BỘ NÃO CỦA ĐỨC PHẬT

Khoa học thần kinh thực tiễn
về hạnh phúc, tình thương và trí tuệ



Rick Hanson & Richard Mendius

Bhikkhu Visuddhamma
dịch và chú giải minh họa

MỤC LỤC

Lời giới thiệu của các tác giả và học giả 1
Lời của người chuyển ngữ 6
Hướng dẫn ba tầng đọc.....8
Lời tựa 9
Lời nói đầu.....12
Lời cảm ơn.....14
Dẫn nhập.....16
Cách sử dụng cuốn sách này.....18
PHẦN MỘT — KHỔ ĐAU.....20
Chương 1: bộ não có khả năng tự chuyển hóa.....21
Chương 2: Sự Tiến Hóa Của Khổ Đau.....55
Chương 3: Mũi Tên Thứ Nhất Và Mũi Tên Thứ Hai 96
PHẦN HAI — HẠNH PHÚC..... 125
Chương 4: tiếp nhận điều tốt đẹp 126
Chương 5: Làm Nguội Những Ngọn Lửa..... 151
Chương 6: Những Ý Hướng Vững Mạnh..... 184
Chương 7: Tâm Xả..... 208
PHẦN BA — TÌNH THƯƠNG..... 228
Chương 8: hai con sói trong trái tim..... 229
Chương 9: Lòng Từ Bi Và Sự Khẳng Định Bản Thân.... 257
Chương 10: Tâm Từ Vô Lượng..... 292
PHẦN BỐN — TRÍ TUỆ..... 326

Chương 11: nền tảng của chánh niệm 327
Chương 12: Định Tâm An Lạc 355
Phụ Lục Dinh Dưỡng Và Hoạt Động Thần Kinh 420
Tài Liệu Tham Khảo 427
Về Các Tác Giả 448
Phụ Lục Đối Chiếu Kinh Điển Và Khoa Học 449
Thuật Ngữ Và Cách Hiểu Trong Sách 451
Nguồn Cập Nhật Và Đối Chiếu Của Bản Hiệu Đính 463

Lời giới thiệu của các tác giả và học giả

"Đây là một cuốn sách toàn diện tuyệt vời. Các tác giả giúp chúng ta hiểu rõ hoạt động của tâm trí và cách tạo nên những thay đổi để sống hạnh phúc, trọn vẹn hơn."
— **Sharon Salzberg**, tác giả *Lovingkindness*

"Được xây dựng vững chắc trên những nghiên cứu thần kinh học mới nhất và được nâng đỡ bởi sự am hiểu sâu sắc về thực hành chiêm niệm, cuốn sách này dễ tiếp cận, cuốn hút và sâu sắc — một sự kết tinh của trí tuệ thực tiễn!"
— **Philip David Zelazo, Tiến sĩ**, Giáo sư Nancy M. và John E. Lindahl tại Viện Phát triển Trẻ em, Đại học Minnesota

"Đây đơn giản là cuốn sách hay nhất tôi từng đọc về lý do và cách thức chúng ta có thể định hình bộ não để trở nên bình an và hạnh phúc. Cuốn sách này thực sự có thể thay đổi bộ não và cuộc đời bạn."
— **Jennifer Louden**, tác giả *The Woman's Comfort Book* và *The Life Organizer*

"*Bộ não của Đức Phật* đóng góp đáng kể vào việc tìm hiểu sự giao thoa giữa khoa học và thiền định trên con đường chuyển hóa. Một tác phẩm khai sáng."
— **Joseph Goldstein**, tác giả *A Heart Full of Peace* và *One Dharma*

"*Bộ não của Đức Phật* hấp dẫn, dễ đọc và giàu tính giáo dục. Cuốn sách khéo léo trả lời câu hỏi cốt yếu của mỗi người — làm thế nào để hạnh phúc — bằng cách trình bày những nguyên lý nền tảng của Phật giáo cùng với phần nhập môn về cách bộ não hoạt động. Cuốn sách hữu ích cho bất kỳ ai muốn tìm hiểu những phương pháp sống khéo léo đã được kiểm nghiệm qua thời gian và được khoa học hiện

đại hỗ trợ."— **Frederic Luskin, Tiến sĩ**, tác giả *Forgive for Good* và Giám đốc Dự án Tha thứ Stanford

"Ước gì khi còn đi học tôi đã có một người thầy khoa học như Rick Hanson. *Bộ não của Đức Phật* vừa sinh động, thú vị, vừa sâu sắc. Sách không chỉ chỉ ra những cách hữu hiệu để nuôi dưỡng hạnh phúc chân thực trong đời sống, mà còn giải thích về mặt sinh lý học vì sao và bằng cách nào những phương pháp ấy có tác dụng. Khi khuyên chúng ta tiếp nhận những trải nghiệm tích cực, tác giả cũng mời gọi ta tiếp nhận những thông tin bổ ích trong cuốn sách này và thưởng thức chúng một cách trọn vẹn."
— **James Baraz**, tác giả *Awakening Joy* và đồng sáng lập Trung tâm Thiền Spirit Rock

"Với tư duy của một nhà khoa học, góc nhìn của một nhà tâm lý học, cùng trái tim sáng suốt của một bậc cha mẹ và một người chuyên tâm thiền tập, Rick Hanson đã tạo nên cẩm nang dành cho tất cả chúng ta — những người muốn tìm hiểu và ứng dụng các nghiên cứu mới đầy hứa hẹn về thần kinh học, tâm lý học và sự khảo sát tâm linh chân thực. Những phát hiện cập nhật kết hợp với các phương pháp thực hành tiên tiến khiến cuốn sách trở nên lôi cuốn. *Bộ não của Đức Phật* đứng đầu danh sách những cuốn sách tôi khuyên đọc."
— **Richard A. Heckler, Tiến sĩ**, Phó Giáo sư tại Đại học John F. Kennedy, Pleasant Hill, California

"Một cẩm nang soi sáng về sự hội tụ đang hình thành giữa tâm lý học thần kinh tiên tiến và trí tuệ Phật giáo cổ xưa, chứa đầy những gợi ý thực tiễn giúp tái định hình bộ não từng bước, hướng đến hạnh phúc lớn hơn. Văn phong sáng rõ, hài hước nhẹ nhàng và dễ tiếp cận."
— **John J. Prendergast, Tiến sĩ**, Phó Giáo sư Tâm lý học tại Viện

Nghiên cứu Toàn vẹn California, đồng thời là biên tập viên cao cấp của *The Sacred Mirror* và *Listening from the Heart of Silence*

"*Bộ não của Đức Phật* sẽ cho bạn thấy những thực hành tâm trí dựa trên các truyền thống chiêm niệm có thể làm tăng khả năng trải nghiệm hạnh phúc và bình an như thế nào. Cuốn sách trình bày cơ sở khoa học của những phương pháp này và hướng dẫn rõ ràng các thực hành giúp nuôi dưỡng một trái tim sáng suốt, tự do."
— **Tara Brach, Tiến sĩ**, tác giả *Radical Acceptance*

"Cuốn sách giúp chúng ta hiểu lý do và cách thức hệ thống vận hành của con người hoạt động, để có thể hành động sáng suốt hơn, sống trọn vẹn hơn, với nhiều lòng từ bi và sự an ổn hơn trong cách đối xử với người khác cũng như với chính mình. Điều khiến tôi phấn khởi ở *Bộ não của Đức Phật* là khả năng của Rick Hanson trong việc trình bày rõ những căn nguyên của khổ đau và giải thích những cách thích hợp để thực sự chuyển hóa các căn nguyên ấy, tạo nên thay đổi lâu dài trên mọi phương diện của tâm trí, thân thể và các mối quan hệ. Lối viết giàu thông tin, thư thái và dễ đọc khiến tôi muốn cầm sách lên hết lần này đến lần khác để tìm hiểu sâu hơn về sự phức tạp trong cơ chế vận hành của con người. *Bộ não của Đức Phật* hiện nằm trong danh sách sách tôi giới thiệu cho tất cả học viên và giáo viên đang được đào tạo."
— **Richard C. Miller, Tiến sĩ**, Chủ tịch sáng lập Viện Phục hồi Tích hợp

"Trong những năm gần đây, nhiều công trình đã làm sâu thêm sự chia rẽ truyền thống giữa khoa học và tôn giáo. Tuy nhiên, một xu hướng song hành theo hướng ngược lại cũng đang xuất hiện đầy khích lệ. Các nhà thần kinh học ngày càng quan tâm đến việc sử dụng sự khảo sát nội tâm ở ngôi thứ nhất để bổ sung cho những nghiên cứu khoa học phương Tây về bộ não ở ngôi thứ ba. Các thực hành chiêm niệm Phật giáo đặc biệt thích hợp với sự hợp tác này, vì

chúng khuyến khích việc tìm kiếm những lời giải thích sinh học thần kinh cho triết lý Phật giáo. Gạt bỏ những yếu tố tôn giáo không cần thiết, *Bộ não của Đức Phật* trình bày rõ cách các khái niệm hiện đại về thần kinh sinh học tiến hóa và nhận thức có thể làm sáng tỏ những giáo lý và thực hành cốt lõi của Phật giáo. Cuốn sách sẽ rất hữu ích cho những ai đang tìm kiếm một con đường tâm linh mang tính thế tục, đồng thời gợi mở nhiều giả thuyết có thể kiểm nghiệm cho các nhà thần kinh học quan tâm."

— **Jerome Engel Jr., Tiến sĩ Y khoa, Tiến sĩ**, Giáo sư Thần kinh học, Thần kinh sinh học và Tâm thần học Jonathan Sinay tại Đại học California, Los Angeles

"*Bộ não của Đức Phật* đóng góp đáng kể vào cuộc đối thoại sôi nổi hiện nay giữa thần kinh học, tâm lý học và các ngành tu tập tâm trí của Phật giáo. Dựa trên trí tuệ hình thành từ chính việc thực hành thiền và nền tảng khoa học của mình, các tác giả nhiều lần chỉ ra khả năng chuyển hóa sâu sắc tâm trí và đời sống."

— **Christina Feldman**, tác giả *Compassion* và *The Buddhist Path to Simplicity*

"Những phát triển gần đây trong tâm lý học và khoa học thần kinh đã đem lại những hiểu biết rõ ràng, sâu sắc về cách bộ não hoạt động và cách các chức năng thần kinh định hình trải nghiệm của chúng ta về thế giới. Những hiểu biết ấy phù hợp sâu sắc với trí tuệ được phát triển qua hàng nghìn năm trong các truyền thống chiêm niệm. Các tác giả của *Bộ não của Đức Phật* đã mang đến cho chúng ta một cẩm nang cô đọng và thực tiễn về cách hai dòng tri thức này có thể giúp chuyển hóa khả năng ứng xử với bản thân và người khác bằng trí tuệ, lòng từ bi và chánh niệm."

— **Robert D. Truog, Tiến sĩ Y khoa**, Giáo sư Trường Y Harvard, Giám đốc Điều hành Viện Chuyên nghiệp và Thực hành Đạo đức, Phó chuyên gia cao cấp về y học hồi sức tại Bệnh viện Nhi Boston

“Một lời giới thiệu sáng rõ về một số nguyên lý căn bản của khoa học thần kinh và Giáo pháp.”
— **Roger Walsh, Tiến sĩ Y khoa, Tiến sĩ**, Giáo sư Đại học California, Irvine, tác giả *Essential Spirituality*

“*Bộ não của Đức Phật* trình bày toả sáng giáo pháp của Đức Phật dưới ánh sáng của khoa học thần kinh hiện đại. Đây là cẩm nang thực tiễn về cách chuyển hóa thực tại của bạn. Đây là bộ não của bạn khi tiếp xúc với Giáo pháp!”
— **Wes “Scoop” Nisker**, tác giả *Essential Crazy Wisdom* và biên tập viên *Inquiring Mind*

Lời của người chuyển ngữ

Cuốn Bộ não của Đức Phật của Rick Hanson và Richard Mendius là một nỗ lực đáng quý nhằm đưa khoa học thần kinh và truyền thống chiêm niệm lại gần nhau. Bản tiếng Việt này không chỉ là một bản dịch. Người chuyển ngữ đã làm ba việc, và xin trình bày để bạn đọc biết đâu là lời của tác giả, đâu là phần bổ sung.

Thứ nhất, chuyển ngữ và giải thích các mô hình khoa học. Toàn bộ nội dung sách được chuyển sang tiếng Việt và hiệu đính về ngữ pháp, diễn đạt. Những mô hình khoa học tác giả sử dụng (hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm, thiên kiến tiêu cực, hệ thống tưởng thưởng, mạng lưới mặc định, các khía cạnh của cái tôi…) được giải thích thêm, kèm các nghiên cứu liên quan. Ở những chỗ khoa học đã có cập nhật hoặc còn tranh luận, người chuyển ngữ có ghi chú để bạn đọc dùng các con số và giả thuyết đúng mức.

Thứ hai, minh họa và chú giải bằng kinh điển. Các chú giải đặt một số mô tả kinh nghiệm và nguyên tắc tu tập trong kinh tạng bên cạnh kết quả tâm lý học và khoa học thần kinh. Mục đích là nhận diện cả điểm tương đồng lẫn khác biệt về khái niệm, phương pháp và mục tiêu; sự tương đồng không chứng minh kinh điển đã mô tả nơ-ron hoặc khoa học đã xác nhận toàn bộ giáo lý. Số hiệu Tăng Chi Bộ trong những nguồn cũ theo PTS/Access to Insight; các nguồn bổ sung ghi hệ đánh số khi có khác biệt: AN 7.58 tương ứng AN 7.61, AN 7.63 tương ứng AN 7.67, AN 11.16 tương ứng AN 11.15 trong bản Bhikkhu Bodhi. Các lời diễn ý được nhận diện bằng ngữ cảnh, không xem là bản dịch nguyên văn Pāli.

Thứ ba, những câu chuyện đời thường. Mỗi khung chú giải thường có một câu chuyện ngắn từ cuộc sống hằng ngày, như kẹt xe, giận dỗi trong gia đình, áp lực công việc hay nỗi lo trước một cuộc họp. Mỗi chuyện được chọn sao cho có thể giải thích bằng

chính các công trình nghiên cứu trình bày trong sách. Các nhân vật đều là hư cấu, chỉ nhằm minh họa. Cuối mỗi chương còn có năm câu hỏi suy ngẫm để bạn đọc tự viết ra câu trả lời của mình.

Phần chuyển ngữ, câu chuyện minh họa và bổ sung kinh điển thuộc trách nhiệm của người chuyển ngữ. Bản hiệu đính điều chỉnh những chỗ sai nguồn hoặc quá mạnh về mức kết luận, kể cả trong phần trình bày chính; vì vậy đây là bản chuyển ngữ có hiệu đính học thuật, không phải bản dịch nguyên văn từng câu. Các mục Chú giải, Kinh điển, Đối chiếu khoa học và Câu chuyện đời thường giúp phân biệt nội dung bổ sung với mạch trình bày của nguyên tác. Nguồn chưa xác minh nguyên văn được ghi rõ; không dùng lời chứng ấy làm căn cứ cho kết luận.

Kính mong quý độc giả lượng thứ và góp ý.

Bhikkhu Visuddhamma

Bekindfullness Meditation Sanctuary

Houston, ngày 6 tháng 10 năm 2026

Bản hiệu đính ngày 10 tháng 10 năm 2026 giữ bốn phần nguyên tác, phục vụ ba trình độ đọc. Các chú giải được trình bày bằng tiêu đề rõ; danh mục thuật ngữ và nguồn cập nhật đặt cuối sách.

Hướng dẫn ba tầng đọc

Sách giữ bốn phần Khổ đau, Hạnh phúc, Tình thương và Trí tuệ. Chương đầu không mặc nhiên chỉ dành cho người mới, chương cuối không mặc nhiên chỉ dành cho người đã tu lâu. Mỗi chương mở bằng ba chỉ dẫn để bạn chọn độ sâu phù hợp.

Đọc cơ bản: đi theo mạch chính, câu chuyện đời thường và tóm tắt; dùng thuật ngữ được giải nghĩa ngay hoặc tra cuối sách. Có thể để phần khảo cứu đọc sau.

Thực hành sâu: chú ý các phân biệt giáo lý, điều kiện và giới hạn của bài tập. Quan sát kết quả qua hành vi, mức bám chấp và cách đáp ứng, không chỉ cảm giác dễ chịu.

Khảo cứu: đọc các mục Kinh điển, Đối chiếu khoa học và Lưu ý học thuật. Hãy hỏi nghiên cứu đo điều gì, bằng cách nào; kinh nói trong bối cảnh nào; điểm tương đồng có giới hạn ở đâu.

Các câu chuyện đời thường là hư cấu hoặc minh họa, không là dữ liệu thử nghiệm. Lời diễn ý không thay bản kinh gốc. Danh mục cuối sách giúp kiểm tra thuật ngữ và những nguồn cập nhật.

Lời tựa

Bộ não của Đức Phật mời gọi chúng ta sử dụng sự tập trung của tâm trí để vận dụng sức mạnh của sự chú ý, qua đó cải thiện đời sống và các mối quan hệ với người khác. Kết hợp những hiểu biết cổ xưa từ thực hành chiêm niệm trong các truyền thống Phật giáo với những khám phá hiện đại của khoa học thần kinh, Tiến sĩ Rick Hanson và Tiến sĩ Richard Mendius đã biên soạn một cẩm nang thực tiễn, gợi mở suy tư và hướng dẫn từng bước trên con đường đánh thức tâm trí.

Một cuộc cách mạng khoa học gần đây cho thấy bộ não người trưởng thành vẫn có khả năng thay đổi trong suốt cuộc đời. Trước đây, nhiều nhà khoa học về não cho rằng tâm trí chỉ là hoạt động của bộ não. Ngày nay, chúng ta có thể nhìn mối liên hệ giữa hai phương diện ấy của đời sống từ một góc độ khác. Khi xem tâm trí là một tiến trình nhập thể và có tính quan hệ, điều hòa dòng chảy năng lượng và thông tin, chúng ta nhận ra mình thực sự có thể dùng tâm trí để thay đổi bộ não. Sự thật giản dị là cách chúng ta tập trung chú ý, cách chúng ta chủ ý hướng dòng năng lượng và thông tin qua các mạch thần kinh, có thể trực tiếp làm thay đổi hoạt động cũng như cấu trúc của bộ não. Điều cốt yếu là hiểu những bước cần thực hiện để sử dụng sự tỉnh biết theo cách nuôi dưỡng an lạc.

Khi hiểu rằng tâm trí hình thành trong các mối quan hệ và bộ não là cơ quan xã hội của cơ thể, chúng ta cũng nhận ra một góc nhìn mới: Các mối quan hệ không phải là phần phụ tùy tiện trong đời sống; chúng có ý nghĩa nền tảng đối với hoạt động của tâm trí và là yếu tố thiết yếu của sức khỏe não bộ. Những kết nối xã hội định hình các kết nối thần kinh, vốn tạo nên cấu trúc của bộ não. Điều đó có nghĩa là cách chúng ta giao tiếp làm thay đổi chính các mạch thần kinh trong não, đặc biệt theo những cách giúp đời sống giữ được sự cân

bằng. Khoa học cũng xác nhận rằng khi nuôi dưỡng lòng từ bi và sự tỉnh biết có chánh niệm — khi buông bỏ phán xét và trọn vẹn chú tâm vào hiện tại — chúng ta đang vận dụng các mạch thần kinh xã hội của bộ não để chuyển hóa cả mối quan hệ với chính mình.

Các tác giả kết hợp những thực hành Phật giáo được phát triển qua hơn hai nghìn năm với những hiểu biết mới về hoạt động của bộ não, đem đến cho chúng ta cẩm nang này để chủ động tạo ra những thay đổi tích cực nơi bản thân. Đời sống hiện đại thường khiến chúng ta hoạt động như thể đang bật chế độ tự động, liên tục làm nhiều việc cùng lúc và lấp đầy thời gian bằng kích thích kỹ thuật số, quá tải thông tin cùng những lịch trình gây căng thẳng cho bộ não và làm đời sống trở nên quá tải. Giữa sự hỗn loạn ấy, dừng lại đôi chút đã trở thành một nhu cầu cấp thiết mà ít người dành thời gian đáp ứng. Với *Bộ não của Đức Phật*, chúng ta được mời hít một hơi thật sâu và tìm hiểu những cơ sở thần kinh khiến ta cần sống chậm lại, điều hòa bộ não, đồng thời cải thiện sự kết nối với người khác và với chính mình.

Những bài tập trong sách dựa trên các thực hành đã được khoa học chứng minh là có tác động tích cực đến việc định hình thế giới nội tâm, giúp chúng ta tập trung hơn, kiên cường hơn và có nhiều nguồn lực ứng phó hơn. Những bước thực hành đã được xác lập này còn tăng cường khả năng đồng cảm với người khác, mở rộng vòng tròn từ bi và quan tâm của chúng ta trong thế giới tương thuộc. Hứa hẹn của việc vận dụng tâm trí để thay đổi bộ não thông qua những thực hành này là từng khoảnh khắc xây dựng các mạch thần kinh của lòng tử tế và an lạc — từng người một, từng mối quan hệ một. Chúng ta còn có thể mong đợi điều gì hơn? Và còn thời điểm nào thích hợp hơn để bắt đầu ngoài ngay lúc này?

Daniel J. Siegel, Tiến sĩ Y khoa
Tác giả *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*

và *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*
Viện Mindsight và Trung tâm Nghiên cứu Chánh niệm UCLA
Los Angeles, California
Tháng Sáu, 2009

Lời nói đầu

Trong *Bộ não của Đức Phật*, Tiến sĩ Rick Hanson và Tiến sĩ Richard Mendius giúp bạn tiếp cận một cách sáng rõ và thực tiễn trí tuệ cốt yếu trong giáo pháp của Đức Phật. Bằng ngôn ngữ nghiên cứu khoa học đương đại, các tác giả mời người đọc mở lòng trước những điều kỳ diệu của tâm trí, đem hiểu biết hiện đại soi sáng những giáo lý cổ xưa và sâu sắc về thực hành thiền nội tâm. *Bộ não của Đức Phật* khéo léo kết hợp các giáo lý cổ điển với những phát hiện mang tính cách mạng của khoa học thần kinh, lĩnh vực đang bắt đầu xác nhận những năng lực của con người về chánh niệm, lòng từ bi và khả năng tự điều hòa — những phẩm chất giữ vai trò trung tâm trong sự tu tập chiêm niệm.

Khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ tìm hiểu cả khoa học về não bộ lẫn những phương pháp thực hành nội tâm giúp tăng cường an lạc, nuôi dưỡng sự an ổn và lòng từ bi, đồng thời giảm bớt khổ đau. Bạn sẽ được giới thiệu những góc nhìn mới sáng suốt về đời sống và những cơ sở sinh học giúp phát triển trí tuệ ấy. Các chương sách sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn hoạt động của tâm trí và những nền tảng thần kinh của hạnh phúc, sự đồng cảm và tính tương thuộc.

Những giáo lý làm nền tảng cho từng chương — các Thánh đế, những nền tảng của chánh niệm, và sự phát triển đức hạnh, tâm từ, lòng tha thứ cùng bình an nội tâm — được trình bày trực tiếp, thiết thực, với lời mời rộng mở của Đức Phật để mỗi người tự mình tìm hiểu. Các thực hành tiếp nối những giáo lý ấy cũng rõ ràng và chân thực. Về căn bản, đó chính là những phương pháp rèn luyện mà người ta có thể tiếp nhận tại một thiền viện.

Tôi từng chứng kiến Rick và Richard giảng dạy những điều này, và tôi trân trọng ảnh hưởng tích cực mà việc thực hành cùng họ đem lại cho tâm trí và trái tim của những người tham dự.

Hơn bao giờ hết, thế giới loài người cần tìm ra những cách thức xây dựng tình thương, sự thấu hiểu và hòa bình, ở cấp độ cá nhân cũng như toàn cầu.

Nguyện cho những lời này góp phần vào nỗ lực thiết yếu ấy.

Kính chúc an lành,

Jack Kornfield, Tiến sĩ
Trung tâm Spirit Rock
Woodacre, California
Tháng Sáu, 2009

Lời cảm ơn

Chúng tôi xin cảm ơn và ghi nhận công lao của nhiều người:

Các vị thầy tâm linh của chúng tôi, gồm Christina Feldman, James Baraz, Tara Brach, Ajahn Chah, Ajahn Amaro, Ajahn Sumedho, Ajahn Brahm, Jack Kornfield, Sylvia Boorstein, Guy và Sally Armstrong, Joseph Goldstein, Kamala Masters — đặc biệt cảm ơn bà về chương viết về tâm xả — Steve Armstrong, Gil Fronsdal, Phillip Moffit, Wes Nisker và Adi Da.

