



Đức Phật và Tâm

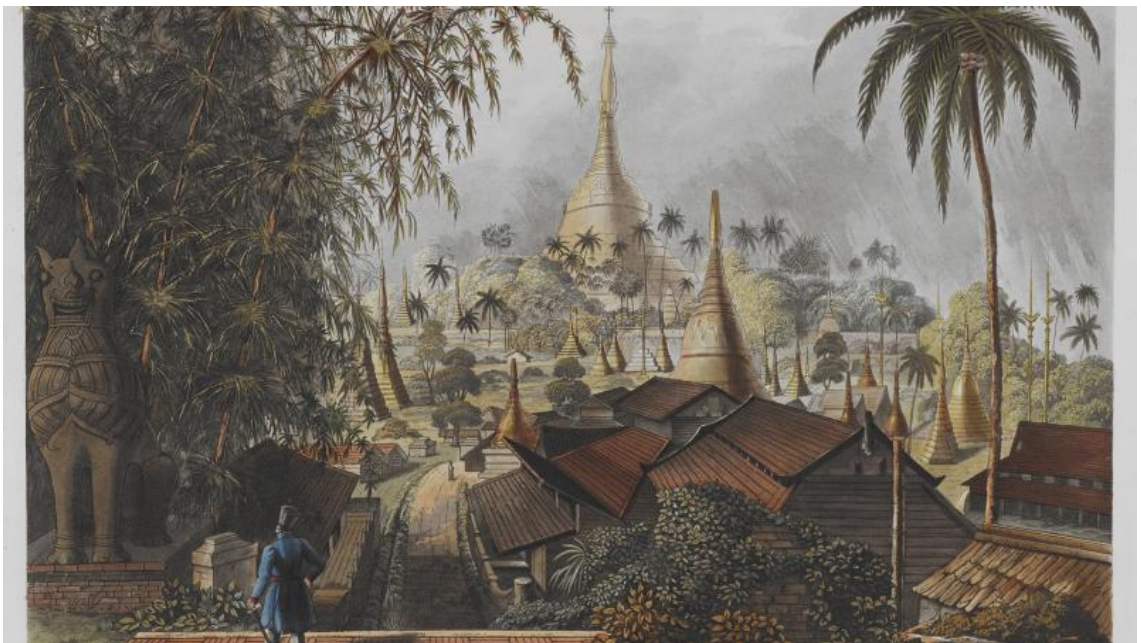
ISSN: 2734-9195

12:52 27/11/2024

Không nhiều người biết rằng chính niệm là bản dịch của sati , một thuật ngữ Pāli được sử dụng trong kinh điển của trường phái Phật giáo Nguyên thủy. Đây là một trong tám pháp hành của Bát Chính Đạo, mà một Phật tử phải tuân theo để đạt được giác ngộ.

Một hoạt động tôn giáo đã thu hút các nhà khoa học thần kinh và tạo ra phong trào chính niệm như thế nào...

Năm 1981, một nhóm các nhà khoa học Mỹ, do bác sĩ tim mạch Herbert Benson của Trường Y Harvard dẫn đầu, đã đi đến các vùng Himalaya ở miền bắc Ấn Độ để nghiên cứu các phương pháp thiền của các ẩn sĩ Phật giáo Tây Tạng. Họ đặc biệt quan tâm đến phương pháp *tummo*, trong tiếng Tây Tạng có nghĩa là một kỹ thuật thiền tantra đã có từ hàng ngàn năm trước. Người ta nói rằng những người thực hành cao cấp có thể tự tăng nhiệt độ cơ thể bên trong của mình theo ý muốn. Với sự hỗ trợ của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn, Benson đã dành thập kỷ tiếp theo để nghiên cứu những người thực hành *tummo* và các kỹ thuật thiền khác, theo dõi các dấu hiệu sinh tồn và lượng nhiệt cơ thể tỏa ra trong khi họ thiền định.



Miến Điện vào thế kỷ XIX - được mô tả qua góc nhìn của Joseph Moore từ Chùa Đại Dagon ở Rangoon (nay là Yangon) - là một trong những nơi khai sinh ra Chủ nghĩa hiện đại Phật giáo.



Miến Điện vào thế kỷ XIX - được mô tả qua góc nhìn của Joseph Moore từ Chùa Đại Dagon ở Rangoon (nay là Yangon) - là một trong những nơi khai sinh ra Chủ nghĩa hiện đại Phật giáo.

