái*) (*tanha*). Chỉ trong một thời gian ngắn ngủi nữa là tôi đã có ý muốn nắm giữ lấy đóa hoa (*thủ*) (*upadana*), và sẽ thất vọng khi không còn đóa hoa để ngắm...

Vì đó cho nên dùng những khái niệm trong vòng nhân duyên để cắt giữa chỗ này hay chỗ nọ, theo tôi chỉ là những sự kiến tạo của trí thức. Vòng nhân duyên phải được hiểu như một *nhân sinh quan* của đạo Phật, hoàn toàn độc đáo và cách mạng so với nhân sinh quan Bà La Môn thời bấy giờ. Đồng thời cũng phải được nhìn như một *tổng thể*, không thể phân chia.

Nói như vậy không có nghĩa rằng con người không có cách nào để thoát khỏi định luật tự nhiên, bình thường đó, rằng tu theo đạo Phật hay đạo nào cũng chỉ là vô ích. Đạo Phật Nguyên thủy, cũng như Đại thừa, dạy cho con người tránh điều ác làm điều thiện, giữ chánh niệm để làm

chủ cái tâm của mình, nhận diện ra cái Không của sự vật và Phật tánh trong chính mình. Quán mãi về những điều đó, rồi dần dần cũng phải in sâu vào tâm thức, thấm nhuần trong não bộ. Từ học đạo, hiểu đạo, người ta đi tới sống đạo.

Gần đây, khoa học chứng minh rằng nhờ thực tập *thiền định* một cách đều đặn trong nhiều năm trời, người ta có thể đạt được những khả năng đặc biệt đứng về mặt thần kinh học.

Trong cuốn «Destructive emotions» (The Mind and Life Institute, 2003), Daniel Goleman có kể lại những thí nghiệm của các nhà thần kinh học, trong khuôn khổ những buổi gặp gỡ giữa đức Đạt Lai Lạt Ma và một số nhà khoa học tại Madison (Wisconsin, USA) vào tháng 5/2001. Nơi phòng thí nghiệm của GS Richard Davidson tại trường đại học Wisconsin, một vị Lạt Ma người gốc Âu châu (tạm gọi tên là Oser), đã sống hơn ba chục năm trời tại Himalaya và tu học bên những vị cao tăng Tây Tạng nổi tiếng nhất, đã tình nguyện làm cobaye để đo lường những làn sóng thần kinh và chụp hình não bằng những phương pháp tối tân như fMRI, trong hàng giờ thiền định, với những đề mục thiền quán khác nhau như: chú tâm vào một vật, quán đức tin (hình dung các vị Phật, Bồ Tát), quán vô úy, quán từ bi, và có mặt tỉnh thức (*présence éveillée*). Kết quả được ghi nhận trên Oser cho thấy rõ sự khác biệt giữa ông, một người đã có cả chục ngàn giờ kinh nghiệm thiền định, và một người bình thường không có thực tập thiền. Đặc biệt, khi nghiên cứu một phản xạ tự nhiên và hoang sơ nhất của con người là *sự giật mình* (khi nghe một tiếng nổ lớn bên tai hay một hình ảnh choáng mắt chẳng hạn), rất khó nếu không muốn nói là không thể kiểm soát được bởi con người bình thường, thì GS Paul Ekman, trường đại học San Francisco, vô cùng ngạc nhiên nhận thấy rằng sự kiểm soát giật mình của Oser đạt tới một mức độ không thể tưởng tượng nổi: không một bắp thịt nào trên mặt ông co giật, và những thay đổi về nhịp đập tim, huyết áp, mồ hôi cũng rất ít so với những người khác. Kết quả rõ nhất là với phương pháp thiền có mặt tỉnh thức. Oser cho biết: « Trong tình trạng đó, tôi nghe thấy tiếng nổ rất nhẹ, dường như rất xa xôi. Cũng như là chuyện xảy ra ngoài mình, không để lại dấu vết, như một cánh chim liệng trên không »...

Như vậy thì thiền định có khả năng *chuyển đổi* những đường mạch não (circuits cérébraux), nhờ tính chất mềm dẻo, dễ uốn nắn (*plasticité*) của não bộ, mà khoa học mới khám phá ra trong những năm gần đây. Không phải chỉ riêng về những phản xạ đơn giản như sự giật mình, mà còn về những xúc cảm, tình cảm, những tâm trạng phức tạp của con người.

Với điều kiện, cũng như mọi sự tập luyện, phải luôn luôn *tinh tấn, chuyên cần*, theo những lời dặn cuối cùng của đức Phật Thích Ca trước khi ngài nhập Đại Niết Bàn.

Mong nhận được thêm ý kiến của các đạo hữu,
Thân mến,

NP