Các thầy cô và người hướng dẫn về tri thức của chúng tôi, gồm Dan Siegel, Evan Thompson, Richard Davidson, Mark Leary, Bernard Baars, Wil Cunningham, Phil Zelazo, Antoine Lutz, Alan Wallace, William Waldron, Andy Olendzki, Jerome Engel, Frank Benson và Fred Luskin. Trong giai đoạn hoàn thiện cuối cùng của cuốn sách, chúng tôi tình cờ đọc được một bài viết của Tiến sĩ Davidson và Tiến sĩ Lutz có nhan đề "Bộ não của Đức Phật"; chúng tôi trân trọng ghi nhận rằng hai ông đã sử dụng thuật ngữ ấy trước. Chúng tôi cũng kính tưởng niệm Francisco Varela.

Những người đã hỗ trợ chúng tôi, gồm Trung tâm Thiền Spirit Rock, Viện Tâm và Đời sống, Peter Bauman, các thành viên của Nhóm Thiền San Rafael, Patrick Anderson, Terry Patten, Daniel Ellenberg, Judith Bell, Andy Dreitcer, Michael Hagerty, Julian Isaacs, Stephen Levine, Richard Miller, Deanna Clark, Chương trình Lãnh đạo Giáo pháp Cộng đồng và Sue Thoele.

Những độc giả tận tâm đã đưa ra nhiều góp ý hữu ích, gồm Linda Graham, Carolyn Pincus, Harold Hedelman, Steve Meyers, Gay Watson, John Casey, Cheryl Wilfong, Jeremy Lent và John Prendergast.

Các biên tập viên và nhà thiết kế tuyệt vời của chúng tôi tại New Harbinger, gồm Melissa Kirk, Jess Beebe, Amy Shoup và Gloria Sturzenacker.

Gia đình chúng tôi, gồm Jan, Forrest và Laurel Hanson; Shelly Scammell; Courtney, Taryn và Ian Mendius; William Hanson; Lynne và Jim Bramlett; Keith và Jenny Hanson; Patricia Winter Mendius, Catherine M. Graber, E. Louise Mendius và Karen M. Chooljian.

Và nhiều người khác đã giúp khai mở tâm trí và trái tim của mỗi chúng tôi.

Dẫn nhập

Cuốn sách này nói về cách đi sâu vào bộ não của chính mình để tạo ra nhiều hạnh phúc, tình thương và trí tuệ hơn. Sách khảo sát sự giao thoa chưa từng có tiền lệ trong lịch sử giữa tâm lý học, thần kinh học và thực hành chiêm niệm nhằm trả lời hai câu hỏi:

Những trạng thái nào của bộ não làm nền tảng cho các trạng thái tâm trí như hạnh phúc, tình thương và trí tuệ?

Bạn có thể sử dụng tâm trí như thế nào để kích thích và củng cố những trạng thái tích cực ấy trong bộ não?

Kết quả là một cẩm nang thực tiễn về bộ não, chứa nhiều công cụ giúp bạn dần dần thay đổi nó theo hướng tốt đẹp hơn.

Richard là bác sĩ thần kinh, còn tôi là nhà tâm lý học thần kinh. Phần lớn nội dung trong sách do tôi viết, nhưng Richard là cộng sự lâu năm và bạn đồng giảng của tôi; những hiểu biết của ông về bộ não, hình thành qua ba mươi năm hành nghề y, được lồng ghép xuyên suốt các trang sách. Cùng nhau, chúng tôi sáng lập Viện Wellspring về Khoa học Thần kinh và Trí tuệ Chiêm niệm; trang web của viện, www.wisebrain.org, cung cấp nhiều bài viết, bài nói chuyện và tài liệu khác.

Trong cuốn sách này, bạn sẽ học những cách hữu hiệu để ứng phó với các trạng thái tâm trí khó khăn, bao gồm căng thẳng, tâm trạng sa sút, dễ xao lãng, vấn đề trong quan hệ, lo âu, đau buồn và giận dữ. Tuy vậy, trọng tâm chính của chúng tôi là an lạc tích cực, sự phát triển tâm lý và thực hành tâm linh. Suốt hàng nghìn năm, những người tu tập chiêm niệm — các vận động viên Olympic trong việc rèn luyện tâm trí — đã khảo sát tâm trí. Trong cuốn sách này, chúng tôi sẽ vận dụng truyền thống chiêm niệm mà mình am hiểu nhất — Phật giáo — để tìm hiểu bộ não và khám phá những con đường thần

kinh dẫn đến hạnh phúc, tình thương và trí tuệ. Không ai biết trọn vẹn bản chất của bộ não Đức Phật hay bộ não của bất kỳ ai khác. Tuy nhiên, chúng ta ngày càng hiểu rõ hơn cách kích thích và củng cố những nền tảng thần kinh của các trạng thái tâm trí an vui, giàu lòng quan tâm và thấu suốt sâu sắc.

Cách sử dụng cuốn sách này

Bạn không cần có kiến thức nền về khoa học thần kinh, tâm lý học hay thiền định mới có thể sử dụng cuốn sách này. Sách kết hợp thông tin với các phương pháp thực hành, giống như một cuốn hướng dẫn sử dụng bộ não đi cùng một hộp công cụ; bạn có thể tìm ra những công cụ phù hợp nhất với mình.

Bộ não là một chủ đề rất hấp dẫn, vì vậy chúng tôi trình bày khá nhiều nghiên cứu khoa học mới nhất về não bộ, kèm theo nhiều tài liệu tham khảo để bạn có thể tự tìm đọc nếu muốn. Tuy nhiên, để cuốn sách không trở thành một giáo trình, chúng tôi đã đơn giản hóa phần mô tả hoạt động thần kinh, tập trung vào những đặc điểm cốt yếu. Mặt khác, nếu bạn quan tâm nhiều hơn đến các phương pháp thực tiễn, bạn có thể đọc lướt qua những phần khoa học. Dĩ nhiên, tâm lý học và thần kinh học vẫn là những ngành khoa học còn rất non trẻ, nên có nhiều điều chúng chưa hiểu rõ. Vì vậy, chúng tôi không cố trình bày mọi khía cạnh một cách toàn diện. Thay vào đó, chúng tôi tập trung vào những phương pháp có lời giải thích khoa học hợp lý về cách chúng kích hoạt các mạng lưới thần kinh liên quan đến sự mãn nguyện, lòng tử tế và bình an.

Các phương pháp này bao gồm một số bài thiền có hướng dẫn. Chỉ dẫn được cố ý trình bày linh hoạt, thường dùng ngôn ngữ giàu hình ảnh và sức gợi hơn là những mệnh lệnh chặt chẽ, cụ thể. Bạn có thể tiếp cận chúng theo nhiều cách: chỉ đọc và suy ngẫm; đưa một số phần vào các thực hành thiền mà bạn đang theo đuổi; cùng thực hành với một người bạn; hoặc ghi âm hướng dẫn để tự thực hành. Những chỉ dẫn ấy chỉ là những gợi ý; bạn có thể dừng lại bao lâu tùy ý giữa các bước. Không có cách thiền nào là sai — chỉ có cách thích hợp cho bạn.

Xin lưu ý: Cuốn sách này không thay thế cho sự chăm sóc chuyên môn và không phải là phương pháp điều trị bất kỳ tình trạng tâm thần hay thể chất nào. Mỗi người có thể đáp ứng khác nhau với từng phương pháp. Đôi khi, một phương pháp có thể khơi dậy những cảm xúc không dễ chịu, đặc biệt nếu bạn từng trải qua tổn thương. Bạn có thể bỏ qua một phương pháp, trao đổi về nó với bạn bè hoặc chuyên viên tư vấn, điều chỉnh nó hay ngừng thực hành. Hãy đối xử tử tế với chính mình.

Cuối cùng, nếu có một điều tôi biết chắc, thì đó là bạn có thể thực hiện những việc nhỏ trong tâm trí để tạo nên những thay đổi lớn trong bộ não và trong trải nghiệm sống. Tôi đã nhiều lần chứng kiến điều ấy ở những người mình gặp trong vai trò nhà tâm lý học hoặc người hướng dẫn thiền, và cũng thấy điều đó trong chính suy nghĩ, cảm xúc của mình. Mỗi ngày, bạn thực sự có thể khẽ hướng toàn bộ con người mình theo một chiều hướng tốt đẹp hơn.

Khi bạn thay đổi bộ não, bạn thay đổi cuộc đời mình.

PHẦN MỘT — KHỔ ĐAU

CHƯƠNG 1: BỘ NÃO CÓ KHẢ NĂNG TỰ CHUYỂN HÓA

Đọc cơ bản. Nhận ra thói quen tâm có thể thay đổi; học một hành động nhỏ để chăm sóc mình.

Thực hành sâu. Phân biệt niệm và định, cảm xúc nhất thời và sự thanh lọc tâm.

Khảo cứu. Đọc thận trọng số tế bào, nghiên cứu thiền và giả thuyết tâm trí–não.

Hoạt động chủ yếu của bộ não là tạo ra những thay đổi trong chính nó. —Marvin L. Minsky

Khi tâm trí thay đổi, bộ não của bạn cũng thay đổi. Theo cách diễn đạt của nhà tâm lý học Donald Hebb, các nơ-ron cùng phát xung thì sẽ kết nối với nhau; hoạt động tâm trí thực sự tạo ra những cấu trúc thần kinh mới (Hebb 1949; LeDoux 2003). Vì vậy, ngay cả những ý nghĩ và cảm xúc thoáng qua cũng có thể để lại dấu ấn lâu dài trong bộ não, giống như một cơn mưa xuân có thể tạo ra những rãnh nước nhỏ trên sườn đồi.

Chú giải 1.1 — "Tâm dẫn đầu các pháp" và tính khả biến của bộ não

Kinh điển. Dhp 1–2 nhấn mạnh vai trò của tâm trong lời nói, hành động và hệ quả khổ hoặc an lạc. MN 19 cho biết điều được suy nghĩ và xem xét nhiều trở thành khuynh hướng của tâm; Dhp 121–122 ví sự tích lũy điều thiện hoặc bất thiện với từng giọt nước làm đầy bình. Đây là điểm tương đồng về tu dưỡng và thói quen. Các bài kinh không mô tả cơ chế khớp thần kinh (nơi tế bào thần kinh truyền tín hiệu cho tế bào khác), và nguyên lý Hebb không chứng minh rằng tâm tạo ra toàn bộ vật chất.

Đối chiếu khoa học. Draganski và cộng sự (2004) nghiên cứu việc học tung bóng; Lazar và cộng sự (2005) nghiên cứu người thiền lâu năm; Hölzel và cộng sự (2011) báo cáo thay đổi cấu trúc sau chương trình MBSR tám tuần. Cần phân biệt nghiên cứu cắt ngang với theo dõi can thiệp. Kral và cộng sự (2022, PNAS 119: e2110766119), tổng hợp hai thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng với 218 người, không tìm thấy bằng chứng thay đổi cấu trúc não do MBSR so với các nhóm đối chứng sau tám tuần. Kết quả này giới hạn lời khẳng định về cấu trúc, không chứng minh thiền không có lợi ích tâm lý. Tính khả biến của não là hiện tượng có cơ sở; mức thay đổi ở từng người và từng phép đo cần được kiểm tra riêng (Van Dam và cộng sự 2018).

Câu chuyện đời thường. Anh Tuấn, tài xế xe công nghệ ở Thành phố Hồ Chí Minh, có một thói quen đã nhiều năm: hễ kẹt xe là lẩm bẩm chửi thầm, tay siết chặt vô-lăng, hai vai gồng cứng. Một hôm, cô con gái nhỏ ngồi ghế sau nói: "Ba ơi, ba lại nhăn mặt rồi." Anh quyết định thử một việc rất nhỏ: mỗi lần dừng đèn đỏ, thở ra thật chậm ba nhịp và thả lỏng hai vai. Tuần đầu anh quên nhiều hơn nhớ. Nhưng sau vài tháng, anh nhận ra mình đã thôi chửi thầm từ lúc nào không hay — không phải vì đường bớt kẹt, mà vì một lối mòn mới đã dần thành hình trong anh. Mỗi lần thở ra chậm chẳng thay đổi được gì lớn, song như lời Kinh Pháp Cú, từng giọt nước nhỏ rơi liên tục rồi cũng đầy bình. (Nhân vật mang tính minh họa.)



Minh họa chương 1 — Thói quen mới giữa đường đông. Mỗi lần dừng đèn đỏ, anh Tuấn thả lỏng vai và tập đáp ứng bình tĩnh hơn. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Maguire và cộng sự (2000) thấy tài xế taxi Luân Đôn có phần sau hồi hải mã (cấu trúc tham gia trí nhớ và định hướng không gian) lớn hơn nhóm đối chứng, trong khi phần trước ở nhóm đối chứng lớn hơn. Đây là nghiên cứu cắt ngang; tương quan với thời gian hành nghề chưa tự chứng minh rằng học đường phố làm tăng toàn bộ hồi hải mã. Hồi hải mã tham gia trí nhớ và định hướng không gian. Davidson (2004) bàn về liên hệ giữa hoạt động vùng trán và cảm xúc; không nên suy trạng thái hạnh phúc của một người từ một vùng não riêng lẻ.

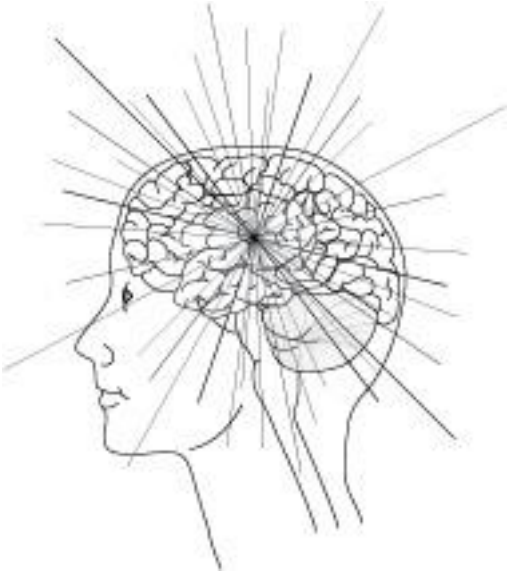
Những gì diễn ra trong tâm trí bạn sẽ tạo hình bộ não. Vì vậy, bạn có thể sử dụng tâm trí để thay đổi bộ não theo hướng tốt đẹp hơn — điều đó có lợi cho toàn thể con người bạn và cho tất cả những ai có cuộc đời được bạn chạm đến.

Cuốn sách này nhằm chỉ cho bạn cách thực hiện điều đó. Bạn sẽ tìm hiểu bộ não hoạt động như thế nào khi tâm trí hạnh phúc, giàu tình thương và sáng suốt. Bạn cũng sẽ học nhiều cách kích hoạt những trạng thái não bộ ấy, củng cố chúng thêm một chút mỗi lần. Nhờ vậy, bạn có thể dần tái định hình bộ não của chính mình từ bên trong, để có an lạc lớn hơn, những mối quan hệ viên mãn hơn và bình an nội tâm sâu sắc hơn.

Những sự thật cơ bản về bộ não

Bộ não người trưởng thành nặng khoảng 1,4 kilôgam. Azevedo và cộng sự (2009) ước tính khoảng 86 tỷ nơ-ron và số tế bào không phải nơ-ron gần tương đương, tổng khoảng 170 tỷ tế bào; đây là ước tính từ mẫu nghiên cứu, không là hằng số của mọi bộ não. Con số 1,1 nghìn tỷ tế bào trong nguồn cũ đã được thay ở bản hiệu đính. Một nơ-ron có thể nhận nhiều nghìn kết nối, gọi là khớp thần kinh; số lượng biến thiên lớn theo loại tế bào và vùng não.

Tại các khớp thần kinh tiếp nhận, một nơ-ron nhận tín hiệu từ những nơ-ron khác, thường dưới dạng các đợt hóa chất gọi là chất dẫn truyền thần kinh. Tín hiệu báo cho nơ-ron biết nên phát xung hay không; việc nó có phát xung hay không chủ yếu phụ thuộc vào sự kết hợp của các tín hiệu mà nó nhận được trong từng khoảnh khắc. Khi phát xung, nơ-ron lại gửi tín hiệu qua các khớp thần kinh truyền tín hiệu đến những nơ-ron khác, báo cho chúng biết nên phát xung hay không.



Một nơ-ron điển hình phát xung từ 5 đến 50 lần mỗi giây. Trong khoảng thời gian bạn đọc các dòng trong khung này, theo đúng nghĩa đen, hàng triệu tỷ tín hiệu sẽ di chuyển bên trong đầu bạn.

Mỗi tín hiệu thần kinh là một mẩu thông tin; hệ thần kinh vận chuyển thông tin giống như trái tim vận chuyển máu. Toàn bộ lượng thông tin ấy, theo nghĩa rộng, chính là điều chúng ta gọi là tâm trí; phần lớn thông tin này mãi mãi nằm ngoài sự nhận biết của bạn. Theo cách dùng thuật ngữ trong cuốn sách, "tâm trí" bao gồm các tín hiệu điều hòa phản ứng căng thẳng, kiến thức về cách đi xe đạp, những khuynh hướng tính cách, hy vọng và ước mơ, cũng như ý nghĩa của những từ bạn đang đọc.

Bộ não là tác nhân chủ yếu vận hành và định hình tâm trí. Bộ não hoạt động rất bận rộn: dù chỉ chiếm 2 phần trăm trọng lượng cơ thể, nó sử dụng từ 20 đến 25 phần trăm lượng ô-xy và glucose của cơ thể (Lammert 2008). Giống như chiếc tủ lạnh luôn phát tiếng rì rì, bộ não không ngừng vận hành các chức năng của mình. Vì vậy, dù

bạn đang ngủ say hay suy nghĩ căng thẳng, nó vẫn tiêu thụ một lượng năng lượng gần như tương đương (Raichle và Gusnard 2002).

Để hình dung quy mô mạng thần kinh, nếu đơn giản hóa mỗi nơ-ron thành hai trạng thái thì 86 tỷ nơ-ron có 2 lũy thừa 86 tỷ tổ hợp, xấp xỉ 10 lũy thừa 25,9 tỷ. Đây là phép tính minh họa tổ hợp, không phải số trạng thái thực tế có thể quan sát: các nơ-ron tương tác, có nhiều đặc tính và không hoạt động như các công tắc độc lập. Không nên dùng một con số lớn làm bằng chứng cho tính độc nhất tuyệt đối của mọi trải nghiệm.

Ghi chú kiểm chứng 1.2 — Các con số về bộ não

Cập nhật số liệu. Azevedo và cộng sự (2009, Journal of Comparative Neurology 513: 532–541) dùng phương pháp phân đoạn đẳng hướng để đếm nhân tế bào, ước tính khoảng 86 tỷ nơ-ron và lượng tế bào không phải nơ-ron gần tương đương. von Bartheld, Bahney và Herculano-Houzel (2016) tổng quan lịch sử những ước tính này. Các số liệu phụ thuộc phương pháp và mẫu; 100 tỷ là ước lượng cũ thường được dẫn, không nên coi là cùng một phép làm tròn chính xác của 86 tỷ.

Lưu ý về phép tính. Số tổ hợp nhị phân của n nơ-ron là 2^n; số mạch, số cấu hình kết nối và số trạng thái động là các đại lượng khác nhau. Phép tính ở trên chỉ giúp hình dung quy mô, không mô tả đầy đủ hoạt động thần kinh. Mức tiêu thụ năng lượng thường được dẫn là khoảng 20% năng lượng cơ thể lúc nghỉ (Raichle và Gusnard 2002).

Các sự kiện tâm trí có ý thức dựa trên những nhóm khớp thần kinh tạm thời hình thành rồi phân tán — thường chỉ trong vài giây — giống như những dòng xoáy nhỏ trên suối (Rabinovich, Huerta và Laurent 2008). Hoạt động tâm trí cũng có thể tạo nên những mạch

thần kinh lâu bền bằng cách củng cố các kết nối giữa những nơ-ron với nhau.

Bộ não hoạt động như một hệ thống thống nhất; do đó, việc gán một chức năng nào đó — chẳng hạn sự chú ý hay cảm xúc — cho riêng một phần của bộ não thường chỉ là cách giản lược.

Bộ não tương tác với những hệ thống khác trong cơ thể; các hệ thống ấy lại tương tác với thế giới. Đồng thời, tâm trí cũng định hình bộ não. Xét theo nghĩa rộng nhất, tâm trí được tạo nên bởi bộ não, cơ thể, thế giới tự nhiên, văn hóa con người — và chính tâm trí nữa (Thompson và Varela 2001). Khi xem bộ não là nền tảng của tâm trí, chúng ta đang đơn giản hóa thực tại.

Tâm trí và bộ não tương tác với nhau sâu sắc đến mức tốt nhất nên hiểu chúng như một hệ thống tâm trí-bộ não duy nhất, trong đó hai mặt nương tựa lẫn nhau.

Chú giải 1.3 Thức và danh sắc nương tựa nhau như hai bó lau

Kinh điển. SN 12.67 ghi cuộc trao đổi giữa Sāriputta và Mahākoṭṭhita: thức (viññāṇa) và danh sắc (nāmarūpa) nương tựa nhau như hai bó lau dựng vào nhau; DN 15 cũng trình bày quan hệ thức và danh sắc. Đây không phải phép đồng nhất danh với tâm trí hiện đại, sắc với riêng não bộ, hoặc thức với một vùng thần kinh. Có thể so sánh nguyên tắc phụ thuộc điều kiện, nhưng các phạm trù và bối cảnh duyên khởi khác mô hình tâm trí–não của sách.

Lưu ý học thuật. Phật giáo và khoa học sử dụng những khung giải thích khác nhau về ý thức, đặc biệt khi bàn tái sinh. Mô hình của Hanson là giả thuyết làm việc về hoạt động tâm trí trong đời sống và nghiên cứu thần kinh. Mức tương hợp giữa các khung này cần xét từng luận điểm; chưa có một phép kiểm chứng chung

giải quyết toàn bộ vấn đề bản thể. Việc chưa thể bác bỏ một khả năng không là bằng chứng xác nhận khả năng ấy.

Câu chuyện đời thường. Chị Thu thức ba đêm vì con nhỏ sốt. Sáng thứ Tư, chị gắt với đồng nghiệp rồi tự hỏi vì sao mình dễ cáu. Người bạn hỏi chị ngủ được bao nhiêu giờ. Sau khi được hỗ trợ chăm con và ngủ bù, chị thấy tâm trạng nhẹ hơn. Câu chuyện minh họa sự tương tác thân–tâm trong đời sống, không diễn lại đúng hai bó lau thức–danh sắc của SN 12.67. Chăm sóc giấc ngủ không miễn trách nhiệm đối với lời nói gây hại; nó giúp tạo điều kiện đáp ứng khéo hơn. (Nhân vật hư cấu.)

Cơ hội chưa từng có tiền lệ

Cũng như kính hiển vi đã cách mạng hóa ngành sinh học, trong vài thập niên qua, những công cụ nghiên cứu mới như chụp cộng hưởng từ chức năng đã giúp tri thức khoa học về tâm trí và bộ não phát triển vượt bậc. Nhờ đó, ngày nay chúng ta có nhiều cách hơn để sống hạnh phúc và hiệu quả trong đời sống hằng ngày.

Có lẽ trong hai mươi năm qua, chúng ta đã học được nhiều điều về bộ não hơn tất cả những gì đã biết trong toàn bộ lịch sử được ghi chép. —Alan Leshner

Trong khi đó, sự quan tâm đến các truyền thống chiêm niệm ngày càng tăng. Suốt hàng nghìn năm, những truyền thống này đã khảo sát tâm trí — và vì thế cũng khảo sát bộ não — bằng cách làm tâm trí-bộ não lắng dịu đủ để nhận ra những rung động nhẹ nhàng nhất, đồng thời phát triển những phương pháp tinh tế để chuyển hóa nó. Nếu muốn giỏi một việc gì, ta nên học hỏi những người đã thành thạo việc ấy, chẳng hạn xem những đầu bếp hàng đầu trên truyền hình nếu bạn thích nấu ăn. Vì vậy, nếu muốn cảm nhận nhiều hạnh phúc, nội lực, sự sáng rõ và bình an hơn, việc học hỏi từ những người thực hành chiêm niệm — cả cư sĩ chuyên tâm lẫn người xuất

gia — là điều hợp lý, bởi họ thực sự đã dốc sức vun bồi các phẩm chất ấy.