Những phát hiện của Benson thật đáng kinh ngạc. Trong trạng thái thiền định, các nhà sư có khả năng kiểm soát đáng kể nhiệt độ cơ thể và lượng oxy hấp thụ. Họ có thể sử dụng nhiệt độ cơ thể để làm khô khăn ướt đặt xung quanh, nơi mà hầu hết mọi người sẽ run rẩy không kiểm soát được. Họ có thể tăng nhiệt độ ngón tay và ngón chân của mình lên tới 17 độ. Một số thậm chí có thể dành một đêm trên một mỏm đá ở độ cao 15.000 feet ở dãy Himalaya, nơi nhiệt độ xuống tới 0 độ F, trong khi họ chỉ mặc khăn choàng bằng len hoặc cotton. Nghiên cứu của Benson đã làm kinh ngạc nhiều người ở phương Tây và mở đường cho nhiều thập kỷ quan tâm khoa học về thiền Phật giáo hoặc thiền có nguồn gốc từ Phật giáo.

Cuộc đối thoại này đã tạo ra hàng ngàn bài báo khoa học về tác động của thiền lên hệ thần kinh và lâm sàng. Nó cũng đã đưa “chính niệm” vào nền văn hóa đại chúng phương Tây. Các nhà khoa học mà nhà báo David Brooks của tờ *New York Times* gọi là “những Phật tử thần kinh” nghiên cứu tác động của thiền. Họ tiến hành quét não các nhà sư đang thiền trong máy fMRI. Họ phát triển các chương trình thiền lâm sàng, chẳng hạn như Giảm căng thẳng dựa trên chính niệm, để điều trị các bệnh lý tâm thần. Và một số thậm chí còn tích hợp các khái niệm từ tâm lý học và triết học Phật giáo vào nghiên cứu của họ.

Các nhà khoa học đã quan tâm đến thiền có nguồn gốc từ Phật giáo như thế nào? Đầu tiên, Jon Kabat-Zinn, người sáng tạo ra phương pháp Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm, đã che giấu các khái niệm Phật giáo bằng ngôn ngữ tâm lý và sinh học và do đó đã tạo ra một chương trình thiền chuẩn hóa, có thể sao chép, sẵn sàng để xuất khẩu. Thứ hai, truyền thống Phật giáo chứa đựng một bài diễn thuyết sâu rộng về bản chất của tâm trí. Bài diễn thuyết này rất được các nhà khoa học thần kinh và nhà tâm lý học quan tâm, những người đang rất cần bất cứ thứ gì có thể giúp làm giảm bớt cuộc khủng hoảng sức khỏe tâm thần của Hoa Kỳ. Thứ ba, theo quan điểm lịch sử, một hình thức Phật giáo mới lạ được gọi là "chủ nghĩa hiện đại Phật giáo" đã xuất hiện vào thế kỷ XIX như một sự kết hợp giữa các bài diễn thuyết Phật giáo và phương Tây.

Người phương Tây và Phật tử châu Á đã định hình lại Phật giáo một cách chiến lược thành một tôn giáo "hợp lý" và "khoa học", một ý tưởng vẫn ảnh hưởng đến các nhà khoa học và thậm chí một số Phật tử ngày nay.

Cuối cùng, nhiều nhà khoa học nghiên cứu về thiền có các phương pháp thiền riêng của họ và họ sử dụng nghiên cứu của mình để hiểu rõ hơn - hoặc thậm chí là hợp pháp hóa - các phương pháp đó.

Đức Phật và Tâm

Chánh niệm đã trở thành một thuật ngữ thông dụng. Khái niệm này thường được định nghĩa là "một loại nhận thức không cần giải thích, không phán đoán, tập trung vào hiện tại, trong đó mỗi suy nghĩ, cảm giác hoặc cảm giác nảy sinh trong trường chú ý đều được thừa nhận và chấp nhận như nó vốn có". Đây là một kỹ năng mà một người có thể trau dồi thông qua thực hành thiền định, qua đó người đó học cách chú ý đến các hiện tượng trong trải nghiệm của mình từ một góc nhìn tách biệt. Là một chủ đề nghiên cứu lâm sàng ngày càng phổ biến, với 1.153 nghiên cứu được công bố chỉ riêng trong năm 2020, chánh niệm được cho là có thể giảm căng thẳng và tăng cường điều hòa cảm xúc, làm giảm các triệu chứng trầm cảm, lo âu, nghiện ngập, đau mãn tính và rối loạn ăn uống, tăng khả năng tập trung và cải thiện chức năng hệ thống miễn dịch.