Từ "chiêm niệm" có thể nghe xa lạ, nhưng nếu bạn từng thiền, cầu nguyện hoặc chỉ ngước nhìn các vì sao với lòng kinh ngạc, thì bạn đã từng chiêm niệm. Thế giới có nhiều truyền thống chiêm niệm, phần lớn gắn với những tôn giáo lớn như Cơ Đốc giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo, Ấn Độ giáo và Phật giáo. Trong số đó, khoa học đã đối thoại nhiều nhất với Phật giáo. Cũng như khoa học, Phật giáo khuyến khích con người không chỉ tin theo một điều gì đó mà còn tự mình kiểm chứng, và không đòi hỏi niềm tin vào Thượng đế. Phật giáo cũng có một mô hình tâm trí chi tiết, tương thích tốt với tâm lý học và thần kinh học. Vì vậy, với lòng kính trọng dành cho các truyền thống chiêm niệm khác, chúng tôi sẽ đặc biệt dựa vào những góc nhìn và phương pháp Phật giáo.

Chú giải 1.4 — "Hãy đến để thấy": thái độ kiểm chứng của Phật giáo

Kinh điển. Kinh Kālāma (AN 3.65) thường được dẫn như bằng chứng cho tinh thần thực nghiệm của Phật giáo. Công thức tán thán Pháp là ehipassiko — "hãy đến để thấy" (xuất hiện ở nhiều nơi, chẳng hạn MN 7) — nhấn mạnh rằng Pháp có thể được tự mình kiểm nghiệm trong kinh nghiệm. Dhp 276 nói gọn điều ấy: chính các con phải nỗ lực, các bậc Như Lai chỉ là người chỉ đường. Cũng cần nhớ, như Tỳ-kheo Bodhi nhận xét trong bài viết về Kinh Kālāma, bài kinh này không phải lời cổ vũ cho hoài nghi tràn lan: nó mời người nghe dùng kinh nghiệm và sự phán đoán của bậc trí để thử nghiệm giáo pháp, đồng thời vẫn tôn trọng sự hướng dẫn của người đi trước.

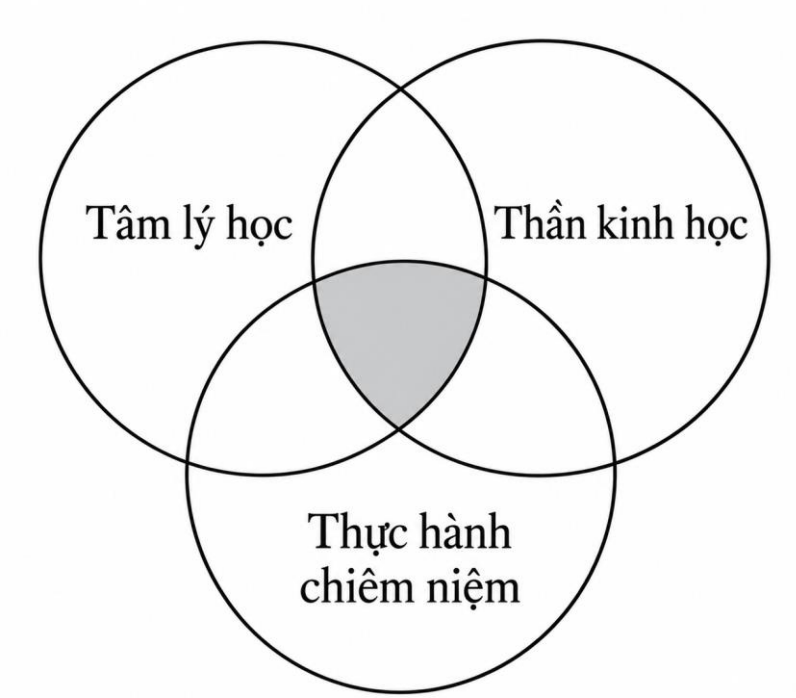
Đối chiếu khoa học. Ở phía khoa học, Kabat-Zinn (1990) đưa thiền chánh niệm vào y học dưới dạng một chương trình có thể

đo lường, còn Lutz, Slagter, Dunne và Davidson (2008, Trends in Cognitive Sciences 12: 163–169) phân biệt hai nhóm thực hành chính — điều hòa sự chú ý và theo dõi cởi mở — cho phép nghiên cứu thiền một cách hệ thống hơn. Wallace (2007) gọi hướng nghiên cứu này là "khoa học chiêm niệm", trong đó kinh nghiệm thiền của người thực hành và phương pháp thực nghiệm bổ sung cho nhau.

Câu chuyện đời thường. Cô Mai, nhân viên ngân hàng, không tin lắm rằng "ngồi thở" có ích. Thay vì tranh luận, cô làm theo tinh thần Kālāma: trong mười bốn ngày, mỗi sáng cô ngồi thở mười phút, và mỗi tối ghi vào cuốn sổ nhỏ mức căng thẳng của mình từ 1 đến 10 cùng một dòng nhận xét. Hết hai tuần, cô thấy ngày nào có ngồi thì điểm thường thấp hơn một vài bậc, còn ngày bỏ buổi sáng thì cô dễ cáu hơn. Cô không kết luận rằng thiền chữa được mọi thứ; cô chỉ biết rằng với mình, điều này có ích, và đó là điều cô tự thấy được chứ không chỉ nghe nói. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Thiếu một góc nhìn chiêm niệm về đời sống gần như chắc chắn sẽ dẫn đến bất hạnh.
—Linh mục Thomas Keating

Hãy hình dung mỗi lĩnh vực — tâm lý học, thần kinh học và thực hành chiêm niệm — như một vòng tròn (Hình 1).



Hình 1: Giao điểm của ba lĩnh vực

Những khám phá được thực hiện tại giao điểm ấy mới chỉ bắt đầu cho thấy tiềm năng của chúng. Tuy nhiên, các nhà khoa học, chuyên gia lâm sàng và người thực hành chiêm niệm đã hiểu được nhiều điều về các trạng thái não bộ làm nền tảng cho những trạng thái tâm trí thiện lành, cũng như cách kích hoạt những trạng thái não bộ ấy. Những khám phá quan trọng này giúp bạn có khả năng lớn hơn để tác động đến chính tâm trí mình. Bạn có thể dùng khả năng ấy để giảm khổ đau hoặc rối loạn, tăng cường an lạc và hỗ trợ việc tu tập tâm linh. Đây là những hoạt động cốt yếu của điều có thể gọi là con

đường tỉnh thức; mục tiêu của chúng tôi là dùng khoa học về não bộ để giúp bạn đi xa và vững vàng trên con đường ấy. Không cuốn sách nào có thể mang lại cho bạn bộ não của một vị Phật, nhưng bằng cách hiểu rõ hơn tâm trí và bộ não của những người đã đi xa trên con đường này, bạn cũng có thể phát triển trong tâm trí và bộ não mình nhiều phẩm chất an vui, giàu lòng quan tâm và thấu suốt hơn.

Lịch sử khoa học có rất nhiều ví dụ cho thấy lợi ích của việc đưa hai tập hợp kỹ thuật, hai tập hợp ý tưởng — được phát triển trong những bối cảnh riêng biệt nhằm tìm kiếm tri thức mới — lại tiếp xúc với nhau. —J. Robert Oppenheimer

Bộ não tỉnh thức

Richard và tôi dành chỗ cho những câu hỏi tâm linh và siêu hình vượt ngoài phạm vi khảo sát của cuốn sách. Các tên gọi như Thượng đế, Phật tính hay nền tảng thực tại thuộc những truyền thống có khác biệt đáng kể; không nên xem chúng đồng nghĩa. Khoa học thần kinh khảo sát các mối liên hệ có thể đo lường. Chưa kiểm chứng được một khẳng định không có nghĩa khẳng định ấy đã được xác nhận hoặc bị bác bỏ.

Tâm trí phụ thuộc sâu sắc vào hoạt động não: tổn thương não hoặc thay đổi hóa học thần kinh có thể ảnh hưởng tâm trạng, tập trung và trí nhớ (Meyer và Quenzer 2004). Knoch và cộng sự (2006) dùng kích thích từ xuyên sọ lặp lại để làm gián đoạn hoạt động vỏ não trước trán lưng bên phải. Người tham gia vẫn nhận định đề nghị là bất công, nhưng hành vi từ chối thay đổi. Nghiên cứu không ức chế hệ viền (tên gọi giản lược cho một số cấu trúc tham gia cảm xúc và động lực) và không cho phép kết luận mọi phán đoán đạo đức đều thay đổi. Một số trải nghiệm ý thức cũng có tương quan thần kinh (Vaitl và cộng sự 2005).

Trong khuôn khổ nghiên cứu của sách, các hoạt động tâm trí được khảo sát cùng hoạt động thần kinh, cơ thể và môi trường. Đây là giả thuyết làm việc hữu ích để tìm hiểu và hỗ trợ thực hành. Sự phụ thuộc vào não không tự giải quyết câu hỏi ý thức là gì, cũng không chứng minh não là điều kiện đủ cho mọi trải nghiệm hoặc kết luận về tái sinh. Cần phân biệt bằng chứng thực nghiệm với lựa chọn triết học của tác giả.

Dĩ nhiên, hiện chưa ai biết chính xác bộ não tạo ra tâm trí như thế nào, hoặc — theo cách diễn đạt của Dan Siegel — tâm trí sử dụng bộ não để tạo nên tâm trí ra sao. Đôi khi người ta nói những câu hỏi khoa học lớn nhất còn lại là: Điều gì đã gây ra Vụ Nổ Lớn? Lý thuyết thống nhất lớn kết hợp cơ học lượng tử với thuyết tương đối rộng là gì? Và mối quan hệ giữa tâm trí với bộ não, đặc biệt là trong trải nghiệm có ý thức, là như thế nào? Câu hỏi cuối cùng đứng ngang hàng với hai câu kia vì nó cũng khó trả lời và cũng quan trọng như vậy.

Có thể dùng phép so sánh này: Sau thời Copernicus, phần lớn người có học chấp nhận rằng Trái đất quay quanh Mặt trời, nhưng không ai biết chính xác điều đó diễn ra như thế nào. Khoảng 150 năm sau, Isaac Newton phát triển các định luật hấp dẫn, bước đầu giải thích cách Trái đất chuyển động quanh Mặt trời. Rồi hơn 200 năm sau, Einstein điều chỉnh lời giải thích của Newton bằng thuyết tương đối rộng. Có thể phải mất 350 năm, hoặc lâu hơn, chúng ta mới hiểu hoàn toàn mối quan hệ giữa bộ não và tâm trí. Trong khi chờ đợi, một giả thuyết làm việc hợp lý là: tâm trí chính là điều mà bộ não thực hiện.

Lutz và cộng sự (2004) ghi nhận dao động gamma biên độ cao và sự đồng bộ rộng ở một nhóm nhỏ hành giả Tây Tạng giàu kinh nghiệm khi thực hành từ bi. Gamma là hoạt động điện não ở dải tần cao; kết quả này không là thước đo chung của giác ngộ, tâm xả hay

mọi tầng thiền. Cuốn sách dùng nghiên cứu thần kinh để gợi mở phương pháp nuôi dưỡng an lạc và lòng quan tâm, đồng thời giữ riêng các tiêu chuẩn chứng đắc của truyền thống tu tập.

Ghi chú khoa học 1.5 — Sóng gamma và sự thận trọng cần thiết

Bối cảnh. Nghiên cứu của Lutz và cộng sự (2004, PNAS 101: 16369–16373) so sánh tám hành giả có nhiều năm thiền tập với mười người mới tập, và ghi nhận sóng gamma biên độ cao, đồng bộ rộng ở nhóm hành giả khi thực hành lòng từ bi. Đây là một phát hiện thú vị và được nhắc đến rộng rãi, nhưng cỡ mẫu nhỏ, đối tượng được chọn lọc, nên các tổng quan sau này khuyên nên thận trọng khi khái quát hóa (Davidson và Kaszniak 2015; Van Dam và cộng sự 2018). Một cách đọc cân bằng là: kết quả gợi ý rằng thiền tập kéo dài có thể gắn với những kiểu hoạt động não đặc thù, nhưng chưa đủ để kết luận về nhân quả hay về "bộ não của một vị Phật".

Tinh thần kiểm chứng. Thái độ dè dặt này thật ra hoàn toàn phù hợp với lời Đức Phật trong Kinh Kālāma (AN 3.65): đừng tin chỉ vì truyền thống, lời đồn, kinh sách, lý luận hay uy tín của thầy, mà hãy tự quán xét điều gì dẫn đến tổn hại và điều gì dẫn đến lợi ích, an lạc.

Xin nói rõ: những phương pháp này không thay thế các thực hành tâm linh truyền thống. Bạn không cần máy điện não đồ hay bằng tiến sĩ thần kinh học mới có thể quan sát trải nghiệm và thế giới, rồi trở thành người hạnh phúc và tử tế hơn. Tuy nhiên, hiểu cách tác động đến bộ não của chính mình có thể rất hữu ích, nhất là với những người không có thời gian thực hành chuyên sâu — chẳng hạn, việc miệt mài rèn luyện liên tục ngày đêm trong đời sống tu viện.

Những nguyên nhân của khổ đau

Đời sống có nhiều niềm vui và điều dễ chịu, nhưng cũng chứa không ít bất an và buồn khổ — hệ quả đáng tiếc của ba chiến lược đã tiến hóa để giúp động vật, trong đó có con người, truyền lại gen của mình. Xét riêng về khả năng sinh tồn, các chiến lược này hoạt động rất hiệu quả, nhưng chúng cũng dẫn đến khổ đau, như chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ trong hai chương tiếp theo.

Tóm lại, mỗi khi một chiến lược gặp trở ngại, những tín hiệu báo động khó chịu — đôi khi đau đớn đến cùng cực — sẽ lan truyền qua hệ thần kinh để đưa con vật trở lại đúng hướng. Nhưng trở ngại xảy ra liên tục, vì mỗi chiến lược đều chứa những mâu thuẫn vốn có, khi con vật cố gắng:

- Tách rời những gì thực ra đang kết nối, nhằm tạo ra ranh giới giữa bản thân và thế giới.
- Làm ổn định những gì luôn biến đổi, nhằm duy trì các hệ thống bên trong trong những giới hạn chặt chẽ.
- Nắm giữ những niềm vui chóng qua và thoát khỏi những nỗi đau không thể tránh, nhằm tiếp cận cơ hội và tránh hiểm nguy.

Hầu hết động vật không có hệ thần kinh đủ phức tạp để những tín hiệu báo động từ các chiến lược ấy phát triển thành khổ tâm đáng kể. Nhưng bộ não phát triển vượt bậc của con người lại là mảnh đất màu mỡ cho khổ đau nảy nở. Chỉ con người mới lo lắng về tương lai, hối tiếc quá khứ và tự trách mình về hiện tại. Ta bực bội khi không đạt được điều mình muốn, thất vọng khi điều mình thích chấm dứt. Ta đau khổ vì chính việc mình đang đau khổ. Ta khó chịu vì đang đau, tức giận vì phải chết, buồn vì lại thức dậy trong nỗi buồn thêm một ngày nữa. Phản ứng tâm có thể làm tăng sự bất hạnh và bất mãn; chưa có cơ sở ở đây để định lượng phần

lớn mọi khổ đau. Điều ấy vừa trớ trêu, vừa xót xa, lại vừa đem đến hy vọng sâu sắc.

Bởi nếu bộ não là nguyên nhân của khổ đau, thì nó cũng có thể là phương tiện chấm dứt khổ đau.

Chú giải 1.6 — Khổ do tâm dựng nên, nên có thể chấm dứt

Kinh điển. Bài pháp đầu tiên, Kinh Chuyển Pháp Luân (SN 56.11), trình bày Tứ Diệu Đế: có khổ, có nguyên nhân của khổ (ái), có sự chấm dứt khổ, và có con đường dẫn đến chấm dứt khổ. Điều "vừa trớ trêu, vừa xót xa, lại vừa đem đến hy vọng" trong lời tác giả chính là cấu trúc ấy: vì khổ có nguyên nhân, nên khi nguyên nhân thay đổi, khổ cũng có thể thay đổi. Nói như Dhp 160, "tự mình là nơi nương tựa của mình". Cũng nên nhớ chữ dukkha trong Phật học rộng hơn "đau đớn": Kinh Phúng Tụng (Saṅgīti Sutta, DN 33) và nhiều bài kinh khác phân biệt khổ khổ (đau đớn trực tiếp), hoại khổ (khổ do đổi thay) và hành khổ (khổ do tính chất bị điều kiện hóa của mọi sự). Có thể đối chiếu một cách gợi ý — đây là cách đọc của người viết chú giải, không phải của tác giả — với ba chiến lược tiến hóa mà sách sắp bàn: tách rời tự ngã khỏi thế giới, giữ cho mọi thứ ổn định, và bám lấy điều dễ chịu, né điều khó chịu.

Đối chiếu khoa học. Killingsworth và Gilbert (2010) ghi nhận tâm trí lang thang thường đi kèm mức hạnh phúc thấp hơn; Nolen-Hoeksema và cộng sự (2008) tổng quan suy nghĩ nhai lại và nguy cơ trầm cảm. Những kết quả này hỗ trợ việc khảo sát phản ứng tâm làm tăng khổ, không đo được rằng phần lớn mọi khổ đau đều do cá nhân tự dựng nên. Bệnh tật, mất mát, bất công và sang chấn còn liên quan những điều kiện ngoài lựa chọn tức thời.

Câu chuyện đời thường. Chín giờ tối, anh Hùng gửi báo cáo cho sếp. Đến mười một giờ vẫn chưa thấy hồi âm. Đầu tiên là

một chút bất an; rồi anh tưởng tượng sếp đang chê báo cáo của mình; rồi tự trách "sao mình cẩu thả thế"; rồi bực bội vì biết mình sẽ mất ngủ. Nửa đêm anh vẫn trằn trọc. Sáng hôm sau, sếp trả lời: "OK em, cảm ơn." Sự kiện thật chỉ có một: chưa có hồi âm. Phần còn lại — nỗi lo, lời tự trách, cơn bực — là do tâm trí dựng thêm. Đó chính là điều Đức Phật gọi là mũi tên thứ hai trong Kinh Mũi Tên (SN 36.6), sẽ được bàn kỹ ở Chương 3. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Đức hạnh, chánh niệm và trí tuệ

Cách đây khoảng hai nghìn năm trăm năm, một thanh niên tên là Siddhattha — khi ấy chưa giác ngộ và chưa được gọi là Đức Phật — đã dành nhiều năm rèn luyện tâm trí, và do đó cũng rèn luyện bộ não. Vào đêm giác ngộ, Ngài nhìn sâu vào tâm trí mình — nơi phản chiếu và bộc lộ những hoạt động nền tảng của bộ não — và thấy được cả nguyên nhân của khổ đau lẫn con đường giải thoát khỏi khổ đau. Sau đó, trong khoảng bốn mươi lăm năm theo truyền thống Theravāda, Ngài đi khắp miền Bắc Ấn Độ, giảng dạy cho tất cả những ai chịu lắng nghe cách:

- Làm nguội những ngọn lửa tham và sân để sống chính trực.
- Làm tâm vững vàng và an định để nhìn thấu những mê lầm của nó.
- Phát triển tuệ giác giải thoát.

Ba học trong Phật giáo là giới, định và tuệ. Chánh niệm thuộc nhóm định của Bát Chánh Đạo và hỗ trợ chánh định, nhưng có chức năng riêng, không đồng nghĩa với định. Các phẩm chất này giúp hướng dẫn hành vi, phát triển tâm và thấy rõ kinh nghiệm.

Chú giải 1.7 — Ba học: giới, định, tuệ

Kinh điển. MN 44 xếp chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng vào nhóm giới; chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định vào

nhóm định; chánh kiến, chánh tư duy vào nhóm tuệ. Cùng thuộc nhóm định không có nghĩa chánh niệm là chánh định. Dhp 183 nêu không làm ác, thành tựu điều lành và thanh lọc tâm; Dhp 21–22 nhấn mạnh không phóng dật; Dhp 277–279 trình bày vô thường, khổ và vô ngã. Theo truyền thống Theravāda, Đức Phật thành đạo ở tuổi 35 và nhập diệt ở tuổi 80, tức khoảng 45 năm giáo hóa; niên đại lịch sử tuyệt đối vẫn được thảo luận (Bechert 1991).

Đọc thêm. Gethin (1998) và Bodhi (1994) là hai nguồn nhập môn đáng tin cậy về cấu trúc Bát Chánh Đạo và ba học.

Câu chuyện đời thường. Chị Ngọc, mẹ đơn thân, nhận được tin nhắn gay gắt từ một đồng nghiệp lúc chị đang nấu cơm. Chị thấy tim đập nhanh, lòng nóng ran — đó là chánh niệm: nhận ra cảm giác ngay khi nó khởi lên. Chị đặt điện thoại xuống, không trả lời ngay — đó là giới: không để lời nói bộc phát gây tổn hại. Sau bữa cơm, chị đọc lại và thấy đồng nghiệp đang chịu áp lực dự án; câu chữ gay gắt không hẳn nhắm vào chị — đó là tuệ. Ba học như ba chiếc chân của một chiếc ghế: thiếu một chân, hai chân còn lại dễ chao đảo. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Đức hạnh đơn giản là điều chỉnh hành động, lời nói và suy nghĩ để tạo lợi ích thay vì gây tổn hại cho bản thân và người khác. Trong bộ não, đức hạnh dựa vào sự định hướng từ trên xuống của vỏ não trước trán (PFC). “Trước trán” chỉ phần não ở phía trước nhất, nằm ngay sau và phía trên trán; “vỏ não” là lớp ngoài cùng của bộ não — từ nguyên tiếng La-tinh của thuật ngữ này có nghĩa là “vỏ cây”. Đức hạnh cũng dựa vào tác dụng làm dịu từ dưới lên của hệ thần kinh đối giao cảm và những cảm xúc tích cực do hệ viền tạo ra. Trong Chương 5, bạn sẽ học cách vận dụng các mạch thần kinh thuộc những hệ thống này. Ở những chương sau, chúng ta sẽ khảo sát đức hạnh trong các mối quan hệ — nơi đức hạnh thường bị thử

thách nhiều nhất — rồi dựa trên nền tảng ấy để nuôi dưỡng các trạng thái não bộ của sự đồng cảm, tử tế và tình thương (xem Chương 8, 9 và 10).

Chánh niệm là sự sử dụng khéo léo khả năng chú ý vào cả thế giới bên trong lẫn thế giới bên ngoài. Vì bộ não chủ yếu học hỏi từ những gì bạn chú tâm, chánh niệm là cánh cửa giúp bạn tiếp nhận những trải nghiệm tốt đẹp và biến chúng thành một phần của chính mình. Chúng ta sẽ tìm hiểu cách làm điều đó trong Chương 4. Trong Chương 11 và 12, chúng ta sẽ khảo sát những cách kích hoạt các trạng thái não bộ thúc đẩy chánh niệm, kể cả mức độ an trú sâu trong thiền định.

Trí tuệ là lẽ thường được áp dụng vào đời sống, được vun bồi qua hai bước. Trước hết, bạn hiểu điều gì gây tổn hại và điều gì đem lại lợi ích — nói cách khác, hiểu nguyên nhân của khổ đau và con đường chấm dứt khổ đau; đây là trọng tâm của Chương 2 và 3. Sau đó, dựa trên sự hiểu biết ấy, bạn buông bỏ những gì gây tổn hại và củng cố những gì có lợi; nội dung này thuộc Chương 6 và 7. Theo thời gian, bạn sẽ cảm thấy gắn bó, liên hệ với vạn vật hơn; bình thản hơn trước sự biến đổi và chấm dứt của mọi sự; và có khả năng tiếp xúc với lạc và khổ mà không bám víu vào bên này hay chống cự bên kia. Cuối cùng, Chương 13 bàn về điều có lẽ là thách thức tinh tế và hấp dẫn nhất đối với trí tuệ: cảm giác mình là một cái tôi tách biệt khỏi thế giới và dễ bị thế giới làm tổn thương.

Điều hòa, học hỏi và lựa chọn

Đức hạnh, chánh niệm và trí tuệ được nâng đỡ bởi ba chức năng căn bản của bộ não: điều hòa, học hỏi và lựa chọn.

Bộ não điều hòa chính nó và các hệ thống khác của cơ thể thông qua sự phối hợp giữa hoạt động kích thích và ức chế — giống như đèn xanh và đèn đỏ. Bộ não học hỏi bằng cách hình thành các mạch mới,

đồng thời củng cố hoặc làm suy yếu những mạch sẵn có. Bộ não cũng lựa chọn những điều mà kinh nghiệm đã dạy nó xem là có giá trị; chẳng hạn, ngay cả một con giun đất cũng có thể được huấn luyện để chọn một lối đi nhất định nhằm tránh bị điện giật.

Chú giải 1.8 — Điều hòa, học hỏi, lựa chọn và Bốn chánh cần

Kinh điển. Ba chức năng này có thể đối chiếu với tinh thần Bốn chánh cần (sammappadhāna, chẳng hạn AN 4.13–14): ngăn điều ác chưa sinh, đoạn điều ác đã sinh, làm phát sinh điều thiện chưa sinh, và gìn giữ, tăng trưởng điều thiện đã sinh — tức là vừa ức chế, vừa kích hoạt, giống "đèn đỏ và đèn xanh" trong lời tác giả. Về học hỏi, Dhp 239 nói người trí dần dần, từng chút một, từng khoảnh khắc, gột sạch cấu uế của mình như thợ kim hoàn gột bạc. Về lựa chọn, Dhp 290 nói: nếu thấy được an lạc lớn hơn nhờ bỏ đi một niềm vui nhỏ, bậc trí nên bỏ niềm vui nhỏ ấy — gần như trùng với ví dụ "buông bỏ một niềm vui nhỏ hơn để hướng đến niềm vui lớn hơn" trong sách. Và Dhp 33–35 so sánh việc điều phục tâm với người thợ làm tên nắn thẳng mũi tên.

Đối chiếu khoa học. Hölzel và cộng sự (2011, Perspectives on Psychological Science 6: 537–559) đề xuất cơ chế điều hòa chú ý, nhận biết thân thể, điều hòa cảm xúc và cách nhìn bản thân. Lally và cộng sự (2010) ước tính trung vị khoảng 66 ngày để hành vi được khảo sát đạt 95% mức tự động hóa tiệm cận theo mô hình, với khoảng biến thiên 18–254 ngày. Trung vị không phải trung bình; con số này không là hạn định cho mọi hành vi hoặc mọi người.

Câu chuyện đời thường. Chị Linh có thói quen lướt điện thoại đến một giờ sáng, rồi sáng dậy uể oải và cáu với con. Chị quyết định chọn: bỏ niềm vui nhỏ của vài chục phút lướt màn hình để đổi lấy niềm vui lớn của một giấc ngủ ngon. Chị bật chế độ

"không làm phiền" từ mười giờ đêm (điều hòa), để điện thoại sạc ngoài phòng ngủ (lựa chọn), và lặp lại mỗi tối dù ban đầu rất khó chịu (học hỏi). Tháng đầu chị thất bại nhiều lần. Đến tháng thứ hai, việc đặt điện thoại xuống đã bớt đòi hỏi ý chí; nó dần thành lối mòn mới — đúng như Dhp 239: từng chút một, từng khoảnh khắc. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Ba chức năng — điều hòa, học hỏi và lựa chọn — vận hành ở mọi cấp độ của hệ thần kinh, từ những tương tác phân tử tinh vi ở đầu khớp thần kinh đến sự tích hợp toàn bộ não bộ trong việc kiểm soát, thành thạo và phân định. Cả ba chức năng đều tham gia vào mọi hoạt động tâm trí quan trọng.

Dù vậy, mỗi trụ cột tu tập tương ứng khá chặt chẽ với một trong ba chức năng thần kinh căn bản. Đức hạnh phụ thuộc nhiều vào sự điều hòa: vừa kích thích những khuynh hướng tích cực, vừa ức chế những khuynh hướng tiêu cực. Chánh niệm dẫn đến sự học hỏi mới — vì sự chú ý định hình các mạch thần kinh — và dựa vào những gì đã học để phát triển sự tỉnh biết vững vàng, tập trung hơn. Trí tuệ liên quan đến việc lựa chọn, chẳng hạn buông bỏ một niềm vui nhỏ hơn để hướng đến niềm vui lớn hơn. Vì vậy, phát triển đức hạnh, chánh niệm và trí tuệ trong tâm trí tùy thuộc vào việc cải thiện sự điều hòa, học hỏi và lựa chọn trong bộ não.

Củng cố ba chức năng thần kinh ấy — bạn sẽ học cách thực hiện trong những trang tiếp theo — cũng là cách nâng đỡ những trụ cột tu tập.

Hướng tâm trí theo chiều thiện lành

Con đường tỉnh thức bắt đầu ngay tại nơi bạn đang đứng. Sau đó, bằng thời gian, nỗ lực và phương tiện khéo léo, đức hạnh, chánh niệm và trí tuệ dần được củng cố, và bạn cảm thấy hạnh phúc, giàu tình thương hơn. Một số truyền thống mô tả tiến trình này như sự hé

mở bản chất chân thật vốn luôn hiện hữu; những truyền thống khác xem đó là sự chuyển hóa tâm và thân. Dĩ nhiên, hai phương diện này của con đường tỉnh thức nâng đỡ lẫn nhau.

Một số truyền thống dùng ngôn ngữ bản chất trong sáng hoặc Phật tính để khuyến khích tu tập. Các truyền thống khác nhấn mạnh tâm và các pháp sinh khởi do điều kiện, có thể được thanh lọc và chuyển hóa. Không nên khẳng định mọi tôn giáo đều nói cùng một điều hoặc có một tâm thể thường hằng sẵn có. Điều có ích trong thực hành là nhận ra cơn giận hiện tại không phải toàn bộ con người mình, và các phẩm chất thiện lành có thể được nuôi dưỡng.

Chú giải 1.9 — Tâm sáng chói bị phiền não từ ngoài làm ô nhiễm

Kinh điển. Ý niệm "bản chất chân thật bị che lấp nhưng vẫn luôn hiện hữu" có điểm tựa trong một đoạn kinh ngắn của Tăng Chi Bộ (AN 1.49–52): tâm này là sáng chói (pabhassara), nhưng bị ô nhiễm bởi các phiền não từ ngoài đến; người phàm phu không học hỏi không hiểu điều ấy như thật, nên không có tu tập tâm, còn bậc đa văn thánh đệ tử thì hiểu và có tu tập. Cần lưu ý rằng nhiều học giả, trong đó có Tỳ-kheo Bodhi trong phần chú giải bản dịch Tăng Chi Bộ (2012), nhắc rằng đoạn kinh này không nhất thiết chỉ về một "bản thể" thường hằng; các truyền thống Đại thừa về sau (chẳng hạn tư tưởng Như Lai tạng) mới phát triển rõ hơn ý niệm Phật tính sẵn có. Cả hai cách đọc đều đồng ý về điểm thực hành mà tác giả nhấn mạnh: tâm có thể được thanh lọc, và việc ấy cần thời gian, nỗ lực (Dhp 276).

Câu chuyện đời thường. Ông Ba bị xe máy quẹt trúng và nổi giận. Chiều ấy, cháu nội chạy đến ôm chân ông; ông thấy tâm dịu lại. Ông nhận ra cơn giận đã thay đổi khi các điều kiện đổi khác, rồi quyết định xin lỗi người mình đã nặng lời. Câu chuyện minh họa khả năng chuyển hóa một trạng thái tâm; không chứng

minh có một bản chất bất biến nằm phía sau các trạng thái ấy. (Nhân vật hư cấu.)

Nuôi dưỡng điều thiện, ngăn và đoạn trừ điều bất thiện là công việc cần học tập và thực hành. Dù sử dụng ngôn ngữ thanh lọc hay phát triển phẩm chất, người đọc vẫn cần xem xét điều kiện, hành vi và kết quả cụ thể. Không nên từ một hình ảnh an ủi suy ra rằng sự giải thoát đã sẵn hoàn tất mà không cần tu tập.

Dù nhìn theo cách nào, những thay đổi trong tâm trí — khai mở sự trong sáng vốn có và vun bồi những phẩm chất thiện lành — đều phản ánh những thay đổi trong bộ não. Khi hiểu rõ hơn cách bộ não hoạt động và thay đổi — cách nó bị cảm xúc chi phối hoặc trở nên bình tĩnh, đức hạnh; cách nó tạo ra sự xao lãng hoặc nuôi dưỡng sự chú tâm có chánh niệm; cách nó đưa ra những lựa chọn gây hại hoặc sáng suốt — bạn có thể làm chủ bộ não và do đó làm chủ tâm trí mình nhiều hơn. Điều này sẽ giúp việc phát triển an lạc, tình thương và tuệ giác trở nên dễ dàng, hiệu quả hơn, đồng thời hỗ trợ bạn đi xa nhất có thể trên con đường tỉnh thức của chính mình.

Đứng về phía mình

Có một nguyên tắc đạo đức khái quát: bạn càng có nhiều quyền lực đối với một người, bạn càng có trách nhiệm sử dụng quyền lực ấy một cách nhân từ. Vậy trên thế giới này, người mà bạn có quyền lực lớn nhất là ai? Đó là chính bạn trong tương lai. Cuộc đời ấy nằm trong tay bạn, và nó sẽ ra sao tùy thuộc vào cách bạn chăm sóc nó.

Chú giải 1.10 — Đứng về phía mình, không ích kỷ

Kinh điển. Trong Kinh Mallikā (SN 3.8; cũng thấy ở Ud 5.1), vua Pasenadi hỏi hoàng hậu Mallikā có ai thân thiết với bà hơn chính bà không; bà thành thật đáp là không, và hỏi lại vua cùng câu ấy; vua cũng đáp như vậy. Đức Phật, khi nghe kể lại, kết

luận rằng đi khắp mọi phương, ta không tìm thấy ai thân hơn chính mình; mọi người đều quý bản thân như thế, nên ai yêu quý mình thì đừng làm hại người khác. Như vậy, truyền thống Phật giáo không xem việc yêu quý bản thân đối nghịch với yêu thương người khác. Dhp 157 nói: nếu biết quý tự thân, hãy khéo gìn giữ tự thân. Dhp 160 và 165 nhấn mạnh trách nhiệm cá nhân: tự mình là nơi nương tựa cho mình; ô nhiễm hay thanh tịnh đều do mình, không ai thanh tịnh được cho ai.

Đối chiếu khoa học. Neff (2003, Self and Identity 2: 85–101) mô tả lòng tự từ bi gồm ba thành tố: tử tế với bản thân thay vì tự phán xét, nhận ra kinh nghiệm chung của nhân loại thay vì cô lập, và chánh niệm thay vì đồng nhất với nỗi đau. Neff và Germer (2013, Journal of Clinical Psychology 69: 28–44) cho thấy chương trình tám tuần về tự từ bi làm tăng đáng kể lòng tự từ bi và sự hài lòng với cuộc sống. Về "chính bạn trong tương lai", Hershfield và cộng sự (2011) phát hiện rằng khi người ta nhìn hình ảnh mô phỏng bản thân lúc về già, họ có xu hướng dành dụm cho tương lai nhiều hơn — cho thấy việc gắn bó với "tôi của ngày mai" có tác động thực tế.

Câu chuyện đời thường. Chị Hà, mẹ hai con và là trưởng phòng, luôn lo cho mọi người: chồng, con, cha mẹ già, nhân viên. Chị đã bỏ lịch khám sức khỏe định kỳ suốt ba năm vì "chưa có thời gian". Trong buổi họp lớp, một người bạn đưa chị xem bức ảnh chị hồi tám tuổi, mặc áo dài, cười toe. Chị chợt nghĩ: nếu cô bé này là con gái mình, mình có để con bỏ khám bệnh ba năm không? Sáng hôm sau, chị đặt lịch khám. Chị không làm vậy vì ích kỷ; chị làm vì nhận ra rằng, như lời dạy trong Kinh Mallikā, ai thật sự yêu quý mình thì cũng sẽ khéo chăm sóc mình — và nhờ vậy chăm sóc người khác được lâu dài hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Một trong những trải nghiệm trọng yếu trong đời tôi xảy ra vào một buổi tối gần dịp Lễ Tạ ơn, khi tôi khoảng sáu tuổi. Tôi nhớ mình đứng bên kia đường đối diện nhà, ở rìa cánh đồng ngô tại Illinois, nhìn những rãnh trên lớp đất tối màu đầy nước sau một trận mưa gần đây. Trên những ngọn đồi xa xa, những đốm đèn nhỏ lấp lánh. Bên trong tôi cảm thấy tĩnh lặng, sáng rõ, đồng thời buồn vì tối hôm ấy trong nhà có nhiều bất hạnh. Rồi một ý nghĩ mạnh mẽ đến với tôi: chính tôi, chứ không phải ai khác, phải tìm đường đi theo thời gian về phía những ánh đèn xa xôi ấy và hướng đến khả năng hạnh phúc mà chúng tượng trưng.

Khoảnh khắc ấy ở lại trong tôi vì nó dạy tôi điều gì nằm trong tầm kiểm soát của mình và điều gì thì không. Ta không thể thay đổi quá khứ hay hiện tại; điều duy nhất có thể làm là chấp nhận mọi thứ như chúng đang là. Nhưng ta có thể chăm sóc những nguyên nhân tạo nên một tương lai tốt đẹp hơn. Phần lớn những việc giúp ta làm điều ấy đều nhỏ bé và khiêm nhường. Chẳng hạn, như sẽ trình bày ở phần sau của sách, trong một cuộc họp căng thẳng, bạn có thể hít vào thật đầy rồi chủ động thở ra thật dài để kích hoạt hệ thần kinh đối giao cảm, vốn có tác dụng làm dịu. Hoặc khi nhớ lại một trải nghiệm khó chịu, bạn có thể gợi nhớ cảm giác được ở bên một người thương yêu mình — điều này sẽ dần thấm cảm xúc tích cực vào ký ức đau buồn. Hoặc để tâm trí vững vàng hơn, bạn có thể chủ ý kéo dài cảm giác hạnh phúc; cảm xúc ấy có thể hỗ trợ chú ý; không thể từ cảm giác suy ra mức dopamine, và tăng dopamine không phải lúc nào cũng có lợi.

Những hành động nhỏ ấy thực sự tích lũy theo thời gian. Mỗi ngày, các hoạt động bình thường — cũng như mọi thực hành phát triển bản thân hay tâm linh — chứa hàng chục cơ hội để thay đổi bộ não từ bên trong. Bạn thật sự có năng lực ấy; đó là một điều tuyệt vời trong thế giới đầy những thế lực nằm ngoài tầm kiểm soát của ta.

Một giọt mưa riêng lẻ không tạo ra ảnh hưởng lớn, nhưng nếu đủ nhiều giọt mưa và đủ thời gian, chúng có thể khoét thành hẻm núi Grand Canyon.

Nhưng để thực hiện những bước ấy, bạn phải đứng về phía mình. Lúc đầu điều đó có thể không dễ; phần lớn mọi người đối xử với bản thân kém tử tế hơn cách họ đối xử với người khác. Để đứng về phía mình, bạn có thể tự đưa ra những lý do xác đáng cho việc chăm sóc các nguyên nhân giúp bộ não thay đổi theo hướng tốt đẹp hơn. Chẳng hạn, hãy suy ngẫm về những điều sau:

- Đã có lúc bạn là một đứa trẻ, xứng đáng được chăm sóc như mọi đứa trẻ khác. Bạn có thể hình dung mình khi còn nhỏ không? Chẳng phải bạn sẽ mong điều tốt đẹp nhất đến với đứa trẻ ấy sao? Điều đó cũng đúng với bạn hôm nay: bạn là một con người như bao người khác và xứng đáng được hạnh phúc, yêu thương và trí tuệ.
- Tiến bước trên con đường tỉnh thức sẽ giúp bạn làm việc và xây dựng các mối quan hệ hiệu quả hơn. Hãy nghĩ đến nhiều cách mà người khác sẽ được lợi khi bạn trở nên vui vẻ, ấm áp và sáng suốt hơn. Nuôi dưỡng sự phát triển của bản thân không ích kỷ; thực ra, đó là một món quà lớn dành cho người khác.

Thế giới đang ở bờ vực

Có lẽ điều quan trọng nhất là nghĩ đến những gợn sóng lan rộng từ sự phát triển của chính bạn — âm thầm nhưng thực sự góp phần hỗ trợ một thế giới đang đầy tham lam, mê lầm, sợ hãi và giận dữ. Thế giới của chúng ta đang chênh vênh trên lưỡi dao, có thể nghiêng theo hướng này hoặc hướng khác. Trên khắp hành tinh, chúng ta đang chứng kiến quá trình dân chủ hóa ngày càng mở rộng, số lượng các tổ chức cộng đồng ngày càng nhiều, và sự thấu hiểu về tính tương thuộc mong manh của chúng ta ngày càng sâu sắc. Mặt khác,

Trái đất đang nóng lên, công nghệ quân sự ngày càng gây chết chóc, và mỗi đêm có một tỷ người đi ngủ trong cơn đói.

Chú giải 1.11 — Gợn sóng của một tâm trí được điều phục

Kinh điển. Dhp 5 nói: ở đời, hận thù không bao giờ chấm dứt bằng hận thù; chỉ có không hận thù mới chấm dứt hận thù — đó là quy luật ngàn xưa. Dhp 103 nói: dù chiến thắng ngàn người nơi chiến trận, người tự thắng mình mới là chiến thắng tối thượng. Hai bài kệ này đặt nền tảng của hòa bình thế giới ngay trong việc điều phục tâm mỗi cá nhân — đúng với luận điểm của tác giả rằng những thay đổi nhỏ bên trong có thể lan rộng ra bên ngoài.

Đối chiếu khoa học. Fowler và Christakis (2008) khảo sát mạng xã hội và thấy liên hệ giữa hạnh phúc của những người có quan hệ với nhau; đây là quan sát, có thể chịu tác động chọn bạn giống mình và môi trường chung. Barsade (2002) dùng thực nghiệm nhóm để khảo sát lây lan cảm xúc. Hai thiết kế có mức suy luận khác nhau; không gộp đều thành nghiên cứu quan sát hoặc kết luận toàn bộ chuỗi ảnh hưởng xã hội đã được chứng minh nhân quả.

Câu chuyện đời thường. Bác Sáu, bảo vệ một khu chung cư, mỗi sáng mỉm cười chào từng cư dân, dù trời mưa hay nắng. Một chị làm kế toán, vốn quen bước nhanh với gương mặt căng thẳng, dần dần tập đáp lại bằng một nụ cười. Hôm đó chị dịu giọng hơn khi đưa con tới lớp; cô giáo thấy bé ít quấy khóc, và buổi chiều cô kiên nhẫn hơn với cả lớp. Không ai theo dõi chuỗi ấy, nhưng gợn sóng vẫn lan. Mỗi người chỉ làm một việc nhỏ trong tầm tay mình, song cộng lại chúng làm thay đổi bầu không khí chung. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Bi kịch và cơ hội của thời điểm lịch sử này chính là một: những nguồn lực tự nhiên và kỹ thuật cần thiết để kéo chúng ta khỏi bờ vực đã tồn tại. Vấn đề không phải là thiếu nguồn lực. Đó là thiếu ý chí và sự tự chế, thiếu chú tâm đến những gì thực sự đang xảy ra, và thiếu sự quan tâm sáng suốt đến lợi ích chân chính của bản thân — nói cách khác, thiếu đức hạnh, chánh niệm và trí tuệ.

Khi bạn và nhiều người khác ngày càng khéo léo hơn trong việc vận dụng tâm trí — và do đó là bộ não — điều ấy có thể giúp thế giới nghiêng về một chiều hướng tốt đẹp hơn.

Chương 1: Những điểm chính

- Những gì diễn ra trong tâm trí làm thay đổi bộ não, cả tạm thời lẫn lâu dài; các nơ-ron cùng phát xung thì sẽ kết nối với nhau. Những gì diễn ra trong bộ não cũng làm thay đổi tâm trí, vì bộ não và tâm trí là một hệ thống thống nhất, tích hợp.
- Vì vậy, bạn có thể sử dụng tâm trí để thay đổi bộ não, mang lại lợi ích cho tâm trí mình và cho tất cả những ai có cuộc đời được bạn chạm đến.
- Những người thực hành sâu sắc trong các truyền thống chiêm niệm là "các vận động viên Olympic" của tâm trí. Tìm hiểu cách họ rèn luyện tâm trí — và do đó rèn luyện bộ não — cho thấy những phương pháp mạnh mẽ để phát triển hạnh phúc, tình thương và trí tuệ.
- Bộ não tiến hóa để giúp bạn sinh tồn, nhưng ba chiến lược sinh tồn chủ yếu của nó cũng khiến bạn đau khổ.
- Đức hạnh, chánh niệm và trí tuệ là những trụ cột của an lạc trong đời sống hằng ngày, sự phát triển cá nhân và thực hành tâm linh; chúng dựa trên ba chức năng thần kinh căn bản: điều hòa, học hỏi và lựa chọn.

- Con đường tỉnh thức đòi hỏi nuôi dưỡng giới, định và tuệ. Khả năng thanh lọc tâm không tự chứng minh một bản thể thường hằng; những cách diễn tả bản chất chân thật cần được đọc trong truyền thống cụ thể.
- Những hành động tích cực nhỏ bé mỗi ngày sẽ tích lũy thành những thay đổi lớn theo thời gian, khi bạn dần xây dựng các cấu trúc thần kinh mới. Để kiên trì, bạn cần đứng về phía mình.
- Những thay đổi thiện lành trong bộ não của nhiều người có thể giúp thế giới nghiêng theo hướng tốt đẹp hơn.

Chương 1 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Hãy nghĩ đến một thói quen tâm trí mà bạn lặp lại thường xuyên (chẳng hạn lo lắng, tự chê, nóng vội, so sánh). Theo nguyên lý "các nơ-ron cùng phát xung thì kết nối với nhau", bạn đã vô tình "tưới" lối mòn ấy bằng những cách nào mỗi ngày? Một hành động nhỏ nào bạn có thể thử thay thế trong bảy ngày tới, và bạn sẽ nhận biết sự thay đổi bằng dấu hiệu nào?

Gợi ý: hãy cụ thể về thời điểm, tình huống và hành động; hành động càng nhỏ càng dễ duy trì.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Tác giả viết rằng không cuốn sách nào có thể trao cho bạn bộ não của một vị Phật. Vậy bạn kỳ vọng điều gì khi đọc cuốn sách này: giảm căng thẳng, thay đổi sâu hơn, hay điều gì khác? Theo tinh

thần Kinh Kālāma, bạn sẽ tự kiểm chứng những điều mình đọc bằng cách nào, và bạn sẽ dựa vào tiêu chí nào để biết một phương pháp là hữu ích hay không?

Gợi ý: hãy phân biệt điều bạn tin vì người khác nói với điều bạn đã tự trải nghiệm.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Nếu thân và tâm nương tựa nhau như hai bó lau, hãy kể lại một lần trong đời sống gần đây khi trạng thái của thân (giấc ngủ, bữa ăn, vận động, bệnh tật) làm đổi sắc thái tâm trí, và một lần ngược lại, khi tâm trạng làm thân mệt mỏi. Điều đó khiến bạn muốn thay đổi cách chăm sóc bản thân như thế nào?

Gợi ý: hãy tìm cả những trường hợp bạn từng đổ lỗi cho tính cách trong khi nguyên nhân nằm ở thân.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Trong ba trụ cột đức hạnh, chánh niệm và trí tuệ, bạn thấy mình đang vững ở trụ nào và yếu ở trụ nào? Hãy mô tả một tình huống gần đây, trong đó sự thiếu vắng của một trụ khiến hai trụ còn lại chao đảo. Nếu được bổ sung một điều kiện cho trụ yếu nhất, bạn sẽ chọn điều gì?

Gợi ý: hãy nghĩ đến tình huống có cảm xúc mạnh, như tranh cãi, áp lực công việc hay mệt mỏi.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. Tác giả nói người bạn có quyền lực lớn nhất chính là bạn trong tương lai. Hãy thử viết vài dòng gửi cho chính mình năm năm sau: bạn hứa sẽ chăm sóc những nguyên nhân nào ngay từ hôm nay? Và những ai xung quanh bạn sẽ được hưởng lợi nếu bạn giữ lời hứa ấy?