Các chương trình chánh niệm đã được điều chỉnh cho nhiều mục đích sử dụng, từ lớp học đến quân đội Hoa Kỳ cho đến các tập đoàn ở Thung lũng Silicon ví dụ, Google hiện có một chương trình chánh niệm có tên là "Tìm kiếm bên trong chính bạn". Chánh niệm cũng nhận được rất nhiều sự chú ý của các nhà báo. Năm 2016, *Time* đã xuất bản một ấn bản đặc biệt về chánh niệm; và nhiều bài viết ca ngợi lợi ích của chánh niệm, bao gồm "tình dục chánh niệm" và "chế độ ăn chánh niệm".

Không nhiều người biết rằng chính niệm là bản dịch của *sati* , một thuật ngữ Pāli được sử dụng trong kinh điển của trường phái Phật giáo Nguyên thủy. Đây là một trong tám pháp hành của Bát Chánh Đạo, mà một Phật tử phải tuân theo để đạt được giác ngộ. Theo Kinh *Satipaṭṭhāna Sutta* , hay “Bài giảng về việc thiết lập chính niệm” một văn bản cổ mà nhiều phong trào thiền hiện đại dựa trên người thực hành được cho là phải nuôi dưỡng chính niệm về thân, cảm giác, tâm trí và các phẩm chất tinh thần; đây được cho là con đường duy nhất “để thanh lọc chúng sinh, để vượt qua nỗi buồn và than khóc, để diệt trừ đau khổ và đau buồn, để đạt được con đường đúng đắn, để đạt được Niết bàn”.

Thuật ngữ tôn giáo cổ xưa này đã đi vào ngôn ngữ hiện đại như thế nào? Vào những năm 1970, Jon Kabat-Zinn là giáo sư y khoa tại Trường Y khoa Đại học Massachusetts và cũng là một người thực hành thiền Zen. Ông giữ hai danh tính của mình là nhà sinh học phân tử và thiền sư Phật giáo tách biệt cho đến năm 1979, khi ông thành lập Chương trình Giảm căng thẳng và Thư giãn, sau này trở thành Chương trình Giảm căng thẳng dựa trên chính niệm. Mục tiêu của ông là định hình lại chính niệm bằng ngôn ngữ có thể tiếp cận được với người phương Tây.

Ông muốn loại bỏ hành trang văn hóa của thiền chính niệm và đưa nó vào các bối cảnh thế tục, đồng thời vẫn giữ được tiềm năng "giải thoát" của nó: Ông thúc đẩy "một sự hiểu biết về giáo pháp phổ quát phù hợp với Phật pháp nhưng không bị giới hạn bởi các biểu hiện lịch sử, văn hóa và tôn giáo liên quan đến các quốc gia xuất xứ và các truyền thống độc đáo của họ." ("Pháp" là giáo lý do Đức Phật giảng dạy).

Trong Phật giáo, vấn đề chính của sự tồn tại là *dukkha* , có nghĩa là "khổ đau" hoặc "không thỏa mãn", và tất cả các lời dạy của đức Phật đều hướng đến mục đích tìm ra sự chấm dứt của *dukkha*. Kabat-Zinn đã chọn dịch khái niệm trung tâm của *dukkha* thành “stress”. Khi làm như vậy, ông đã thay đổi mục tiêu của thiền định từ việc đạt được sự cứu rỗi về mặt khoa học của niết bàn thành một mục tiêu dễ chấp nhận đối với người phương Tây và có thể đo lường được về mặt khoa học, cụ thể là giảm stress. Chính niệm được trình bày như là thế tục; nhưng, xét về nguồn gốc và mục tiêu của nó, đặc điểm đó là đáng ngờ và đã gây ra nhiều tranh cãi sau khi được đưa vào các trường công.

Sara Lazar, giáo sư tâm lý học tại Trường Y Harvard, là một trong nhiều nhà khoa học đã sử dụng chương trình chính niệm chuẩn hóa kéo dài tám tuần của Kabat-Zinn trong nghiên cứu của riêng mình. Phòng thí nghiệm của bà nghiên cứu khoa học thần kinh về thiền và yoga, và mối quan tâm chính của bà là cách thiền ảnh hưởng đến cấu trúc và chức năng của não. Bà nói với tôi rằng thiền

nhắm vào nhiều cơ chế thần kinh khác nhau, từ điều hòa cảm xúc đến kiểm soát nhận thức. Bà nói rằng "Sau khi bạn thiền định thường xuyên trong một thời gian, bạn bắt đầu thay đổi cách bạn nhìn thế giới và cách bạn nhìn nhận bản thân", đồng thời nói thêm rằng những thay đổi này có thể phát hiện được mối tương quan trong não.

Trong khi phần lớn nghiên cứu của Lazar đã xem xét mối tương quan thần kinh của thiền chính niệm trong điều trị các bệnh lý tâm thần như trầm cảm, bà nhận ra rằng thiền có thể có tác dụng chuyển đổi vượt ra ngoài điều đó. "Tất nhiên, thiền ban đầu được phát triển không phải để nhận thức hay điều chỉnh cảm xúc", bà nói, mà là "để phát triển tâm linh".

Theo truyền thống, sự phát triển tâm linh có nghĩa là nhận thức thế giới theo giáo lý Phật giáo nhiều hơn: hiểu ở cấp độ sâu hơn rằng lòng tham là nguyên nhân của đau khổ, rằng bản ngã là ảo tưởng và rằng chúng sinh được tái sinh theo nghiệp của họ. Phần lớn giáo lý không được chấp nhận đối với thế giới quan phương Tây hiện đại, vì vậy các nhà nghiên cứu thiền định phải chọn lọc những phần của Phật giáo mà họ thích và bỏ qua phần còn lại. Ví dụ, họ có thể rút ra từ một số đoạn của *Kinh Satipaṭṭhāna* về việc phát triển chính niệm về hơi thở và cơ thể nhưng lại bỏ qua những đoạn khác về việc thiền định trên một xác chết tại một nghĩa địa. Hoặc họ có thể đưa những lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma về lòng từ bi vào nghiên cứu của mình, nhưng họ ngừng lắng nghe khi ông ấy nói đến những lời dạy về sự tái sinh.

Phật tử châu Á, ngược lại, đã tìm cách liên kết tôn giáo của họ với uy tín của khoa học. Đức Đạt Lai Lạt Ma, nói riêng, đã là người ủng hộ cuộc đối thoại giữa Phật giáo và khoa học. Năm 1991, ông thành lập Viện Tâm trí và Cuộc sống, với mục đích "kết nối khoa học và trí tuệ chiêm nghiệm để nuôi dưỡng sự hiểu biết sâu sắc và truyền cảm hứng cho hành động hướng tới sự thịnh vượng". Tổ chức này đã tổ chức hơn 30 cuộc đối thoại giữa Đức Đạt Lai Lạt Ma và các nhà khoa học, và nhà lãnh đạo tinh thần này cũng đã phát biểu tại một số hội nghị về khoa học thần kinh.

Bài giảng sâu rộng của Phật giáo về bản chất của tâm trí đặc biệt quan trọng trong vấn đề này. Nhiều văn bản Phật giáo trên khắp các truyền thống thảo luận về các chủ đề như bản chất của bản ngã, mối quan hệ giữa tâm trí và thực tại, và việc nuôi dưỡng các trạng thái tích cực như lòng từ bi. Các hoạt động tâm linh không phải của Phật giáo cũng đã được nghiên cứu khoa học, đáng chú ý nhất là yoga và thiền siêu việt, cả hai đều bắt nguồn từ các truyền thống của Ấn Độ giáo. Tuy nhiên, Phật giáo đang thịnh hành hơn những ngày này. Lazar cho rằng sự phổ biến của Phật giáo so với các truyền thống khác một phần là do

Phật giáo nhấn mạnh vào tâm trí: "Trong thiền siêu việt và yoga, khi họ nói về tác động của các hoạt động đó, họ thường nói nhiều về tác động lên cơ thể.

Đặc biệt là trong yoga, họ nói nhiều về năng lượng và luân xa", những điều khó dịch sang các thuật ngữ khoa học hơn. Ngược lại, Phật giáo hấp dẫn hơn đối với các nhà khoa học thần kinh và nhà tâm lý học, bà nói, bởi vì "Phật giáo là tất cả về tâm trí, về việc làm dịu tâm trí và tìm hiểu về tâm trí, chuyển hóa tâm trí, và chúng ta có nhiều công cụ để nghiên cứu tâm trí, cả chủ quan và khách quan."