Gợi ý: hãy nghĩ đến cả lợi ích cho bản thân lẫn lợi ích cho gia đình, đồng nghiệp và cộng đồng.

Trả lời của tôi: _____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Azevedo, F. A. C., và cộng sự. 2009. Equal numbers of neuronal and nonneuronal cells make the human brain an isometrically scaled-up primate brain. Journal of Comparative Neurology 513: 532–541.

Barsade, S. G. 2002. The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior. Administrative Science Quarterly 47: 644–675.

Bechert, H. (chủ biên). 1991. The Dating of the Historical Buddha. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Bodhi, Bhikkhu. 1994. The Noble Eightfold Path: The Way to the End of Suffering. Kandy: Buddhist Publication Society.

Bodhi, Bhikkhu (dịch). 2000. The Connected Discourses of the Buddha. Boston: Wisdom Publications.

Bodhi, Bhikkhu (dịch). 2012. The Numerical Discourses of the Buddha. Boston: Wisdom Publications.

Buddharakkhita, Acharya (dịch). 1985. The Dhammapada: The Path of Wisdom. Kandy: Buddhist Publication Society.

Dalai Lama. 2005. The Universe in a Single Atom. New York: Morgan Road Books.

Davidson, R. J., và Kaszniak, A. W. 2015. Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. American Psychologist 70: 581–592.

Doidge, N. 2007. The Brain That Changes Itself. New York: Viking.

Draganski, B., và cộng sự. 2004. Changes in grey matter induced by training. Nature 427: 311–312.

Edelman, G. M., và Tononi, G. 2000. A Universe of Consciousness. New York: Basic Books.

Fowler, J. H., và Christakis, N. A. 2008. Dynamic spread of happiness in a large social network. BMJ 337: a2338.

Gethin, R. 1998. The Foundations of Buddhism. Oxford: Oxford University Press.

Hershfield, H. E., và cộng sự. 2011. Increasing saving behavior through age-progressed renderings of the future self. Journal of Marketing Research 48: S23–S37.

Hölzel, B. K., và cộng sự. 2011. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging 191: 36–43.

Hölzel, B. K., và cộng sự. 2011. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. Perspectives on Psychological Science 6: 537–559.

Kabat-Zinn, J. 1990. Full Catastrophe Living. New York: Delacorte.

Killingsworth, M. A., và Gilbert, D. T. 2010. A wandering mind is an unhappy mind. Science 330: 932.

Lally, P., và cộng sự. 2010. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology 40: 998–1009.

Lazar, S. W., và cộng sự. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. NeuroReport 16: 1893–1897.

Lutz, A., và cộng sự. 2004. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. PNAS 101: 16369–16373.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., và Davidson, R. J. 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. Trends in Cognitive Sciences 12: 163–169.

Neff, K. D. 2003. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity 2: 85–101.

Neff, K. D., và Germer, C. K. 2013. A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. Journal of Clinical Psychology 69: 28–44.

Ñāṇamoli, Bhikkhu, và Bodhi, Bhikkhu (dịch). 1995. The Middle Length Discourses of the Buddha. Boston: Wisdom Publications.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., và Lyubomirsky, S. 2008. Rethinking rumination. Perspectives on Psychological Science 3: 400–424.

Raichle, M. E., và Gusnard, D. A. 2002. Appraising the brain's energy budget. PNAS 99: 10237–10239.

Thích Minh Châu (dịch). Kinh Trung Bộ; Kinh Tương Ưng Bộ; Kinh Tăng Chi Bộ; Kinh Trường Bộ; Kinh Pháp Cú. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam.

Van Dam, N. T., và cộng sự. 2018. Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. Perspectives on Psychological Science 13: 36–61.

von Bartheld, C. S., Bahney, J., và Herculano-Houzel, S. 2016. The search for true numbers of neurons and glial cells in the human brain. Journal of Comparative Neurology 524: 3865–3895.

Wallace, B. A. 2007. Contemplative Science. New York: Columbia University Press.

Walshe, M. (dịch). 1995. The Long Discourses of the Buddha. Boston: Wisdom Publications.

CHƯƠNG 2: SỰ TIẾN HÓA CỦA KHỔ ĐAU

Đọc cơ bản. Biết dễ chịu, khó chịu và trung tính trước khi phản ứng.

Thực hành sâu. Phân biệt thọ, ái và ý muốn thiện; quan sát vị ngọt, nguy hiểm và xuất ly.

Khảo cứu. Xem giới hạn mô hình tiến hóa và sự khác nhau giữa thiên kiến tiêu cực với đạo đức.

Qua hàng trăm triệu năm tiến hóa, tổ tiên chúng ta đã phát triển ba chiến lược căn bản để sinh tồn:

- **Tạo ra sự phân tách** — nhằm thiết lập ranh giới giữa bản thân với thế giới, và giữa trạng thái tâm trí này với trạng thái tâm trí khác.
- **Duy trì sự ổn định** — nhằm giữ cho các hệ thống thể chất và tâm trí ở trạng thái cân bằng lành mạnh.
- **Tiếp cận cơ hội và tránh hiểm nguy** — nhằm đạt được những điều hỗ trợ việc sinh sản, đồng thời thoát khỏi hoặc chống lại những gì cản trở điều đó.

Các chiến lược này có hiệu quả phi thường đối với sự sinh tồn. Nhưng Tự nhiên không quan tâm chúng ta cảm thấy ra sao. Để thúc đẩy các loài vật, kể cả con người, tuân theo những chiến lược ấy và truyền lại gen của mình, các mạng lưới thần kinh đã tiến hóa để tạo ra đau đớn và khổ tâm trong một số tình huống: khi sự phân tách bị phá vỡ, sự ổn định bị lung lay, cơ hội gây thất vọng và hiểm nguy đang đến gần. Đáng tiếc là trên thực tế: những tình huống ấy xảy ra liên tục, bởi vì:

- Mọi thứ đều liên kết với nhau.
- Mọi thứ luôn biến đổi.
- Cơ hội thường không thành hiện thực hoặc mất đi sức hấp dẫn; nhiều hiểm nguy thì không thể tránh khỏi, chẳng hạn tuổi già và cái chết.

Chú giải 2.1 — Ba chiến lược sinh tồn và ba pháp ấn

- **Kinh điển.** Kinh Chuyển Pháp Luân (SN 56.11) nêu rằng nguyên nhân của khổ là ái (taṇhā) và chia ái thành ba loại: dục ái, hữu ái và phi hữu ái. Có thể đặt cạnh ba chiến lược của tác giả một cách đối chiếu gợi ý — đây là cách đọc của người chú giải chứ không phải của tác giả: mong tạo ranh giới giữa mình và thế giới gần với ý niệm "ta" mà giáo lý vô ngã bác bỏ (SN 22.59); mong giữ cho mọi thứ ổn định đi ngược lại tính vô thường; mong nắm giữ điều dễ chịu và tránh điều khó chịu chính là cơ chế của ái. Dhp 277–279 tóm gọn ba điều ấy: tất cả các hành là vô thường, tất cả các hành là khổ, tất cả các pháp là vô ngã.
- **Đối chiếu khoa học.** Quan điểm cho rằng nhiều cảm xúc khó chịu có chức năng thích nghi, dù không nhằm mang lại hạnh phúc cho cá nhân, được trình bày rõ trong y học tiến hóa (Nesse 2019). Nghĩa là hệ thống báo động của bạn không "hỏng": nó được thiết kế để bạn sống sót, không phải để bạn thanh thản.
- **Câu chuyện đời thường.** Chị Hằng hồi hộp từ đêm trước buổi phỏng vấn: tim đập nhanh, bụng cồn cào, đầu cứ tua đi tua lại những câu hỏi khó. Chị tự trách: "Mình yếu đuối quá." Khi đọc về ba chiến lược, chị hiểu rằng cơ thể chỉ đang làm đúng việc tổ tiên chị cần: báo động trước một nguy cơ bị loại khỏi nhóm. Chị vẫn hồi hộp, nhưng thôi tự chê mình nữa; cơn báo

động trở nên dễ chịu hơn khi chị coi nó như một người bảo vệ nhiệt tình quá mức chứ không phải bằng chứng cho một khiếm khuyết. (Nhân vật mang tính minh họa.)

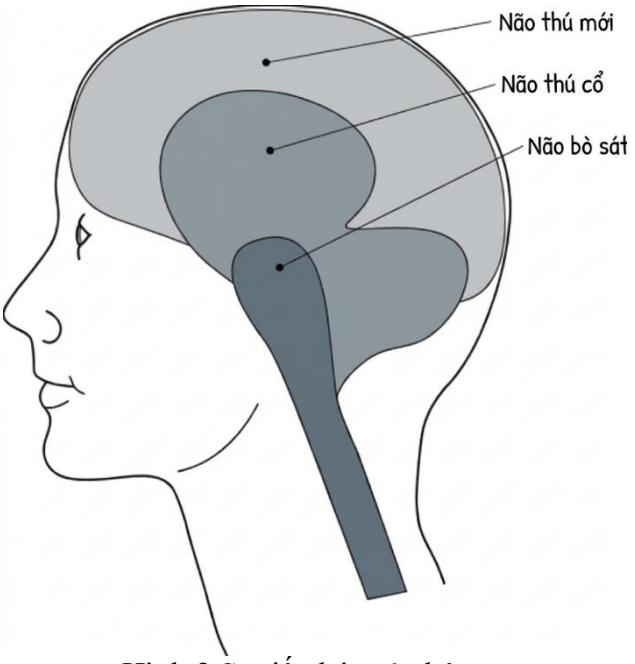


Minh họa chương 2 — Hiểu cơn báo động trong thân. Chị Hằng nhận ra phản ứng lo âu trước phỏng vấn và bớt tự trách mình. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Hãy cùng tìm hiểu tất cả những điều này khiến bạn đau khổ như thế nào.

Sự tách biệt

Các thùy đỉnh nằm ở phần trên phía sau đầu. ("Thùy" là một phần lồi tròn của vỏ não.) Ở hầu hết mọi người, thùy đỉnh trái xác lập cảm giác cơ thể tách biệt với thế giới; thùy đỉnh phải cho biết vị trí cơ thể so với những đặc điểm trong môi trường xung quanh. Kết quả là hình thành một giả định nền tảng, tự động rằng: *Tôi riêng biệt và độc lập.* Điều ấy đúng theo một số phương diện, nhưng không đúng theo nhiều phương diện quan trọng.



Hình 2 Sự tiến hóa của bộ não

Không tách rời như ta tưởng

Để sống, một sinh vật phải chuyển hóa vật chất: nó phải trao đổi vật chất và năng lượng với môi trường. Vì vậy, trong khoảng một năm, nhiều nguyên tử trong cơ thể bạn được thay thế bằng những nguyên tử mới. Năng lượng bạn dùng để lấy một cốc nước bắt nguồn từ ánh nắng mặt trời, truyền đến bạn qua chuỗi thức ăn — theo một nghĩa rất thực, ánh sáng nâng chiếc cốc lên môi bạn. Bức tường tưởng như ngăn cách cơ thể với thế giới giống một hàng rào thưa hơn là một bức tường kín.

Ranh giới giữa tâm trí bạn với thế giới cũng giống như một đường kẻ trên vỉa hè. Ngôn ngữ và văn hóa đi vào, định hình tâm trí bạn từ lúc mới sinh (Han và Northoff 2008). Sự đồng cảm và tình thương

tự nhiên điều chỉnh bạn theo người khác, khiến tâm trí bạn cộng hưởng với tâm trí họ (Siegel 2007). Dòng hoạt động tâm trí ấy chảy theo cả hai chiều khi bạn cũng tác động đến người khác.

Bên trong tâm trí, hầu như chẳng có ranh giới nào cả. Tất cả nội dung của tâm trí trôi vào nhau: cảm giác trở thành ý nghĩ, cảm xúc, ham muốn, hành động, rồi lại thành những cảm giác khác. Dòng ý thức này tương ứng với chuỗi tập hợp thần kinh thoáng qua, mỗi tập hợp tan đi để nhường chỗ cho tập hợp kế tiếp, thường chỉ trong chưa đầy một giây (Dehaene, Sergent và Changeux 2003; Thompson và Varela 2001).

Chú giải 2.2 — Vô ngã và dòng chảy của tâm

Kinh điển. Kinh Vô Ngã Tướng (Anattalakkhaṇa Sutta, SN 22.59) phân tích con người thành năm uẩn — sắc, thọ, tưởng, hành, thức — và chỉ ra rằng không uẩn nào có thể được xem là "của tôi, là tôi, là tự ngã của tôi", vì chúng đều biến đổi và phụ thuộc vào điều kiện. Kinh Sáu Sáu (Chachakka Sutta, MN 148) mô tả sự khởi lên của kinh nghiệm từ căn, trần và thức, rồi tiếp xúc, cảm thọ và ái — rất gần với "dòng ý thức" mà tác giả nói là các tập hợp thần kinh thoáng qua nối nhau. Thiền sư Thích Nhất Hạnh (1988) diễn đạt tính không tách biệt ấy bằng khái niệm "tương tức" (interbeing): nhìn kỹ một tờ giấy, ta thấy cả đám mây, cánh rừng, người thợ cắt gỗ.

Đối chiếu khoa học. Newberg và cộng sự (2001, Psychiatry Research: Neuroimaging 106: 113–122) ghi nhận trong thiền sâu có sự giảm hoạt động ở vùng đỉnh sau; các tác giả diễn giải rằng điều đó có thể liên quan đến sự mờ đi của ranh giới giữa bản thân và thế giới. Đây là nghiên cứu rất nhỏ, nên cần xem như gợi ý ban đầu hơn là kết luận.

Câu chuyện đời thường. Anh Khoa mở được cửa hàng cà phê và thường nói: "Tất cả là do tôi tự làm." Đến mùa dịch phải đóng cửa nhiều tháng, anh mới nhận ra mình lệ thuộc vào biết bao người: người bán hạt cà phê, bác xe ôm giao hàng, chủ nhà giảm tiền thuê, những khách quen nhắn tin hỏi thăm. Cái "tôi tự làm" hóa ra là một mạng lưới hàng trăm điều kiện. Anh không bớt tự hào về nỗ lực của mình, nhưng thêm biết ơn, và cảm giác một mình chống chọi mỗi ngày nhẹ đi trông thấy. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Không độc lập như ta tưởng

Tôi có mặt ở đây vì một người theo chủ nghĩa dân tộc Serbia đã ám sát Thái tử Franz Ferdinand, châm ngòi cho Thế chiến thứ nhất — cuộc chiến ấy rồi lại dẫn đến cuộc gặp gỡ ít ai ngờ giữa cha mẹ tôi tại một buổi khiêu vũ của quân đội năm 1944. Dĩ nhiên, có hàng vạn nguyên do khiến bất kỳ ai trong chúng ta có mặt ở đây hôm nay. Vậy ta nên lần ngược về bao xa? Con trai tôi chào đời với dây rốn quấn quanh cổ; cháu có thể sống sót nhờ những công nghệ y học được phát triển qua hàng trăm năm.

Hoặc ta có thể quay ngược xa hơn nữa: phần lớn nguyên tử trong cơ thể bạn — gồm ô-xy trong phổi và sắt trong máu — được sinh ra bên trong một ngôi sao. Trong vũ trụ sơ khai, gần như chỉ có nguyên tố hiđrô. Các ngôi sao là những lò phản ứng nhiệt hạch khổng lồ, nơi các nguyên tử hiđrô va chạm và kết hợp, tạo ra những nguyên tố nặng hơn đồng thời giải phóng rất nhiều năng lượng. Những ngôi sao phát nổ thành tân tinh đã phóng vật chất của chúng ra khắp nơi. Khi hệ Mặt trời bắt đầu hình thành, khoảng chín tỷ năm sau khi vũ trụ ra đời, đã có đủ các nguyên tử nặng để tạo nên hành tinh của chúng ta, tạo nên đôi tay đang cầm cuốn sách này và bộ não đang

hiểu những dòng chữ này. Thật vậy, bạn có mặt ở đây vì rất nhiều ngôi sao đã phát nổ. Cơ thể bạn được làm từ bụi sao.

Tâm trí bạn cũng phụ thuộc vào vô số nguyên nhân có trước. Hãy nghĩ về những sự kiện và con người đã định hình quan điểm, tính cách và cảm xúc của bạn. Hãy tưởng tượng nếu lúc mới sinh bạn bị đổi nhầm và được một gia đình chủ tiệm nghèo ở Kenya hoặc một gia đình dầu mỏ giàu có ở Texas nuôi dưỡng; tâm trí bạn ngày nay sẽ khác biết bao?

Chú giải 2.3 — Duyên khởi: "cái này có thì cái kia có"

Kinh điển. Công thức duyên khởi — "cái này có thì cái kia có; cái này sinh thì cái kia sinh; cái này không có thì cái kia không có; cái này diệt thì cái kia diệt" — xuất hiện ở nhiều nơi, chẳng hạn trong Kinh Bồ-đề (Ud 1.1–3) và Kinh Đoạn Tận Ái Đại Kinh (MN 38). Cũng cần lưu ý để không hiểu lệch: Dhp 165 nhấn mạnh trách nhiệm của mỗi người — tự mình làm điều ác thì tự mình ô nhiễm, tự mình không làm điều ác thì tự mình thanh tịnh. Theo cách hiểu của người chú giải, trách nhiệm ấy không mâu thuẫn với duyên khởi: sự tự chủ của mỗi người vẫn diễn ra trong một mạng lưới nhân duyên, chứ không phải ngoài nó.

Đọc thêm. Về cách đọc duyên khởi như nền tảng của đạo lý lẫn nhận thức, xem Gethin (1998, chương 5) và Bodhi (2000, tập giới thiệu phần Nidānavagga, SN 12).

Câu chuyện đời thường. Một người cha bảo con gái mười sáu tuổi: "Sao con khó tính thế, giống hệt bà nội." Cô bé đáp: "Ba cũng vậy mà." Hai người cùng bật cười. Cả hai đều thấy rằng tính nóng của mình không từ trên trời rơi xuống: có bà nội, có cách mẹ dạy, có những buổi sáng vội vã chuẩn bị đi học. Hiểu như vậy không phải để viện cớ, mà để bớt tự trách và biết rõ

mình có thể thay đổi những điều kiện nào ngay từ hôm nay. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Nỗi khổ của sự phân tách

Vì mỗi chúng ta đều kết nối và tương thuộc với thế giới, nỗ lực tách biệt và độc lập thường xuyên bị cản trở, tạo ra những tín hiệu đau đớn về bất an và hiểm nguy. Hơn nữa, ngay cả khi nỗ lực ấy tạm thời thành công, nó vẫn dẫn đến khổ đau. Khi xem thế giới là "hoàn toàn không phải tôi", bạn có thể cảm thấy thế giới không an toàn, từ đó sợ hãi và chống cự nó. Một khi tự nhủ: "Tôi là thân thể này, tách khỏi thế giới", những giới hạn của thân thể trở thành giới hạn của chính bạn. Nếu bạn nghĩ cơ thể mình quá nặng hoặc không có dáng vẻ như ý, bạn đau khổ. Nếu cơ thể bị đe dọa bởi bệnh tật, tuổi già và cái chết — như mọi cơ thể đều vậy — bạn đau khổ.

Không thường hằng như ta tưởng

Cơ thể, bộ não và tâm trí của bạn chứa vô số hệ thống cần duy trì trạng thái cân bằng lành mạnh. Vấn đề là các điều kiện liên tục thay đổi làm xáo trộn những hệ thống này, tạo ra những tín hiệu về hiểm nguy, đau đớn và khổ tâm — nói gọn lại là khổ đau.

Chúng ta là những hệ thống luôn biến đổi

Hãy xét một nơ-ron đơn lẻ, loại nơ-ron giải phóng chất dẫn truyền thần kinh serotonin (xem Hình 3 và 4). Nơ-ron nhỏ bé này vừa là một phần của hệ thần kinh, vừa là một hệ thống phức tạp riêng, cần nhiều hệ thống con phối hợp để duy trì hoạt động. Khi phát xung, các nhánh ở cuối sợi trục phóng một đợt phân tử vào các khớp thần kinh — tức các kết nối — mà nó tạo nên với những nơ-ron khác. Mỗi nhánh có khoảng 200 túi nhỏ gọi là túi synap, chứa đầy serotonin (Robinson 2007). Mỗi lần nơ-ron phát xung, có từ 5 đến 10 túi mở ra và giải phóng serotonin. Một nơ-ron điển hình phát

xung khoảng mười lần mỗi giây, nên các túi serotonin ở mỗi nhánh sẽ cạn chỉ trong vài giây.

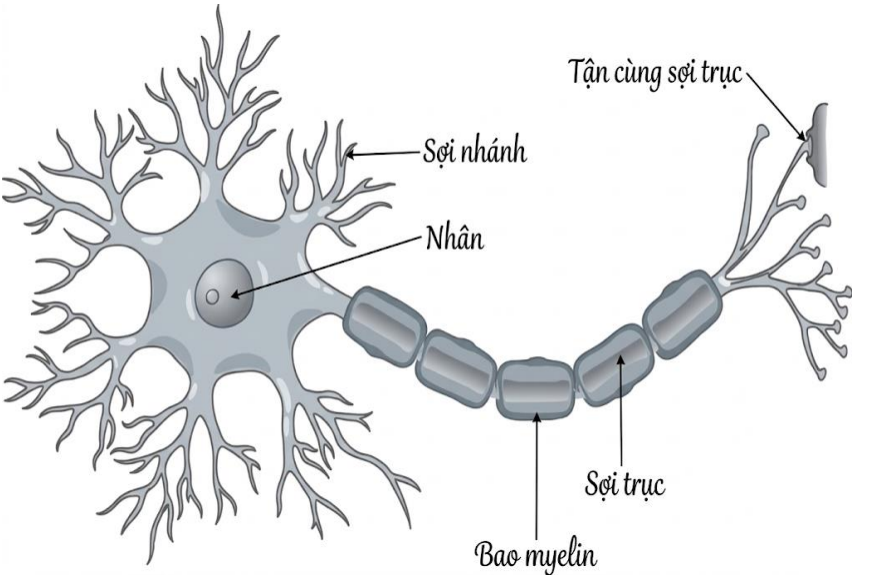
Do đó, những "cỗ máy" phân tử tí hon phải liên tục sản xuất serotonin mới hoặc tái chế serotonin đang trôi tự do quanh nơ-ron. Tiếp đó, chúng phải tạo ra các túi synap, nạp serotonin vào túi và đưa túi đến gần nơi hoạt động diễn ra, ở đầu mỗi nhánh. Có rất nhiều tiến trình cần được giữ cân bằng, và rất nhiều điều có thể trục trặc — trong khi quá trình chuyển hóa serotonin chỉ là một trong hàng nghìn hệ thống của cơ thể bạn.

Một nơ-ron điển hình

Nơ-ron là những khối cấu thành cơ bản của hệ thần kinh; chức năng chính của chúng là liên lạc với nhau qua những mối nối nhỏ gọi là khớp thần kinh. Có nhiều loại nơ-ron, nhưng cấu tạo cơ bản của chúng khá giống nhau.

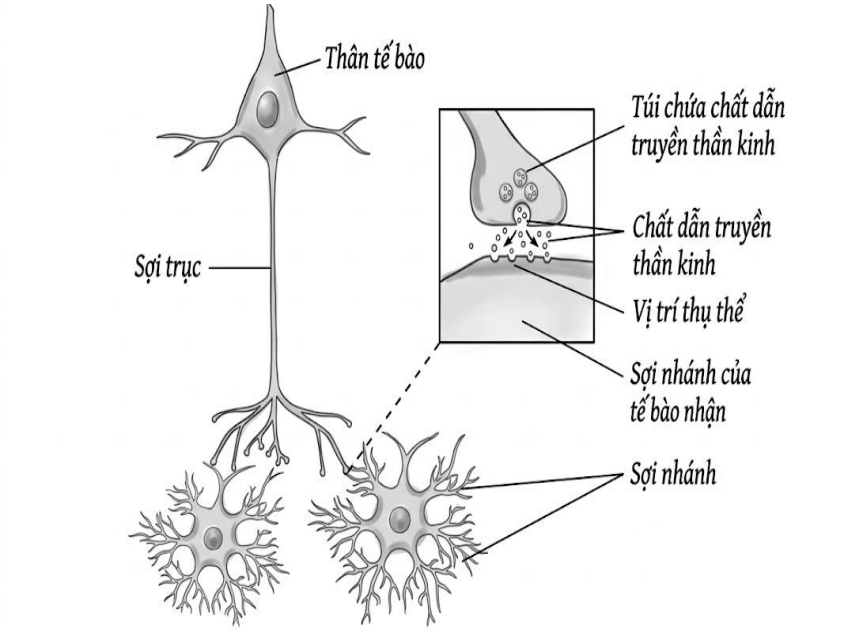
- Thân tế bào phát ra những nhánh gọi là sợi nhánh, tiếp nhận chất dẫn truyền thần kinh từ các nơ-ron khác. (Một số nơ-ron liên lạc trực tiếp với nhau bằng xung điện.)
- Nói một cách giản lược, tổng hợp các tín hiệu kích thích và ức chế mà nơ-ron nhận được trong từng phần nghìn giây sẽ quyết định nó có phát xung hay không.
- Khi nơ-ron phát xung, một làn sóng điện hóa lan dọc theo sợi trục — phần kéo dài về phía các nơ-ron sẽ nhận tín hiệu. Quá trình này giải phóng chất dẫn truyền thần kinh vào các khớp thần kinh với những nơ-ron tiếp nhận, khiến chúng bị ức chế hoặc được kích thích để tiếp tục phát xung.
- Myelin, một chất béo bao bọc sợi trục, giúp tín hiệu thần kinh truyền đi nhanh hơn.