Một ví dụ điển hình về việc sử dụng triết lý Phật giáo này là nghiên cứu của Judson Brewer, giáo sư khoa tâm thần học tại trường y khoa Brown và giám đốc nghiên cứu và đổi mới tại Trung tâm chính niệm Brown. Brewer nghiên cứu về sự hình thành thói quen và chứng nghiện, và áp dụng chính niệm như một phương pháp điều trị hút thuốc, ăn uống theo cảm xúc và lo lắng. Ông đã thành công trong việc phát triển các phương pháp điều trị sáng tạo cho chứng nghiện: Sử dụng một trong những chương trình chính niệm của mình, những người tham gia đã cho thấy họ bỏ thuốc lá với tỷ lệ cao gấp khoảng năm lần so với những bệnh nhân đang trải qua phương pháp điều trị chuẩn mực vàng thông thường cho chứng hút thuốc.

Brewer ghi nhận thành công này là nhờ mô hình tham ái của Phật giáo, mô hình này hoàn toàn phù hợp với các mô hình tâm lý học hiện đại. Khi bắt đầu làm bác sĩ nội trú tại khoa tâm thần, ông nhận thấy rằng "các bệnh nhân nghiện ngập của ông sử dụng cùng một thuật ngữ như các học giả Phật giáo: tham ái, bám víu, bị cuốn vào tham ái", ông kể với tôi. Mô hình nghiện ngập của ông dựa trên một khái niệm Phật giáo gọi là "nguồn gốc phụ thuộc", mà Đức Phật được cho là đã khám phá ra vào đêm giác ngộ, như được mô tả trong một số kinh sách đầu tiên. Nguồn gốc phụ thuộc mô tả mười hai mắt xích của một vòng lặp nhân quả khiến một chúng sinh bị mắc kẹt trong các vòng luân hồi đau khổ và tái sinh.



Bức tranh sơn dầu *The Jewel in the Lotus* của André Durand khắc họa hình ảnh Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn, Tenzin Gyatso, vào năm 1989, hai năm trước khi ông thành lập Viện Tâm trí và Cuộc sống.

Đối với Brewer, các chi tiết rất giống với các mô hình tâm lý về học tập dựa trên phần thưởng. Hơn nữa, Đức Phật đưa ra các bước thực tế để thoát khỏi vòng lặp này, mà Brewer sử dụng trong các chương trình chính niệm của mình để điều trị chứng nghiện. Ông thậm chí còn đưa ra tuyên bố táo bạo rằng "Tâm lý học Phật giáo hoàn toàn giống với tâm lý học hiện đại". Đối với Brewer, "Phật giáo là một phương pháp tiếp cận dựa trên khoa học".

Phật giáo khoa học

Khái niệm về Phật giáo "khoa học" này xuất phát từ đâu? Và điều gì khiến các nhà khoa học dễ dàng chấp nhận một vài "mẹo vặt" thực tế của Phật giáo, chẳng hạn như các ý tưởng về sự thèm muốn, và bỏ qua những điều khác, mang tính vũ trụ hơn, chẳng hạn như các ý tưởng về sự tái sinh? Thật khó để

tưởng tượng các nhà khoa học hiện đại lại chọn lọc chấp nhận một số phần của Kitô giáo hoặc Hồi giáo theo cùng một cách.

Trong cuốn *The Making of Buddhist Modernism*, được bắt đầu bằng khoản trợ cấp mùa hè của NEH, David McMahan, giáo sư nghiên cứu tôn giáo tại trường Cao đẳng Franklin & Marshall, đã trình bày chi tiết về sự phát triển của “chủ nghĩa hiện đại Phật giáo”, một hình thức phi truyền thống hóa, phi thần thoại hóa của Phật giáo kết hợp với các bài diễn thuyết phương Tây. Ý tưởng cho rằng Phật giáo tương thích với khoa học xuất phát từ hai hoàn cảnh lịch sử của thế kỷ XIX.

Hoàn cảnh lịch sử đầu tiên là chủ nghĩa thực dân châu Âu. Các nhà truyền giáo ở các nước châu Á như Miến Điện và Tích Lan (Myanmar và Sri Lanka ngày nay) đã tìm cách làm giảm uy tín của Phật giáo để truyền bá Kitô giáo. Một trong những chiến lược hùng biện của các nhà truyền giáo là liên kết Kitô giáo với khoa học và công nghệ. Đến lượt mình, những người theo đạo Phật đã phản ứng bằng cách coi Phật giáo là tôn giáo thực sự của khoa học và công nghệ. Tại Pānadurē thuộc địa Ceylon của Anh vào năm 1871, một nhà sư Phật giáo và một nhà truyền giáo Thiên chúa giáo đã tranh luận với nhau trước năm nghìn người về việc tôn giáo nào khoa học hơn.

Một nhà cải cách Phật giáo nổi tiếng, Anagarika Dharmapala, một người theo chủ nghĩa dân tộc Sinhalese, đã nhận thấy một cuộc khủng hoảng về tính hợp pháp cho tôn giáo của mình. Tại Quốc hội Tôn giáo Thế giới, được tổ chức tại Chicago vào năm 1893 như một phần của Hội chợ Thế giới, ông đã trình bày một sự tái diễn giải cấp tiến về Phật giáo, một sự diễn giải sẽ hấp dẫn hơn đối với khán giả phương Tây của ông. Ví dụ, ông tuyên bố rằng Phật giáo “thuần túy” không có nghi lễ và nghi thức và không có học thuyết về cõi thiên đường và địa ngục, mặc dù đó là những đặc điểm phổ quát của Phật giáo khi nó thực sự được thực hành. Thay vào đó, ông tuyên bố rằng chính Đức Phật hiểu thuyết tiến hóa của Darwin, và rằng giáo lý của ông là hợp lý, không giáo điều, cá nhân chủ nghĩa và tâm lý hơn là siêu hình. Dharmapala và những nhân vật khác như ông đã nỗ lực hết sức để trình bày Phật giáo là khoa học, tạo ra một hình ảnh đã tồn tại, không chỉ trong số những người phương Tây mà còn trong số những người theo đạo Phật châu Á.

Chủ nghĩa thực dân châu Âu đã truyền cảm hứng cho một khía cạnh quan trọng khác của chủ nghĩa hiện đại Phật giáo, cụ thể là sự nhấn mạnh vào thiền định. Theo truyền thống, hầu hết Phật tử chưa bao giờ thiền định. Thực hành này theo truyền thống chỉ dành cho các nhà sư chuyên biệt, những người thực hiện nó với cam kết suốt đời sẽ thay đổi cơ bản trải nghiệm thực tế của họ. Nó được

coi là quá khó và tốn thời gian đối với người dân thường, và thậm chí ngày nay, hầu hết Phật tử ở các nước châu Á, bao gồm nhiều nhà sư, không thiên định. Phong trào thiên định hiện đại đầu tiên dành cho người dân thường được bắt đầu để đáp lại sự cai trị của Anh ở Miến Điện. Khi người Anh lên nắm quyền vào năm 1885, nhiều người Miến Điện, đặc biệt là nhà sư Ledi Sayadaw, nhận thấy mối đe dọa hiện hữu đối với Phật giáo. Để duy trì sự ủng hộ đối với Phật giáo trong số những người tại gia, Sayadaw bắt đầu giảng dạy thiên định rộng rãi, truyền bá kỹ thuật này với sự trợ giúp của sách và tờ rơi, hiện có thể thực hiện được sau khi Anh mở rộng văn hóa in ấn ở Miến Điện. Ông đã phát minh lại một kỹ thuật thiên gọi là Vipassana. Kỹ thuật của ông được đơn giản hóa rất nhiều và không yêu cầu nghiên cứu sâu rộng về các văn bản - một sự thay đổi triệt để so với các quy trình truyền thống. Mặc dù không phải là phong trào thiên định hiện đại có ảnh hưởng duy nhất, phong trào Vipassana của Miến Điện đã có tác động to lớn đến chính niệm thế tục.

Diễn biến lịch sử thứ hai là cuộc khủng hoảng đức tin thời Victoria. Vào cuối thế kỷ XIX, những người phương Tây có học thức ngày càng đặt câu hỏi về các giáo lý cốt lõi của Cơ đốc giáo và thẩm quyền của Kinh thánh. Sự mất đức tin lan rộng này được thúc đẩy bởi những khám phá khoa học gần đây, đặc biệt là thuyết tiến hóa, dường như khiến nhiều niềm tin của Cơ đốc giáo trở nên không thể duy trì. Lo sợ những hàm ý hư vô của những khám phá này, một số nhân vật có ảnh hưởng đã tìm kiếm các hệ thống niềm tin thay thế có thể hòa giải khoa học và tôn giáo. Một ví dụ nổi bật là Paul Carus, một người Đức nhập cư vào Mỹ, lớn lên như một Cơ đốc nhân bảo thủ nhưng bắt đầu nghi ngờ đức tin của mình. Carus đã đi tìm một "tôn giáo của khoa học", một hệ thống niềm tin có thể nắm bắt được bản chất của tất cả các tôn giáo nhưng vẫn tương thích với thế giới quan khoa học. Ông xác định Phật giáo là biểu hiện tốt nhất của hệ thống niềm tin đó vì, theo ông, nó thiếu sự mặc khải siêu nhiên và một vị Chúa sáng tạo. Ông có ấn tượng này một phần khi nghe Dharmapala và những người khác giống ông tại Quốc hội tôn giáo thế giới. Carus trở nên rất đồng cảm với Phật giáo và bắt đầu truyền bá sự hiểu biết của mình về nó đến phương Tây.