Hình 3: Một nơ-ron (được giản lược)



Chất xám của não chủ yếu được cấu thành từ thân tế bào nơ-ron. Não còn có chất trắng, gồm các sợi trục và tế bào thần kinh đệm. Tế bào thần kinh đệm thực hiện các chức năng hỗ trợ chuyển hóa, chẳng hạn bọc sợi trục bằng myelin và tái chế chất dẫn truyền thần kinh. Có thể hình dung thân tế bào nơ-ron như khoảng 100 tỷ công tắc bật-tắt, được nối với nhau bằng những "sợi dây" là sợi trục, tạo thành một mạng lưới tinh vi bên trong đầu bạn.

Hình 4: Một khớp thần kinh (phần phóng đại nằm trong ô nhỏ)



Thách thức trong việc duy trì cân bằng

Để khỏe mạnh, mỗi hệ thống trong cơ thể và tâm trí phải điều hòa hai nhu cầu đối nghịch. Một mặt, hệ thống cần mở để tiếp nhận các tác động trong quá trình trao đổi liên tục với môi trường lân cận (Thompson 2007); hệ thống khép kín là hệ thống đã chết. Mặt khác, mỗi hệ thống cũng phải duy trì sự ổn định căn bản, xoay quanh một mức điểm cân bằng thích hợp và trong một số giới hạn nhất định — không quá nóng, cũng không quá lạnh. Chẳng hạn, sự ức chế từ vỏ não trước trán (PFC) và mức hưng phấn từ hệ viền cần được cân bằng với nhau: ức chế quá nhiều khiến bạn cảm thấy tê dại bên trong; hưng phấn quá mức khiến bạn cảm thấy bị nhấn chìm.

Tín hiệu báo nguy

Để giữ mỗi hệ thống cân bằng, các bộ phận cảm biến ghi nhận trạng thái của hệ thống — giống như nhiệt kế bên trong bộ điều nhiệt — rồi gửi tín hiệu đến các bộ phận điều tiết để khôi phục cân bằng nếu hệ thống vượt khỏi giới hạn, chẳng hạn bật hoặc tắt lò sưởi. Phần lớn sự điều hòa này nằm ngoài nhận biết của bạn. Nhưng một số tín hiệu yêu cầu điều chỉnh quan trọng đến mức đi vào ý thức. Chẳng hạn, nếu cơ thể bạn quá lạnh, bạn cảm thấy rét; nếu quá nóng, bạn cảm thấy như đang bị nung lên.

Những tín hiệu được trải nghiệm có ý thức này gây khó chịu, một phần vì chúng mang theo cảm giác bị đe dọa — như lời thúc giục khôi phục cân bằng trước khi mọi thứ trượt quá xa, quá nhanh xuống dốc. Lời thúc giục ấy có thể nhẹ nhàng, dưới dạng bất an, hoặc dữ dội như báo động, thậm chí hoảng loạn. Dù xuất hiện theo cách nào, nó cũng huy động bộ não làm mọi việc cần thiết để đưa bạn trở lại trạng thái cân bằng.

Sự huy động này thường đi kèm cảm giác tham muốn, từ những mong mỏi âm thầm đến cảm giác bị thôi thúc tuyệt vọng. Điều thú vị là từ chỉ "tham ái" trong tiếng Pāli — ngôn ngữ của Phật giáo thời kỳ đầu — là *taṇhā*, có gốc nghĩa là "khát". Từ "khát" diễn tả sức mạnh mang tính thân thể của các tín hiệu đe dọa, ngay cả khi chúng chẳng liên quan đến tính mạng hay thân thể, chẳng hạn khả năng bị từ chối. Tín hiệu đe dọa có hiệu quả chính vì chúng gây khó chịu — vì chúng khiến bạn đau khổ, đôi khi ít, đôi khi rất nhiều. Bạn muốn chúng chấm dứt.

Chú giải 2.4 — Taṇhā: cơn khát không bao giờ no

Kinh điển. Dhp 334–337 so sánh ái với dây leo māluvā: ái càng lan rộng thì con người càng chạy từ đời này sang đời khác, như con vượn tìm trái cây trong rừng; ai bị cơn khát khó nguôi ấy

chế ngự thì sầu khổ tăng lên như cỏ dại gặp mưa; còn ai chế ngự được nó thì sầu khổ rơi xuống như giọt nước rơi khỏi lá sen. Dhp 337 khuyên nhổ tận gốc ái, như người ta nhổ rễ cỏ bīraṇa. Dhp 186–187 nói thêm: ngay cả mưa vàng cũng không làm thỏa mãn được các dục, và người trí biết các dục chỉ đem lại ít vị ngọt nhưng nhiều khổ não nên không tìm vui trong dục lạc, mà vui trong sự diệt trừ ái. Cần phân biệt: taṇhā là sự khát khao đi kèm bám víu, không phải mọi mong muốn; Đức Phật vẫn khuyến khích chanda thiện lành — ý muốn hướng đến điều tốt; chanda nói chung có tính thiện hoặc bất thiện tùy ngữ cảnh (xem Chương 6).

Đối chiếu khoa học. Berridge và Robinson (2003, Trends in Neurosciences 26: 507–513) phân biệt "muốn" (wanting), vốn gắn với dopamine, và "thích" (liking), gắn với các hệ opioid; hai hệ này có thể tách rời nhau — ta có thể rất muốn điều không còn khiến mình thích. Schultz, Dayan và Montague (1997, Science 275: 1593–1599) cho thấy các nơ-ron dopamine báo hiệu sai số dự đoán phần thưởng. Hai phát hiện này soi sáng vì sao lời hứa về niềm vui thường hấp dẫn hơn chính niềm vui.

Câu chuyện đời thường. Chị Thảo vào ứng dụng mua sắm lúc nửa đêm "chỉ để xem". Màn hình báo: "Chỉ còn 2 giờ, giảm 50%." Tim chị đập nhanh, ngón tay lướt nhanh hơn, và đơn hàng thứ ba lên đến hơn một triệu. Khi hàng đến, chị mở hộp với niềm vui nhạt hơn nhiều so với cảm giác lúc bấm nút. Chị bắt đầu thử một thói quen: trước khi mua, đặt món đồ vào giỏ rồi đợi hai mươi tư giờ. Sáng hôm sau, nửa số món chị chẳng còn muốn nữa. Cơn khát đã dịu đi khi chị không rót thêm nước vào nó. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Mọi thứ luôn biến đổi

Thỉnh thoảng, các tín hiệu đe dọa ngừng lại một thời gian — miễn là mọi hệ thống vẫn giữ được cân bằng. Nhưng thế giới luôn thay đổi, nên các trạng thái cân bằng trong cơ thể, tâm trí và các mối quan hệ của bạn không ngừng bị xáo trộn. Những bộ phận điều tiết trong đời sống — từ cấp độ phân tử thấp nhất đến cấp độ quan hệ giữa người với người cao nhất — phải liên tục cố áp đặt trật tự tĩnh lên những tiến trình vốn không ổn định.

Hãy nghĩ đến tính vô thường của thế giới vật chất, từ các hạt lượng tử biến động đến chính Mặt trời của chúng ta, một ngày nào đó sẽ phình thành sao khổng lồ đỏ và nuốt chửng Trái đất. Hoặc nghĩ đến sự bất ổn của hệ thần kinh: chẳng hạn, các vùng ở vỏ não trước trán hỗ trợ ý thức được cập nhật từ năm đến tám lần mỗi giây (Cunningham và Zelazo 2007).

Sự bất ổn thần kinh này là nền tảng của mọi trạng thái tâm trí. Chẳng hạn, mỗi ý nghĩ đều liên quan đến việc tạm thời phân chia luồng tín hiệu thần kinh thành một tập hợp khớp thần kinh có tính nhất quán; chẳng bao lâu sau, tập hợp ấy phải tan rã vào trạng thái hỗn độn đầy tiềm năng để những ý nghĩ khác có thể xuất hiện (Atmanspacher và Graben 2007). Hãy quan sát ngay cả một hơi thở đơn lẻ, bạn sẽ trải nghiệm những cảm giác của hơi thở biến đổi, phân tán và biến mất không lâu sau khi khởi lên.

Mọi thứ đều thay đổi. Đó là bản chất phổ quát của thực tại bên ngoài và trải nghiệm bên trong. Vì vậy, chừng nào còn sống, bạn sẽ không tránh khỏi những lần trạng thái cân bằng bị xáo trộn. Nhưng để giúp bạn sinh tồn, bộ não cứ cố ngăn dòng sông lại: nó gắng giữ nguyên những hệ thống luôn vận động, tìm kiếm các khuôn mẫu cố định trong một thế giới biến đổi, và lập ra những kế hoạch lâu bền cho

các điều kiện đang thay đổi. Vì vậy, bộ não mãi đuổi theo khoảnh khắc vừa trôi qua, cố hiểu và kiểm soát nó.

Có thể hình dung chúng ta đang sống bên mép một thác nước, nơi mỗi khoảnh khắc ào đến với ta — chỉ được trải nghiệm ngay lúc này, tại mép thác — rồi vút qua bờ và biến mất. Nhưng bộ não vẫn mãi chộp lấy điều vừa tuôn qua.

Chú giải 2.5 — Vô thường: "Mọi hành đều vô thường"

Kinh điển. Dhp 277 tuyên bố: "Tất cả hành là vô thường; ai thấy được điều ấy bằng tuệ thì nhàm chán đối với khổ — đó là con đường thanh tịnh." Dhp 113 nhấn mạnh rằng sống một ngày mà thấy sự sinh diệt còn hơn sống trăm năm không thấy. Câu chuyện nổi tiếng về Kisā Gotamī trong Chú giải Pháp Cú (Dhp-a, kệ 114) kể rằng bà mang xác con nhỏ đi khắp nơi xin thuốc cứu sống; Đức Phật bảo bà đi xin một hạt cải từ gia đình chưa từng có người chết. Bà đi khắp làng, không tìm được nhà nào như thế, và hiểu ra rằng cái chết chung cho tất cả (xem thêm Therīgāthā, kệ 213–223). Đây là một câu chuyện chú giải về sau, không phải lời trực tiếp của kinh tạng, nhưng minh họa sâu sắc điều tác giả gọi là cố ngăn dòng sông lại.

Đối chiếu khoa học. Hình ảnh "thác nước" của tác giả tương ứng với việc ý thức chỉ lấy mẫu hiện tại theo từng khoảnh khắc ngắn, như Cunningham và Zelazo (2007) mô tả. Nghiên cứu về hiện tượng "thích nghi khoái lạc" cũng cho thấy chúng ta nhanh chóng quen với điều từng làm mình vui (Brickman và Campbell 1971): chính tính vô thường của cảm giác làm cho ta mãi đuổi theo điều mới.

Câu chuyện đời thường. Chị Lan đưa con trai ra sân bay đi du học. Suốt một tuần trước đó chị lo cho con từng chiếc vali, và đêm cuối chị không ngủ được. Trên đường về, chị nhìn chiếc

ghế sau trống và bật khóc. Nhưng rồi chị nhớ đến cậu bé đi mẫu giáo năm nào, cậu sinh viên năm nhất lần đầu rời nhà; "cậu bé" ấy đã đi từ lâu rồi, mỗi giai đoạn lặng lẽ nhường chỗ cho giai đoạn sau. Nỗi buồn vẫn còn, nhưng thêm vào đó là một sự bình thản: chị yêu con bằng cách để con đi, giống như ta để dòng nước chảy qua kẽ tay thay vì siết chặt. (Nhân vật mang tính minh họa.)

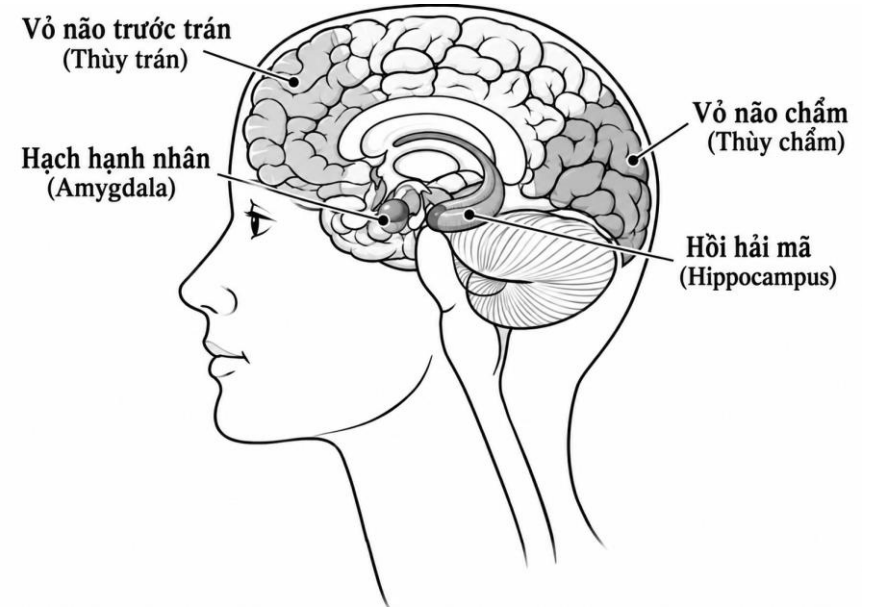
Không hoàn toàn dễ chịu hay đau đớn

Để truyền lại gen, tổ tiên động vật của chúng ta phải lựa chọn đúng nhiều lần mỗi ngày giữa việc tiến đến gần hay tránh xa một điều gì đó. Ngày nay, con người cũng tiến đến hoặc tránh xa các trạng thái tâm trí, chứ không chỉ các vật thể bên ngoài; chẳng hạn, ta theo đuổi cảm giác có giá trị về bản thân và đẩy lùi sự xấu hổ. Dù con người có năng lực tinh vi đến đâu, việc tiếp cận và né tránh của chúng ta vẫn dựa trên phần lớn cùng một mạch thần kinh mà một con khỉ dùng để tìm chuối hay một con thằn lằn dùng để trốn dưới tảng đá.

Sắc thái cảm thọ của kinh nghiệm

Bộ não quyết định một điều nên được tiếp cận hay tránh né bằng cách nào? Hãy tưởng tượng bạn đang đi trong rừng; bạn vừa rẽ qua một khúc quanh thì bất ngờ nhìn thấy ngay trước mặt một hình cong nằm trên mặt đất. Để đơn giản hóa một tiến trình phức tạp, trong vài phần mười giây đầu tiên, ánh sáng phản chiếu từ vật cong ấy được gửi đến vỏ não chẩm — vùng xử lý thông tin thị giác — để tạo thành hình ảnh có ý nghĩa (xem Hình 5). Sau đó, vỏ não chẩm gửi thông tin đại diện cho hình ảnh theo hai hướng: đến hồi hải mã để đánh giá xem đó có thể là hiểm nguy hay cơ hội; và đến vỏ não trước trán cùng những vùng khác để phân tích kỹ hơn — nhưng tốn thời gian hơn.

Hình 5: Bạn nhìn thấy một hiểm nguy hoặc cơ hội tiềm tàng



Để đề phòng, hồi hải mã lập tức so sánh hình ảnh với danh sách ngắn những mối nguy thuộc loại "nhảy tránh trước, suy nghĩ sau". Nó nhanh chóng nhận ra hình dạng cong nằm trong danh sách hiểm nguy, rồi gửi cảnh báo ưu tiên cao đến hạch hạnh nhân: "Coi chừng!" Hạch hạnh nhân — giống như một hồi chuông báo động — lập tức phát ra lời cảnh báo chung khắp não bộ và đồng thời gửi tín hiệu nhanh đặc biệt đến các hệ thần kinh và nội tiết phụ trách phản ứng chiến-đấu-hoặc-bỏ-chạy (Rasia-Filho, Londero và Achaval 2000). Chúng ta sẽ tìm hiểu chi tiết chuỗi phản ứng chiến-đấu-hoặc-bỏ-chạy trong chương tiếp theo; ở đây, điều cần lưu ý là chỉ khoảng một giây sau khi trông thấy hình cong, bạn đã giật mình nhảy lùi lại.

Trong lúc đó, vỏ não trước trán mạnh mẽ nhưng tương đối chậm đang lấy thông tin từ trí nhớ dài hạn để tìm hiểu xem vật đáng ngờ kia là con rắn hay một cái que. Vài giây trôi qua, vỏ não trước trán xác định rằng vật ấy không có sự sống — và nhận ra rằng nhiều

người đi trước bạn đã bước qua nó mà không nói gì — rồi kết luận đó chỉ là một cái que.

Suốt sự việc ấy, mọi thứ bạn trải nghiệm đều dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Ban đầu là những cảnh vật trung tính hoặc dễ chịu khi bạn đi dạo trên đường mòn; kế đó là nỗi sợ khó chịu khi tưởng rằng có con rắn; cuối cùng là cảm giác nhẹ nhõm dễ chịu khi nhận ra đó chỉ là cái que. Phương diện của trải nghiệm — dễ chịu, khó chịu hay trung tính — được gọi trong Phật giáo là **sắc thái cảm thọ**; trong tâm lý học phương Tây, nó được gọi là **sắc thái khoái cảm**. Sắc thái cảm thọ chủ yếu do hạch hạnh nhân tạo ra (LeDoux 1995), rồi được truyền đi rộng khắp. Đây là cách đơn giản nhưng hữu hiệu để báo cho toàn bộ bộ não biết nên làm gì trong từng khoảnh khắc: tiến đến "củ cà rốt" dễ chịu, tránh "cây gậy" khó chịu và bước tiếp trước điều trung tính.

Chú giải 2.6 — Thọ (vedanā): ba sắc thái của mọi kinh nghiệm

Kinh điển. MN 10 và DN 22 hướng dẫn biết lạc thọ, khổ thọ, thọ không khổ không lạc, đồng thời biết thọ sāmisa và nirāmisa. Ở đây có thể giải thích là thọ liên hệ dục hoặc đời sống thế tục, và thọ không liên hệ dục, hướng xuất ly; không phân loại thọ thành chất liệu vật chất và phi vật chất. SN 36.7 nhấn mạnh chánh niệm và tỉnh giác khi cảm thọ biến đổi. SN 36.6 phân biệt đau thân với khổ tâm do phản ứng tiếp theo; cách mở rộng ra mất mát hoặc xung đột đời thường là ứng dụng của sách.

Đối chiếu khoa học. Mô hình "đường thấp" và "đường cao" của LeDoux (1996) mô tả việc hạch hạnh nhân phản ứng nhanh với kích thích nghi là nguy hiểm trước khi vỏ não kịp đánh giá — đúng như cảnh "con rắn hay cái que" mà tác giả kể. Dù các nhà khoa học hiện nay tranh luận về những chi tiết giải phẫu của mô

hình này, nguyên lý chung rằng phản ứng cảm xúc thô đi trước nhận thức đầy đủ vẫn được chấp nhận rộng rãi.

Câu chuyện đời thường. Chị Hạnh đang ngủ thì điện thoại rung lúc hai giờ sáng. Trong một khoảnh khắc, tim chị thót lại: "Có chuyện gì với ba mẹ rồi." Chị nhìn màn hình: đó chỉ là thông báo khuyến mãi. Cơn sợ biến mất, thay bằng nhẹ nhõm, rồi bực mình. Nếu chị nhận ra ngay từ đầu chỉ là một cảm giác khó chịu khởi lên (thọ), chị đã có thể thở một hơi rồi cầm điện thoại lên mà không phải mất thêm nửa giờ trằn trọc. Khoảng trống nhỏ giữa cảm thọ và phản ứng là nơi tự do bắt đầu. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Những hóa chất thần kinh chủ yếu

Đây là những hóa chất chính bên trong não có ảnh hưởng đến hoạt động thần kinh. Chúng có nhiều chức năng; ở đây, chúng tôi liệt kê những chức năng liên quan đến cuốn sách này.

Các chất dẫn truyền thần kinh chủ yếu

- **Glutamate** — kích thích các nơ-ron tiếp nhận.
- **GABA** — ức chế các nơ-ron tiếp nhận.

Các chất điều biến thần kinh

Những chất này — đôi khi cũng được gọi là chất dẫn truyền thần kinh — tác động đến các chất dẫn truyền thần kinh chủ yếu. Vì chúng được giải phóng rộng khắp trong não, ảnh hưởng của chúng rất mạnh.

- **Serotonin** — điều hòa tâm trạng, giấc ngủ và tiêu hóa; phần lớn thuốc chống trầm cảm nhắm đến việc làm tăng tác dụng của chất này.

- **Dopamine** — tham gia vào hệ thống tưởng thưởng và sự chú ý; thúc đẩy các hành vi tiếp cận.
- **Norepinephrine** — cảnh báo và kích thích cơ thể tỉnh táo.
- **Acetylcholine** — thúc đẩy trạng thái tỉnh thức và khả năng học hỏi.

Các peptide thần kinh

Những chất điều biến thần kinh này được cấu thành từ peptide, một loại phân tử hữu cơ nhất định.

- **Opioid** — làm giảm tác động của căng thẳng, xoa dịu và giảm đau, đồng thời tạo cảm giác khoan khoái, chẳng hạn trạng thái hưng phấn sau khi chạy bộ; nhóm này gồm cả endorphin.
- Oxytocin tham gia sinh đẻ, chăm sóc và gắn kết; tác động xã hội phụ thuộc bối cảnh. Không dùng nó như một chất bảo đảm tình thương hoặc khẳng định một khác biệt giới phổ quát.

Oxytocin có tác động phụ thuộc bối cảnh và quan hệ; không bảo đảm tình thương với mọi người. Không khẳng định phụ nữ luôn có nhiều oxytocin hơn nam giới từ một mô tả khái quát.

- **Vasopressin** — hỗ trợ sự gắn kết đôi lứa; ở nam giới, chất này có thể thúc đẩy tính hung hăng đối với những người cạnh tranh tình dục.

Các hóa chất thần kinh khác

- **Cortisol** — do tuyến thượng thận tiết ra trong phản ứng căng thẳng; kích thích hạch hạnh nhân và ức chế hồi hải mã.
- **Estrogen** — não của cả nam lẫn nữ đều có thụ thể estrogen; chất này ảnh hưởng đến ham muốn tình dục, tâm trạng và trí nhớ.

Mải đuổi theo "củ cà rốt"

Hai hệ thống thần kinh chủ yếu khiến bạn mải đuổi theo "củ cà rốt".

Hệ thống thứ nhất dựa trên chất dẫn truyền thần kinh dopamine. Các nơ-ron tiết dopamine hoạt động mạnh hơn khi bạn gặp những điều gắn với phần thưởng trong quá khứ — chẳng hạn nhận được tin nhắn từ một người bạn thân mà bạn đã không gặp suốt vài tháng. Những nơ-ron này cũng tăng hoạt động khi bạn gặp điều có thể đem lại phần thưởng trong tương lai — chẳng hạn người bạn ấy nói muốn mời bạn đi ăn trưa. Trong tâm trí bạn, hoạt động thần kinh này tạo ra ham muốn có động lực: bạn muốn gọi lại cho người bạn ấy.

Khi hai người đi ăn trưa, một vùng não gọi là vỏ não đai — có kích thước khoảng bằng ngón tay, nằm ở rìa phía trong mỗi bán cầu — theo dõi xem những phần thưởng bạn mong đợi, như niềm vui ở bên bạn bè và món ăn ngon, có thực sự xuất hiện hay không (Eisenberger và Lieberman 2004). Nếu có, mức dopamine duy trì ổn định. Nhưng nếu bạn thất vọng — chẳng hạn người bạn đang có tâm trạng không vui — vỏ não đai sẽ phát tín hiệu làm giảm mức dopamine. Trong trải nghiệm chủ quan, dopamine giảm được ghi nhận thành sắc thái cảm thọ khó chịu — cảm giác bất mãn và không hài lòng — từ đó kích thích sự tham ái, hiểu theo nghĩa rộng, hướng đến một thứ gì đó có thể khôi phục mức dopamine.

Các hệ điều biến thần kinh và tưởng thưởng tham gia cảm giác dễ chịu, học tập và động lực. Endorphin thuộc nhóm opioid nội sinh; oxytocin và norepinephrine là các chất khác, không đều là opioid. Tác động phụ thuộc mạng và bối cảnh; không coi chúng là một nhóm hóa chất bảo đảm khoái cảm hoặc củng cố mọi nội dung đang có theo cùng cách.

Hãy tưởng tượng một em bé đang tập dùng thìa ăn bánh pudding. Sau nhiều lần hụt, cuối cùng các nơ-ron tri giác-vận động cũng làm

đúng động tác; khi đó, những đợt hóa chất tạo khoái cảm được giải phóng, giúp gắn kết các kết nối khớp thần kinh đã tạo nên những chuyển động cụ thể đưa chiếc thìa vào miệng em bé.

Về bản chất, hệ thống khoái cảm làm nổi bật bất kỳ điều gì đã kích hoạt nó, thúc đẩy bạn tìm lại những phần thưởng ấy và củng cố những hành vi giúp bạn đạt được chúng thành công. Hệ thống này phối hợp với hệ thống dựa trên dopamine. Chẳng hạn, việc làm dịu cơn khát đem lại cảm giác dễ chịu vừa vì sự bất mãn do mức dopamine thấp biến mất, vừa vì niềm vui do hóa chất tạo khoái cảm đem lại — cảm giác uống nước mát trong một ngày nóng.

Tiếp cận điều mình muốn cũng gây khổ đau

Hai hệ thống thần kinh này cần thiết cho sự sinh tồn. Ngoài ra, bạn có thể sử dụng chúng cho những mục đích tích cực không liên quan đến việc truyền lại gen. Chẳng hạn, bạn có thể tăng động lực tiếp tục làm một việc có lợi cho sức khỏe — như tập thể dục — bằng cách thật sự chú tâm đến những phần thưởng của việc ấy, chẳng hạn cảm giác tràn đầy sức sống và mạnh mẽ.

Nhưng vươn tới điều dễ chịu cũng có thể khiến bạn đau khổ:

- Chính ham muốn đã có thể gây khó chịu; ngay cả sự mong cầu nhẹ nhàng cũng âm thầm tạo cảm giác bất an.
- Khi không có được điều mình mong muốn, ta thường cảm thấy bực bội, thất vọng và nản lòng — thậm chí tuyệt vọng, mất hết hy vọng.
- Khi đạt được điều mình mong muốn, phần thưởng theo sau thường không lớn đến vậy. Cũng ổn, nhưng hãy quan sát kỹ trải nghiệm: chiếc bánh quy có thực sự ngon đến thế không — nhất là sau miếng thứ ba? Cảm giác hài lòng khi nhận được một lời đánh giá công việc tốt có thật sự mạnh mẽ hoặc kéo dài không?

- Khi phần thưởng thực sự lớn, nhiều phần thưởng vẫn đi kèm cái giá đắt. Những món tráng miệng quá nhiều là ví dụ hiển nhiên. Cũng hãy nghĩ đến phần thưởng của việc được công nhận, thắng một cuộc tranh cãi hoặc khiến người khác hành động theo ý mình. Xét cho cùng, tỷ lệ giữa cái được và cái mất là bao nhiêu?
- Ngay cả khi bạn có được điều mình muốn, phần thưởng ấy thực sự tuyệt vời và không phải trả giá quá nhiều — một tiêu chuẩn lý tưởng — thì mọi trải nghiệm dễ chịu rồi cũng phải thay đổi và chấm dứt, kể cả những trải nghiệm tuyệt vời nhất. Bạn thường xuyên bị chia lìa khỏi những điều mình yêu thích. Và một ngày nào đó, sự chia lìa ấy sẽ là vĩnh viễn. Bạn bè dần xa nhau, con cái rời khỏi nhà, sự nghiệp kết thúc, và cuối cùng hơi thở cuối cùng của chính bạn cũng đến rồi đi. Mọi thứ đã bắt đầu đều sẽ chấm dứt. Mọi thứ đã kết hợp đều sẽ tan rã. Vì vậy, trải nghiệm không thể đem lại sự thỏa mãn trọn vẹn. Chúng là nền tảng không đáng tin cậy cho hạnh phúc chân thật.

Mượn một ví dụ của thiền sư Thái Lan Ajahn Chah: nếu bực bội vì điều khó chịu giống như bị rắn cắn, thì bám víu vào điều dễ chịu giống như nắm lấy đuôi rắn; sớm muộn gì nó cũng sẽ cắn bạn.

Chú giải 2.7 — Vị ngọt, hiểm nguy và lối thoát

Kinh điển. SN 22.26 kể Đức Phật trước giác ngộ tự hỏi vị ngọt (assāda), nguy hiểm (ādīnava) và xuất ly (nissaraṇa) của năm uẩn. SN 22.28 trình bày vì sao chúng sinh bị hấp dẫn, chán lìa và xuất ly đối với các uẩn. MN 54 dùng hình ảnh con chó gặm khúc xương để nêu sự bất toàn của dục lạc. Dhp 211–212 nhắc khổ và sợ do chấp cái thân ái; điều này không yêu cầu người đọc bỏ sự chăm sóc và trách nhiệm với người thân.

Đối chiếu khoa học. Brickman, Coates và Janoff-Bulman (1978, Journal of Personality and Social Psychology 36: 917–927) báo cáo rằng người trúng xổ số không hạnh phúc hơn đáng kể so với nhóm đối chứng. Các nghiên cứu sau này, chẳng hạn của Diener, Lucas và Scollon (2006), điều chỉnh ý niệm "vòng quay thích nghi" này: con người thích nghi với nhiều điều nhưng không phải tất cả và không phải đồng đều. Vì vậy, nên đọc đây là xu hướng chung, không phải quy luật tuyệt đối.

Câu chuyện đời thường. Anh Quân mong chiếc điện thoại đời mới suốt nửa năm. Tuần đầu, anh ngắm nó mỗi sáng. Sang tuần thứ ba, anh đã lướt xem các tin về mẫu kế tiếp. Anh thử áp dụng ba bước của Kinh Vị Ngọt: vị ngọt thật sự là gì (máy nhanh, ảnh đẹp); nguy hiểm là gì (đắt, phải bảo vệ, dễ trầy, lại sắp lỗi thời); lối thoát là gì (hài lòng với đủ dùng). Chưa phải lúc nào anh cũng thoát được, nhưng lần mua kế tiếp, anh hỏi mình ba câu ấy trước khi bấm nút. (Nhân vật mang tính minh họa.)

"Cây gậy" mạnh hơn "củ cà rốt"

Đến đây, chúng ta đã nói về củ cà rốt và cây gậy như thể chúng có sức mạnh ngang nhau. Nhưng thực tế, cây gậy thường có sức mạnh lớn hơn, bởi bộ não được tạo dựng thiên về tránh né hơn là tiếp cận. Đó là vì những trải nghiệm tiêu cực, chứ không phải những trải nghiệm tích cực, thường tác động nhiều nhất đến sự sinh tồn.

Chẳng hạn, hãy tưởng tượng tổ tiên động vật có vú của chúng ta né tránh khủng long trong một "công viên kỷ Jura" rộng khắp thế giới cách đây 70 triệu năm (thực ra là cuối kỷ Phấn Trắng). Họ luôn ngoái nhìn cảnh giác, chăm chú trước tiếng động nhỏ nhất của bụi cây, sẵn sàng đứng khựng lại, bỏ chạy hoặc tấn công tùy tình huống. Khi ấy, sống sót hay chết chóc chỉ cách nhau trong gang tấc. Nếu bỏ lỡ một "củ cà rốt" — có lẽ là cơ hội kiếm thức ăn hoặc giao phối

— họ thường vẫn còn cơ hội khác sau này. Nhưng nếu không tránh được một "cây gậy" — chẳng hạn thú săn mồi — họ có thể bị giết, không còn cơ hội nào để gặp "củ cà rốt" nữa. Những cá thể sống sót để truyền lại gen đã dành rất nhiều chú ý cho trải nghiệm tiêu cực.

Hãy tìm hiểu sáu cách bộ não khiến bạn liên tục né tránh "cây gậy".

Cảnh giác và lo âu

Khi thức và không tập trung làm điều gì cụ thể, trạng thái nghỉ nền của bộ não kích hoạt một "mạng lưới mặc định (nhóm mạng thường tham gia suy nghĩ tự phát và tự quy chiếu (xử lý thông tin liên hệ bản thân)". Một trong những chức năng của mạng lưới này dường như là theo dõi môi trường và cơ thể để phát hiện những hiểm nguy có thể xảy ra (Raichle và cộng sự, 2001). Sự nhận biết nền tảng ấy thường đi kèm cảm giác lo âu âm ỉ, khiến bạn luôn cảnh giác. Hãy thử đi quanh cửa hàng vài phút mà hoàn toàn không có chút dè chừng, bất an hay căng thẳng nào. Điều đó rất khó.

Điều này hợp lý vì tổ tiên động vật có vú, linh trưởng và con người của chúng ta vừa là con mồi, vừa là thú săn mồi. Ngoài ra, hầu hết các nhóm linh trưởng đều có nhiều hành vi hung hăng từ cả con đực lẫn con cái (Sapolsky 2006). Trong các nhóm vượn người, rồi đến các nhóm săn bắt-hái lượm của loài người suốt vài triệu năm qua, bạo lực là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở nam giới (Bowles 2006). Chúng ta trở nên lo âu là có lý do: có rất nhiều điều cần phải sợ.

Nhạy cảm với thông tin tiêu cực

Thông thường, bộ não nhận biết thông tin tiêu cực nhanh hơn thông tin tích cực. Hãy xét nét mặt — một tín hiệu chủ yếu về hiểm nguy hoặc cơ hội đối với loài vật có tính xã hội như chúng ta. Ta nhận ra khuôn mặt sợ hãi nhanh hơn khuôn mặt vui vẻ hoặc trung tính, có

lẽ vì tín hiệu ấy được hạch hạnh nhân xử lý theo một con đường nhanh (Yang, Zald và Blake 2007). Trên thực tế, ngay cả khi các nhà nghiên cứu khiến khuôn mặt sợ hãi không thể đi vào nhận biết có ý thức, hạch hạnh nhân vẫn hoạt động mạnh (Jiang và He 2006). Bộ não bị thu hút bởi tin xấu.

Lưu trữ với mức ưu tiên cao

Khi một sự kiện được đánh dấu là tiêu cực, hồi hải mã đảm bảo nó được lưu giữ cẩn thận để tham khảo về sau. "Một lần bị bỏng, hai lần dè chừng." Bộ não của bạn giống như miếng Velcro đối với trải nghiệm tiêu cực, nhưng giống Teflon đối với trải nghiệm tích cực — mặc dù phần lớn trải nghiệm của bạn có lẽ là trung tính hoặc tích cực.

Tiêu cực lấn át tích cực

Các sự kiện tiêu cực thường có tác động lớn hơn sự kiện tích cực. Chẳng hạn, chỉ vài lần thất bại cũng đủ khiến người ta hình thành cảm giác bất lực do học được, nhưng rất khó xóa bỏ cảm giác ấy ngay cả sau nhiều thành công (Seligman 2006). Con người sẵn sàng làm nhiều việc hơn để tránh mất mát so với để đạt được một lợi ích có giá trị tương đương (Baumeister và cộng sự, 2001). So với người trúng xổ số, nạn nhân tai nạn thường mất nhiều thời gian hơn để trở lại mức hạnh phúc nền ban đầu (Brickman, Coates và Janoff-Bulman 1978). Thông tin xấu về một người có sức nặng lớn hơn thông tin tốt (Peeters và Czapinski 1990); trong quan hệ, thường cần khoảng năm tương tác tích cực mới bù được tác động của một tương tác tiêu cực (Gottman 1995).

Dấu vết dai dẳng

Ngay cả khi bạn đã gỡ bỏ một trải nghiệm tiêu cực khỏi những gì mình học được, nó vẫn để lại dấu vết không thể xóa trong bộ não

(Quirk, Repa và LeDoux 1995). Phần dư ấy nằm chờ, sẵn sàng được kích hoạt lại nếu bạn gặp một sự kiện khơi dậy nỗi sợ giống như sự kiện trước đây.

Vòng luẩn quẩn

Trải nghiệm tiêu cực tạo ra vòng luẩn quẩn bằng cách khiến bạn bi quan, phản ứng thái quá và dễ hành xử tiêu cực với người khác.

Né tránh cũng gây khổ đau

Như bạn có thể thấy, bộ não có sẵn một "thiên kiến tiêu cực (khuynh hướng ưu tiên thông tin bất lợi hoặc đe dọa)" (Vaish, Grossman và Woodward 2008), khiến bạn có xu hướng né tránh. Thiên kiến này làm bạn đau khổ theo nhiều cách. Trước hết, nó tạo ra một nền lo âu khó chịu, có thể rất mạnh đối với một số người. Lo âu cũng khiến việc hướng sự chú ý vào bên trong để tự nhận biết hoặc thực hành chiêm niệm trở nên khó khăn hơn, vì bộ não cứ liên tục rà soát để chắc rằng không có vấn đề gì.

Chú giải 2.8 — Thiên kiến tiêu cực: Velcro và Teflon

Kinh điển. Dhp 116 khuyên mau làm điều thiện, ngăn tâm khỏi điều ác; Dhp 252 nhắc khuynh hướng dễ thấy lỗi người, khó thấy lỗi mình. Đây là lời dạy đạo đức. Thiên kiến tiêu cực trong tâm lý học là việc thông tin đe dọa hoặc bất lợi thường được ưu tiên xử lý, không đồng nghĩa thích làm ác. So sánh giúp người đọc chủ động nuôi dưỡng điều thiện, nhưng hai khái niệm có tiêu chí khác nhau.

Đối chiếu khoa học. Baumeister và cộng sự (2001, Review of General Psychology 5: 323–370) tổng quan nhiều lĩnh vực và kết luận rằng "cái xấu mạnh hơn cái tốt" trong hầu hết các tình huống được khảo sát. Rozin và Royzman (2001, Personality and Social Psychology Review 5: 296–320) bổ sung nhiều bằng

chứng về "thiên kiến tiêu cực". Gottman và Levenson (1992, Journal of Personality and Social Psychology 63: 221–233) ghi nhận rằng các cặp vợ chồng ổn định thường có số tương tác tích cực nhiều hơn hẳn tương tác tiêu cực — một dạng bù đắp cho thiên kiến này. Vì vậy, đừng chờ điều tốt tự thấm vào; hãy chủ động "ở lại" với nó (chủ đề của Chương 4).

Câu chuyện đời thường. Cô Hoa nhận bản đánh giá năm với chín nhận xét tích cực và một góp ý: "cần chủ động hơn trong các cuộc họp". Cô đọc đi đọc lại câu thứ mười suốt tối, gần như quên chín câu kia, và tự hỏi liệu cấp trên có thất vọng về mình không. Người bạn thân yêu cầu cô đọc to cả mười câu rồi hỏi: "Nếu đây là bài đánh giá về em gái cậu, cậu sẽ thấy gì?" Cô thấy một người làm việc tốt cần luyện thêm một kỹ năng. Cô không bỏ qua góp ý ấy, nhưng đã đặt nó vào đúng tỷ lệ của nó. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Thiên kiến tiêu cực nuôi dưỡng hoặc làm tăng những cảm xúc khó chịu khác, như giận dữ, buồn đau, trầm cảm, mặc cảm tội lỗi và xấu hổ. Nó làm nổi bật những mất mát và thất bại trong quá khứ, xem nhẹ năng lực hiện tại và phóng đại những trở ngại trong tương lai. Vì vậy, tâm trí liên tục có xu hướng đưa ra những phán quyết bất công về tính cách, hành vi và khả năng của một người. Sức nặng của những phán xét ấy có thể thật sự bào mòn bạn.

Trong bộ máy mô phỏng

Trong Phật giáo, người ta nói khổ đau bắt nguồn từ tham ái, biểu hiện qua Ba Độc: tham, sân và si. Đây là những thuật ngữ truyền thống mạnh mẽ, bao quát nhiều loại suy nghĩ, lời nói và hành động, kể cả những điều thoáng qua và tinh tế nhất. Tham là bám víu vào "củ cà rốt"; sân là chống đối "cây gậy"; cả hai đều liên quan đến tham ái, mong muốn có thêm khoái lạc và bớt đau đớn. Si là bám

giữ sự không hiểu biết về cách mọi thứ thực sự là — chẳng hạn, không thấy chúng liên kết với nhau và luôn biến đổi.

Chú giải 2.9 — Ba độc: tham, sân, si

Kinh điển. Kinh Lửa Cháy (Ādittapariyāya Sutta, SN 35.28) là bài thuyết giảng cho một nghìn tỳ-kheo vốn là các đạo sĩ thờ lửa: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý đang bốc cháy — cháy bằng lửa tham, lửa sân, lửa si. Dhp 251 nói tương tự: không có lửa nào như tham, không có ách nào như sân, không có lưới nào như si, không có sông nào như ái. Trong cách dùng thuật ngữ của Phật học, tham–sân–si là ba cội rễ bất thiện (akusala-mūla); ba cội rễ đối nghịch — vô tham, vô sân, vô si — là gốc của thiện. Chú ý rằng "si" (moha) không chỉ là thiếu thông tin mà là cách nhìn sai lầm về bản chất của sự vật (xem Chương 3).

Đối chiếu khoa học. Hệ thống tưởng thưởng dựa trên dopamine mà tác giả nhắc ở trên là nền tảng sinh học của "tham", hạch hạnh nhân và các mạch phòng vệ là nền tảng của "sân", còn hệ mô phỏng sai lệch là một nền tảng của "si" — đây là cách tác giả đối chiếu, nên nhớ đó là sự tương ứng gần đúng chứ không phải đồng nhất.

Câu chuyện đời thường. Anh Dũng theo dõi giá cổ phiếu hàng giờ. Khi giá tăng, anh muốn thêm nữa (tham); khi giá giảm, anh bực với người môi giới và cả với bản thân (sân); và anh tin chắc rằng mình "nắm được quy luật", dù đã mấy lần đoán sai (si). Một người bạn mời anh đi dạo; anh để điện thoại ở nhà hai tiếng. Anh nhận ra mình chưa mất gì trong hai tiếng ấy, và phát hiện những giờ không theo dõi lại là những giờ nhẹ nhất trong ngày. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Thực tại ảo

Đôi khi Ba Độc hiện rõ; nhưng phần lớn thời gian, chúng hoạt động ở hậu cảnh của nhận biết, âm thầm phát xung và tạo kết nối. Chúng làm được điều đó nhờ năng lực phi thường của bộ não trong việc biểu hiện trải nghiệm bên trong và thế giới bên ngoài.

Chẳng hạn, những điểm mù ở trường thị giác bên trái và bên phải của bạn không hiện ra như những lỗ thủng trong thế giới bên ngoài; thay vào đó, bộ não tự lấp đầy chỗ trống, giống như phần mềm chỉnh ảnh tô lại mắt đỏ của người nhìn thẳng vào đèn flash. Thực tế, phần lớn những gì bạn nhìn thấy "ở ngoài kia" được bộ não "ở trong này" tạo dựng nên, giống như hình ảnh do máy tính tạo ra trong phim. Chỉ một phần nhỏ tín hiệu đi vào thùy chẩm đến trực tiếp từ thế giới bên ngoài; phần còn lại đến từ kho trí nhớ bên trong và các mô-đun xử lý tri giác (Raichle 2006). Bộ não mô phỏng thế giới; mỗi người chúng ta sống trong một thực tại ảo đủ gần với thế giới thật để ta không va vào đồ đạc.

Bên trong bộ máy mô phỏng này — có nền tảng thần kinh dường như tập trung ở vùng trên giữa của vỏ não trước trán (Gusnard và cộng sự, 2001) — những đoạn phim ngắn liên tục chạy. Các đoạn phim ấy là những khối cấu thành hoạt động tâm trí có ý thức (Niedenthal 2007; Pitcher và cộng sự, 2008). Đối với tổ tiên chúng ta, mô phỏng các sự kiện trong quá khứ giúp tăng khả năng sinh tồn, vì việc lặp lại các mô hình phát xung thần kinh của hành vi thành công củng cố khả năng học hỏi. Mô phỏng sự kiện tương lai cũng giúp sinh tồn, vì nó cho phép tổ tiên so sánh những kết quả có thể xảy ra — để chọn cách ứng xử tốt nhất — và chuẩn bị sẵn các chuỗi cảm giác-vận động để có thể hành động ngay lập tức. Trong ba triệu năm qua, kích thước bộ não đã tăng gấp ba lần; phần lớn sự phát

triển ấy giúp cải thiện năng lực mô phỏng, cho thấy bộ máy này có lợi thế sinh tồn.

Mô phỏng khiến bạn đau khổ

Ngày nay, bộ não vẫn tiếp tục tạo ra những mô phỏng, ngay cả khi chúng không liên quan gì đến sự sống còn. Hãy quan sát những lúc bạn mơ màng hoặc tua đi tua lại một vấn đề trong mối quan hệ, bạn sẽ thấy những đoạn phim ấy đang chạy — những gói trải nghiệm được mô phỏng, thường chỉ kéo dài vài giây. Nếu quan sát kỹ, bạn sẽ nhận ra một số điều đáng lo ngại:

- Do chính bản chất của nó, bộ máy mô phỏng kéo bạn ra khỏi khoảnh khắc hiện tại. Bạn đang theo dõi một bài thuyết trình ở nơi làm việc, đi làm việc vặt hoặc ngồi thiền; bỗng nhiên tâm trí đã đi xa cả nghìn dặm, bị cuốn vào một đoạn phim ngắn. Nhưng chỉ trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta mới tìm được hạnh phúc, tình thương hay trí tuệ chân thật.
- Trong bộ máy mô phỏng, niềm vui thường có vẻ rất tuyệt vời, dù bạn đang nghĩ đến chiếc bánh cupcake thứ hai hay tưởng tượng phản ứng của người khác khi đọc báo cáo ở chỗ làm. Nhưng thực sự bạn cảm thấy ra sao khi biến đoạn phim ấy thành hiện thực? Nó có dễ chịu như bộ phim trên màn hình đã hứa hẹn không? Thường là không. Thực ra, phần lớn phần thưởng thường ngày không mãnh liệt như những gì bộ máy mô phỏng dựng lên.
- Những đoạn phim trong bộ máy mô phỏng chứa rất nhiều niềm tin: *Dĩ nhiên anh ấy sẽ nói X nếu mình nói Y... Rõ ràng họ đã làm mình thất vọng.* Đôi khi, những niềm tin ấy được diễn đạt thành lời rõ ràng; phần lớn thời gian, chúng nằm ẩn trong cốt truyện. Nhưng ngoài đời thực, các niềm tin tường minh và ngầm ẩn trong những mô phỏng ấy có đúng không? Đôi khi

đúng, nhưng thường là không. Những đoạn phim ngắn khiến ta mắc kẹt bằng cái nhìn giản lược về quá khứ, đồng thời loại bỏ khỏi tương lai những khả năng có thật — chẳng hạn những cách mới để kết nối với người khác hoặc dám mơ những ước mơ lớn. Những niềm tin ấy là song sắt của một chiếc lồng vô hình, nhốt bạn trong cuộc đời nhỏ hẹp hơn cuộc đời bạn thực sự có thể sống. Giống như một con vật trong sở thú được thả vào một công viên rộng lớn nhưng vẫn rụt rè ngồi trong giới hạn chiếc chuồng cũ.