Một nhà sư đang thiền định tại Chùa Đại Dagon ở Yangon vào năm 2013. Thiền định từng chỉ dành riêng cho giới tinh hoa Phật giáo, nhưng hiện nay đã được nhiều người dân thường trên khắp thế giới thực hành rộng rãi và là trọng tâm của các chương trình chính niệm thế tục của phương Tây.

Ý tưởng về một nền Phật giáo khoa học ban đầu được những nhân vật cuối thế kỷ 19 này xây dựng đã ảnh hưởng đến nhận thức của phương Tây về tôn giáo kể từ đó. Những nhà tư tưởng khác trong thế kỷ 19 đã thực hiện những nỗ lực thúc đẩy ý thức hệ để liên kết học thuyết nghiệp chướng của Phật giáo với chọn lọc tự nhiên của Darwin. SN Goenka, một giáo viên Vipassana có ảnh hưởng lớn đã qua đời vào năm 2013, đã phổ biến ý tưởng rằng phong cách thiền của ông tự nó là một loại khoa học nội tại, "thực nghiệm" khi nhấn mạnh vào trải nghiệm của ngôi thứ nhất (trong hùng biện của Goenka, Đức Phật không có ý định bắt đầu một tôn giáo; thay vào đó, ông là một "siêu khoa học gia"). Những người khác đã đưa ra sự tương đồng giữa Phật giáo và vật lý, đặc biệt là cơ học

lượng tử, bắt đầu với Fritjof Capra trong tác phẩm *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism* năm 1975 của ông. Các nhà sử học xác định nghiên cứu khoa học thần kinh về thiền là biểu hiện mới nhất của xu hướng lâu dài này nhằm hợp pháp hóa Phật giáo.

Các vấn đề của chính niệm

Nghiên cứu khoa học về thiền không phải là không có vấn đề. Một đánh giá năm 2017 của một số nhà nghiên cứu chính niệm hàng đầu đã nêu ra nhiều thách thức, bao gồm khó khăn trong việc định nghĩa chính niệm và các vấn đề phương pháp luận để diễn giải kết quả. Đánh giá thừa nhận rằng phương tiện truyền thông có xu hướng phóng đại những lợi ích tiềm tàng của chính niệm, mô tả sai lệch rằng nó là "một loại thuốc chữa bách bệnh về cơ bản là phổ quát". Thật vậy, rất nhiều nghiên cứu đã nêu bật những lợi ích của thiền, nhưng rất ít nghiên cứu nêu bật tác hại có thể phát sinh từ nó. Với sự nhiệt tình như vậy đối với chính niệm, các nhà nghiên cứu thường không báo cáo tác hại từ việc thực hành này, đơn giản vì họ không tìm kiếm nó. Điều đó đang bắt đầu thay đổi với dự án Các loại trải nghiệm chiêm nghiệm tại Brown.

Dự án này ghi lại những trải nghiệm đau khổ và đầy thử thách được các thiền sinh Phật giáo phương Tây báo cáo; ở mức độ cực đoan nhất, những trải nghiệm này có thể gây mất ổn định, gây ra, ví dụ, rối loạn tâm thần hoặc mất nhân cách, trong một số trường hợp có thể kéo dài trong nhiều năm. Các nhà nghiên cứu tại Brown suy đoán rằng những trải nghiệm thiền tiêu cực này có thể là kết quả tất yếu của việc chuyển thiền từ vai trò truyền thống của nó trong các tu viện sang bối cảnh văn hóa mới lạ của phương Tây thế tục.

Các học giả nhân văn cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của bối cảnh văn hóa. Một số người không chấp nhận sự háo hức của các nhà khoa học trong việc tách thiền ra khỏi vai trò truyền thống của nó trong cứu rỗi Phật giáo và tái sử dụng nó cho mục đích riêng của họ. Bernard Faure, giáo sư về tôn giáo Nhật Bản tại Columbia, viết rằng "việc tách các kỹ thuật thiền ra khỏi bối cảnh và gom chúng lại với nhau dưới một tiêu chí chung chung, mơ hồ là hiểu sai các phương pháp này, cũng như những tác động tiềm tàng của chúng lên não bộ con người". Đối với ông, khoa học về thiền đã bỏ lỡ mục tiêu:

Trong khi các trạng thái tinh thần đạt được bởi những người thiền định có thể thú vị đối với khoa học thần kinh (cũng như tất cả các hiện tượng tâm lý bất thường, chẳng hạn như chứng tự kỷ), thì bối cảnh cứu rỗi của họ—giải thoát khỏi luân hồi, theo đuổi con đường Bồ tát, v.v.—nói cách khác, loại bối cảnh quan trọng nhất đối với Phật tử—bị các nhà khoa học coi là không liên quan.

Tương tự như vậy, các tài liệu về thiền định có xu hướng bỏ qua những khác biệt về văn hóa để nhấn mạnh một số tính phổ quát mơ hồ trong trải nghiệm của con người.

Tương tự như vậy, trong cuốn sách *Tại sao tôi không phải là một Phật tử*, Evan Thompson, giáo sư triết học tại Đại học British Columbia, đã đưa ra lập luận chống lại "chủ nghĩa biệt lệ Phật giáo". Chủ nghĩa biệt lệ Phật giáo là ý tưởng cho rằng Phật giáo vượt trội hơn các tôn giáo khác ở chỗ có lý trí độc đáo hoặc tương thích độc đáo với khoa học, hoặc rằng Phật giáo không phải là một tôn giáo mà là một triết lý sống hoặc liệu pháp. Ông phản đối những cuốn sách gần đây có tựa đề *Tại sao Phật giáo là sự thật* và *Sinh học Phật giáo* vì tuyên bố xác nhận Phật giáo với khoa học.

Theo quan điểm của ông, sử dụng khoa học thần kinh để giải thích giáo lý Phật giáo là một sai lầm về mặt khái niệm. "Trái ngược với Phật giáo thần kinh", ông viết trong cuốn sách của mình, "tình trạng của bản thân, giá trị của thiền định và ý nghĩa của 'giác ngộ' không phải là những vấn đề mà khoa học thần kinh có thể quyết định. Chúng vốn là những vấn đề triết học nằm ngoài tầm hiểu biết của khoa học thần kinh". Và ông lo ngại rằng các cuộc đối thoại tại Viện Tâm trí và Cuộc sống đã bị làm sai lệch bởi mong muốn của các nhà khoa học cải sang đạo Phật, những người đã cam kết trước về giá trị của thiền định, muốn sử dụng nghiên cứu của họ để hợp pháp hóa Phật giáo.

Nghiên cứu khoa học về thiền thực sự được thúc đẩy một phần bởi kinh nghiệm cá nhân của các nhà khoa học. Nhiều người trong số họ đã thực hành thiền nghiêm túc và hưởng lợi từ thiền trước khi nghiên cứu nó một cách khoa học. Những người khác đã đi theo hướng ngược lại, được thúc đẩy bởi nghiên cứu chính niệm ban đầu để bắt đầu thiền. Có lẽ có những thế lực văn hóa lớn hơn đang hoạt động. Có lẽ những người theo đạo Phật thần kinh, với thế giới quan duy vật của họ, vẫn khao khát tâm linh: định hướng khẳng định cuộc sống, bản sắc xã hội dựa trên mục đích đạo đức chung và thậm chí là khái niệm siêu việt mà các tôn giáo có khả năng thỏa mãn một cách độc đáo.

Trong trường hợp đó, Phật giáo khoa học có vẻ không thể cưỡng lại được, với sự hấp dẫn của chủ nghĩa kinh nghiệm, sự nhấn mạnh vào kinh nghiệm cá nhân và sự tránh xa nghi lễ và truyền thống. Sự tái diễn giải phi lịch sử này về Phật giáo chắc chắn có thể giống như một luồng gió mới đối với người phương Tây da trắng hiện đại, thuộc tầng lớp trung lưu thượng lưu, những người đã vỡ mộng với Cơ đốc giáo hoặc Do Thái giáo khi họ lớn lên, vẫn chưa hoàn toàn hài lòng với những gì nền văn hóa thế tục của chúng ta mang lại.

Tác giả: James Flynn

Nguồn: <https://www.neh.gov/article/buddha-and-mind>

(Bài viết gốc được xuất bản với tựa đề **“Buddha and Mind”** trên tạp chí *Humanities* số Mùa hè năm 2021, một ấn phẩm của Quỹ Phát triển Nhân văn Quốc gia).