- Trong bộ máy mô phỏng, những sự kiện gây buồn phiền trong quá khứ cứ lặp đi lặp lại, không may làm tăng những liên kết thần kinh giữa sự kiện và cảm xúc đau đớn. Bộ máy ấy cũng dự báo những tình huống đe dọa trong tương lai. Nhưng thực tế, phần lớn các sự kiện khiến ta lo lắng không bao giờ xảy ra. Trong số những sự kiện có xảy ra, cảm giác khó chịu bạn trải qua thường nhẹ hơn và ngắn hơn dự đoán. Chẳng hạn, hãy tưởng tượng bạn nói thật lòng: việc ấy có thể kích hoạt một đoạn phim ngắn kết thúc bằng cảnh bạn bị từ chối và cảm thấy tồi tệ. Nhưng khi thực sự nói thật lòng, chẳng phải mọi việc thường diễn ra khá suôn sẻ, và cuối cùng bạn còn cảm thấy khá dễ chịu sao?

Tóm lại, bộ máy mô phỏng kéo bạn ra khỏi hiện tại và khiến bạn đuổi theo những "củ cà rốt" không thật sự hấp dẫn đến thế, trong khi bỏ qua những phần thưởng quan trọng hơn như sự mãn nguyện và bình an nội tâm. Những đoạn phim ngắn trong đó đầy những niềm tin giới hạn. Chúng vừa củng cố cảm xúc đau đớn, vừa khiến bạn né tránh những "cây gậy" không bao giờ thực sự xuất hiện hoặc không đáng sợ như bạn nghĩ. Bộ máy mô phỏng làm điều ấy hết giờ này sang giờ khác, ngày này sang ngày khác, kể cả trong giấc mơ

— đều đặn xây dựng cấu trúc thần kinh, phần lớn trong số đó làm tăng khổ đau của bạn.

Chú giải 2.10 — Bộ máy mô phỏng và việc sống trong hiện tại

Kinh điển. Kinh Một Đêm Hiền Giả (Bhaddekaratta Sutta, MN 131) dạy: đừng đuổi theo quá khứ, đừng mơ tưởng về tương lai; quá khứ đã bỏ lại, tương lai chưa đến; chỉ có pháp hiện tại được thấy rõ ràng ở đây và bây giờ. Dhp 348 nói tương tự bằng một ý khác: hãy bỏ cái trước, bỏ cái sau, bỏ cái giữa, vượt khỏi bờ hữu; khi tâm đã giải thoát khỏi mọi phía thì không còn trở lại sinh và già. Kinh Hai Loại Tầm (MN 19) cho thấy việc phân biệt tầm thiện và tầm bất thiện, tương ứng với những "đoạn phim" mà ta nên nuôi hay buông.

Đối chiếu khoa học. Killingsworth và Gilbert (2010) cho thấy tâm lang thang gắn với kém hạnh phúc. Gilbert và Wilson (2007, Science 317: 1351–1354) mô tả "prospection", khả năng hình dung tương lai; Gilbert và cộng sự (1998, Journal of Personality and Social Psychology 75: 617–638) chỉ ra rằng con người thường đánh giá quá cao cường độ và thời gian của cảm xúc tiêu cực trong tương lai ("immune neglect") — đúng như lời tác giả rằng những điều ta lo sợ thường nhẹ và ngắn hơn dự đoán.

Câu chuyện đời thường. Anh Long cần nói với chủ nhà về việc tăng tiền thuê. Cả tuần anh "diễn tập" trong đầu những cuộc cãi vã: anh nói, ông ta gắt, anh bực, rồi anh dọn nhà. Đến ngày gặp, cuộc nói chuyện chỉ kéo dài mười phút; ông chủ nhà đồng ý giảm một nửa mức tăng. Anh nhận ra mình đã chịu đựng cuộc cãi nhau ấy sáu ngày liền, trong khi ngoài đời nó chưa từng xảy ra. Từ đó, mỗi khi "đoạn phim" lại chạy, anh gọi tên nó — "đang diễn tập" — rồi quay về cảm giác bàn chân trên sàn nhà. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Lòng từ bi với chính mình

Mỗi người đôi khi đều đau khổ, và nhiều người phải chịu đựng rất nhiều. Lòng từ bi là phản ứng tự nhiên trước khổ đau, kể cả khổ đau của chính mình. Từ bi với bản thân không phải là tự thương hại; đó đơn giản là sự ấm áp, quan tâm và thiện ý — giống như lòng từ bi dành cho người khác. Vì từ bi với bản thân thiên về cảm xúc hơn là lòng tự trọng, nó thực sự có sức mạnh lớn hơn trong việc giảm tác động của những hoàn cảnh khó khăn, bảo vệ giá trị bản thân và xây dựng sức bật tinh thần (Leary và cộng sự, 2007). Lòng từ bi cũng mở rộng trái tim bạn, bởi khi khép lòng trước khổ đau của chính mình, ta khó có thể đón nhận khổ đau của người khác.

Cội nguồn của lòng từ bi là lòng từ bi dành cho chính mình. —Pema Chödrön

Ngoài những đau khổ thường nhật của đời sống, chính con đường tỉnh thức cũng có những trải nghiệm khó khăn cần được đón nhận bằng lòng từ bi. Để trở nên hạnh phúc, sáng suốt và giàu tình thương hơn, đôi khi bạn phải bơi ngược những dòng chảy cổ xưa trong hệ thần kinh. Chẳng hạn, theo một số phương diện, ba trụ cột tu tập đi ngược với bản năng: đức hạnh kiềm chế những phản ứng cảm xúc từng có lợi trên thảo nguyên Serengeti; chánh niệm làm giảm sự cảnh giác với môi trường bên ngoài; trí tuệ xuyên thủng những niềm tin từng giúp tổ tiên chúng ta sinh tồn. Đảo ngược những nguyên nhân của khổ đau, cảm thấy mình là một với vạn vật, thuận theo khoảnh khắc đang biến đổi và không dao động trước cả điều dễ chịu lẫn khó chịu — tất cả đều đi ngược khuôn mẫu tiến hóa. Dĩ nhiên, điều đó không có nghĩa ta không nên làm! Điều ấy chỉ có nghĩa là chúng ta nên hiểu mình đang đối diện với điều gì và biết từ bi với bản thân.

Để nuôi dưỡng lòng từ bi với chính mình và củng cố các mạch thần kinh liên quan:

- Hãy nhớ lại cảm giác ở bên một người thật sự thương yêu bạn. Cảm giác được quan tâm kích hoạt các mạch thần kinh sâu của hệ thống gắn bó trong não, giúp tâm trí sẵn sàng trao ban lòng từ bi.
- Hãy nghĩ đến một người mà bạn tự nhiên cảm thấy từ bi, chẳng hạn một đứa trẻ hoặc người bạn yêu thương. Dòng từ bi tuôn chảy dễ dàng này kích hoạt những nền tảng thần kinh của lòng từ bi — trong đó có oxytocin, thùy đảo (cảm nhận trạng thái bên trong cơ thể) và vỏ não trước trán — giúp chúng được "làm ấm" để hướng lòng từ bi về chính bạn.
- Hãy mở rộng lòng từ bi ấy đến với bản thân. Nhận biết nỗi khổ của mình và hướng sự quan tâm cùng thiện ý về phía mình; cảm nhận lòng từ bi thấm xuống những nơi thô ráp bên trong, rơi nhẹ nhàng như cơn mưa dịu mát chạm đến mọi thứ. Những hành động gắn với một cảm xúc sẽ củng cố cảm xúc ấy (Niedenthal 2007), vì vậy hãy đặt bàn tay lên má hoặc lên tim với sự dịu dàng, ấm áp mà bạn sẽ dành cho một đứa trẻ bị tổn thương. Thầm nhắc những câu như: "Nguyện cho tôi lại được hạnh phúc. Nguyện cho nỗi đau lúc này qua đi."
- Nhìn chung, hãy mở lòng đón nhận cảm giác mình đang được thương yêu, quan tâm. Ở sâu trong bộ não, nguồn gốc thực sự của cảm giác tốt đẹp không quan trọng lắm; dù lòng từ bi đến từ bạn hay từ người khác, hãy để cảm giác được xoa dịu và chăm sóc thấm sâu vào lòng.

Chú giải 2.11 — Từ bi với chính mình: nền tảng của từ bi với muôn loài

Kinh điển. Kinh Từ Bi (Karaṇīya Mettā Sutta, Sn 1.8) dạy hãy phát triển tâm từ vô lượng đối với mọi chúng sinh, như người mẹ che chở đứa con duy nhất của mình bằng chính mạng sống. Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga IX), luận sư Buddhaghosa hướng dẫn người mới tu bắt đầu rải tâm từ bằng chính mình, vì chính mình là điểm tham chiếu để hiểu rằng mọi người đều mong hạnh phúc. Dhp 130–132 khuyên: ai cũng sợ gậy gộc, ai cũng sợ chết; lấy mình làm ví dụ, đừng giết, đừng bảo người giết — và nên nhớ rằng người tìm hạnh phúc cho mình bằng cách làm khổ kẻ khác thì không đạt được hạnh phúc. Cũng như ở Chương 1, Kinh Mallikā (SN 3.8) cho thấy việc quý mình và quý người không đối nghịch nhau.

Đối chiếu khoa học. Neff (2003) mô tả ba thành tố của tự từ bi. Gilbert (2009) liên hệ với hệ thống xoa dịu và gắn bó; Breines và Chen (2012, Personality and Social Psychology Bulletin 38: 1133–1143) cho thấy nhắc người ta tự từ bi sau thất bại khiến họ nỗ lực cải thiện nhiều hơn chứ không phải ít hơn — bác bỏ nỗi lo rằng tự từ bi là "dễ dãi với bản thân".

Câu chuyện đời thường. Chị Nga trượt đợt xét thăng chức. Tối đó, chị tự nhủ: "Đồ vô dụng, ai cũng giỏi hơn mình." Chị chợt nhận ra mình không bao giờ nói như vậy với một người bạn gặp chuyện tương tự. Chị đặt tay lên ngực và nói thầm: "Hôm nay thật khó khăn. Ai ở hoàn cảnh này cũng sẽ buồn. Mình đang cố gắng hết sức." Nỗi thất vọng vẫn còn đó, nhưng cảm giác bị chính mình tấn công thì dịu đi. Hôm sau, chị đủ bình tĩnh để xin sếp góp ý cụ thể về điều cần cải thiện. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Chương 2: Những điểm chính

- Ba chiến lược căn bản đã tiến hóa để giúp chúng ta truyền lại gen: tạo ra sự phân tách, ổn định các hệ thống, và tiếp cận cơ hội trong khi tránh hiểm nguy.
- Những chiến lược này rất hiệu quả đối với sinh tồn, nhưng chúng cũng khiến bạn đau khổ.
- Nỗ lực duy trì sự phân tách mâu thuẫn với vô số cách mà trên thực tế bạn kết nối và lệ thuộc vào thế giới. Vì vậy, bạn có thể cảm thấy cô lập âm thầm, xa lạ, quá tải hoặc như thể mình đang đấu tranh với thế giới.
- Khi các hệ thống trong cơ thể, tâm trí và những mối quan hệ mất ổn định, bộ não phát ra những tín hiệu đe dọa khó chịu. Vì mọi thứ luôn biến đổi, những tín hiệu ấy tiếp tục xuất hiện.
- Bộ não tô màu trải nghiệm của bạn bằng sắc thái cảm thọ — dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính — để bạn tiếp cận điều dễ chịu, tránh điều khó chịu và bước tiếp khỏi điều trung tính.
- Đặc biệt, chúng ta đã tiến hóa để chú ý nhiều đến trải nghiệm khó chịu. Thiên kiến tiêu cực này bỏ qua tin tốt, làm nổi bật tin xấu và tạo ra lo âu, bi quan.
- Bộ não có năng lực mô phỏng trải nghiệm tuyệt vời, nhưng điều đó phải trả giá: bộ máy mô phỏng kéo bạn ra khỏi hiện tại, đồng thời khiến bạn đuổi theo những niềm vui không hấp dẫn đến thế và chống cự những nỗi đau bị phóng đại hoặc thậm chí không có thật.
- Từ bi với chính mình giúp giảm bớt khổ đau.

Chương 2 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Hãy nhớ lại một lần gần đây bạn cảm thấy lo âu, giận dữ hoặc thất vọng mạnh. Theo ba chiến lược sinh tồn (tạo ranh giới, giữ ổn định, tiến đến điều dễ chịu và tránh điều khó chịu), chiến lược nào đang bị "đe dọa" trong khoảnh khắc ấy? Biết điều đó làm thay đổi cách bạn nhìn cảm xúc của mình như thế nào?

Gợi ý: hãy thử gọi tên cảm giác bằng một từ rồi tìm xem bạn đang sợ mất điều gì.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Hãy mô tả một điều bạn từng nghĩ rằng mình "tự làm được" hoàn toàn. Nếu liệt kê tất cả những người và điều kiện đã góp phần, danh sách ấy dài đến đâu? Nhận ra tính tương thuộc ấy làm thay đổi cảm giác của bạn về thành công, thất bại hoặc lòng biết ơn như thế nào?

Gợi ý: hãy bắt đầu từ những người ở "xa" nhất, như người trồng lúa, người lái xe tải, người sửa đường.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Có điều gì trong đời bạn mà bạn đang cố giữ nguyên trong khi nó đã và đang thay đổi (một mối quan hệ, một vai trò, sức khỏe,

tuổi tác, một ngôi nhà)? Nếu bạn buông bớt sự níu giữ, bạn nghĩ mình sẽ mất gì và nhận lại gì?

Gợi ý: hãy phân biệt giữa việc chăm sóc điều quý giá và việc cố bắt nó đứng yên.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Hãy nhớ lại một thành tựu hoặc niềm vui mà bạn từng mong đợi rất nhiều. Khi đạt được rồi, niềm vui kéo dài bao lâu, và điều gì xuất hiện sau đó? Hãy thử áp dụng ba bước của Kinh Vị Ngọt (vị ngọt, hiểm nguy, lối thoát) vào một điều bạn đang khao khát hiện nay.

Gợi ý: hãy trung thực với cả vị ngọt thật sự của nó; mục đích không phải là phủ nhận niềm vui.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. Bạn thường nói với chính mình những lời nào khi vấp ngã, và bạn sẽ nói gì nếu người đang vấp ngã là một người bạn thân? Hãy viết ra hai cách nói ấy cạnh nhau, rồi chọn một câu mà bạn có thể thực sự nói với mình trong tuần tới. Điều gì ngăn bạn làm vậy, và bạn có thể làm gì với trở ngại ấy?

Gợi ý: hãy chú ý đến nỗi lo rằng tự từ bi sẽ làm bạn "lười đi", rồi đối chiếu với bằng chứng nghiên cứu ở Chú giải 2.11.

Trả lời của tôi: _____

_____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Bodhi, Bhikkhu (dịch). 2000. The Connected Discourses of the Buddha (SN 12, SN 22, SN 35, SN 36, SN 56). Boston: Wisdom Publications.

Berridge, K. C., và Robinson, T. E. 2003. Parsing reward. Trends in Neurosciences 26: 507–513.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., và Vohs, K. D. 2001. Bad is stronger than good. Review of General Psychology 5: 323–370.

Breines, J. G., và Chen, S. 2012. Self-compassion increases self-improvement motivation. Personality and Social Psychology Bulletin 38: 1133–1143.

Brickman, P., và Campbell, D. T. 1971. Hedonic relativism and planning the good society. Trong M. H. Appley (chủ biên), Adaptation-Level Theory. New York: Academic Press.

Brickman, P., Coates, D., và Janoff-Bulman, R. 1978. Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? Journal of Personality and Social Psychology 36: 917–927.

Diener, E., Lucas, R. E., và Scollon, C. N. 2006. Beyond the hedonic treadmill. American Psychologist 61: 305–314.

Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., và Wheatley, T. P. 1998. Immune neglect. Journal of Personality and Social Psychology 75: 617–638.

Gilbert, D. T., và Wilson, T. D. 2007. Prospection: Experiencing the future. Science 317: 1351–1354.

Gilbert, P. 2009. The Compassionate Mind. London: Constable.

Gottman, J. M., và Levenson, R. W. 1992. Marital processes predictive of later dissolution. Journal of Personality and Social Psychology 63: 221–233.

LeDoux, J. 1996. The Emotional Brain. New York: Simon & Schuster.

Nesse, R. M. 2019. Good Reasons for Bad Feelings. New York: Dutton.

Newberg, A., và cộng sự. 2001. The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation. Psychiatry Research: Neuroimaging 106: 113–122.

Rozin, P., và Royzman, E. B. 2001. Negativity bias, negativity dominance, and contagion. Personality and Social Psychology Review 5: 296–320.

Schultz, W., Dayan, P., và Montague, P. R. 1997. A neural substrate of prediction and reward. Science 275: 1593–1599.

Thích Nhất Hạnh. 1988. The Heart of Understanding. Berkeley: Parallax Press.

Buddhaghosa. Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo), bản dịch của Ñāṇamoli: The Path of Purification. 1991. Sri Lanka: BPS.

Burlingame, E. W. (dịch). 1921. Buddhist Legends (bản dịch Chú giải Pháp Cú). Cambridge, MA: Harvard University Press.

CHƯƠNG 3: MŨI TÊN THỨ NHẤT VÀ MŨI TÊN THỨ HAI

Đọc cơ bản. Nhận ra đau và phản ứng làm đau thêm; chăm sóc điều kiện thân tâm.

Thực hành sâu. Biết hơi thở tự nhiên và nhận diện phản ứng, không tự trách khi còn khổ.

Khảo cứu. Phân biệt MN 118 với thở điều hòa sinh lý; đọc giới hạn mô hình stress.

Xét cho cùng, hạnh phúc tùy thuộc vào việc lựa chọn giữa hai nỗi khó chịu: khó chịu khi nhận biết những phiền não trong tâm mình, và khó chịu khi bị chúng chi phối.
—Yongey Mingyur Rinpoche

Một số khó chịu về thể chất là không thể tránh khỏi; đó là tín hiệu quan trọng thúc đẩy ta hành động để bảo vệ thân mạng, chẳng hạn cơn đau khiến bạn rụt tay khỏi bếp nóng. Một số khó chịu trong tâm trí cũng không thể tránh khỏi. Chẳng hạn, trong quá trình tiến hóa, mối gắn bó tình cảm ngày càng sâu sắc với con cái và những thành viên khác trong nhóm đã thúc đẩy tổ tiên chúng ta bảo vệ những người mang gen của mình. Vì vậy, khi người thân gặp nguy hiểm, ta cảm thấy lo lắng; khi họ bị tổn hại, ta cảm thấy đau buồn. Chúng ta cũng tiến hóa để quan tâm sâu sắc đến vị trí của mình trong nhóm và trong trái tim người khác, nên cảm thấy tổn thương khi bị từ chối hoặc khinh thường là điều bình thường.

Theo cách nói của Đức Phật, những khó chịu về thân hoặc tâm không thể tránh khỏi là **"mũi tên thứ nhất"** của đời sống. Chừng nào còn sống và còn yêu thương, ta sẽ phải hứng chịu một số mũi tên như thế.

Chú giải 3.1 — Kinh Mũi Tên (Sallatha Sutta, SN 36.6)

Kinh điển. Hình ảnh hai mũi tên xuất phát từ Kinh Mũi Tên (SN 36.6). Đức Phật nói rằng người phàm phu không học hỏi, khi xúc chạm với khổ thọ, thì sầu muộn, than van, khóc lóc, đấm ngực, rơi vào bối rối: họ cảm nhận hai thọ, thân thọ và tâm thọ, như người bị bắn một mũi tên rồi bị bắn thêm mũi thứ hai. Ngược lại, bậc đa văn thánh đệ tử khi xúc chạm khổ thọ thì chỉ cảm nhận thân thọ chứ không có tâm thọ. Trong kinh còn có chi tiết quan trọng mà người ta thường bỏ qua: người phàm phu, vì không biết lối thoát nào khác ngoài dục lạc, nên khi khổ thọ khởi lên thì tìm đến dục lạc; đó là cơ chế khiến mũi tên thứ hai kéo theo thói quen tìm khuây khỏa. Dhp 3–4 minh họa cùng quy luật ở tầng quan hệ: ai còn giữ trong lòng ý nghĩ "nó đã mắng tôi, đã đánh tôi" thì hận thù không nguôi; ai bỏ ý nghĩ ấy thì hận thù tự lắng. Câu nói của Mingyur Rinpoche ở đầu chương diễn đạt cùng ý: ta chọn giữa hai nỗi khó chịu — khó chịu khi nhìn thẳng vào phiền não và khó chịu khi bị phiền não sai khiến.

Đối chiếu khoa học. Eisenberger, Lieberman và Williams (2003, Science 302: 290–292) cho thấy bị gạt ra khỏi một trò chơi nhóm kích hoạt vùng vỏ não đai trước, vốn cũng tham gia xử lý đau thể chất; Kross và cộng sự (2011, PNAS 108: 6270–6275) bổ sung rằng nỗi đau bị từ chối và nỗi đau thể chất cùng chia sẻ một phần biểu hiện thần kinh. Về cách phản ứng với đau, Hayes và cộng sự (1996, Journal of Consulting and Clinical Psychology 64: 1152–1168) tổng quan rằng việc cố tránh né trải nghiệm bên trong ("experiential avoidance") liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe tâm thần — gần với ý niệm rằng chống cự nỗi đau làm khổ nhiều hơn chính nỗi đau.

Câu chuyện đời thường. Chị Mai nhắn cho con gái đang học đại học xa nhà: "Cuối tuần con về không?" Một tiếng sau con trả

lời: “Con bận, mẹ đừng gọi.” Mũi tên thứ nhất là cảm giác hụt hẫng thật sự của một người mẹ nhớ con. Rồi mũi tên thứ hai kéo đến: “Con không còn cần mình nữa. Mình làm mẹ thất bại. Chắc nó giận mình chuyện hồi Tết.” Đến tối chị gần như không ăn được cơm. Sáng hôm sau, con gái nhắn: “Mẹ ơi, hôm qua con thi vấn đáp nên căng quá, xin lỗi mẹ.” Chị chợt nhận ra mình đã chịu một buổi tối đau khổ vì những lời mà con chưa hề nói. Từ đó, khi cảm thấy hụt hẫng, chị tự hỏi: “Đây là mũi tên nào?” — và đôi khi chỉ cần câu hỏi ấy cũng đủ rút bớt mũi tên thứ hai. (Nhân vật mang tính minh họa.)



Minh họa chương 3 — Tin nhắn và những suy diễn. Một lời nhắn ngắn khiến chị Mai hụt hẫng; những suy diễn sau đó làm nỗi buồn tăng thêm. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Những mũi tên ta tự bắn vào mình

Mũi tên thứ nhất chắc chắn gây khó chịu. Nhưng sau đó, ta còn thêm những phản ứng của mình vào. Những phản ứng ấy là **“mũi tên thứ**

hai” — những mũi tên do chính ta bắn ra. Phần lớn khổ đau của chúng ta bắt nguồn từ mũi tên thứ hai.

Hãy hình dung bạn đang đi qua một căn phòng tối vào ban đêm và va ngón chân vào chiếc ghế. Ngay sau mũi tên đau đớn thứ nhất là mũi tên tức giận thứ hai: “Ai lại dời cái ghế chết tiệt này vậy?!” Hoặc có thể người thân tỏ ra lạnh nhạt với bạn đúng lúc bạn mong nhận được sự quan tâm. Ngoài cảm giác hụt hẫng tự nhiên trong lòng — mũi tên thứ nhất — bạn có thể còn cảm thấy mình không được yêu thương — mũi tên thứ hai — vì từng bị phớt lờ khi còn nhỏ.

Mũi tên thứ hai thường khơi dậy thêm nhiều mũi tên thứ hai khác thông qua các mạng lưới thần kinh liên tưởng. Bạn có thể cảm thấy tội lỗi vì đã tức giận chuyện ai đó dời chiếc ghế, hoặc buồn vì lại cảm thấy tổn thương bởi người mình yêu. Trong các mối quan hệ, mũi tên thứ hai tạo thành vòng luẩn quẩn: phản ứng của bạn khiến người kia phản ứng, phản ứng của họ lại kích hoạt thêm mũi tên thứ hai nơi bạn, rồi cứ thế tiếp diễn.

Đôi khi tâm phản ứng bằng lo, giận hoặc tự trách ngay khi chưa có đau thân hay nguy hiểm trực tiếp. Nhận ra phần phản ứng này giúp tìm cách đáp ứng khác, nhưng không nên định lượng phần lớn hoặc quy mọi khổ đau cho cá nhân. Những điều kiện xã hội và lịch sử trải nghiệm cũng cần được chăm sóc.

Chẳng hạn, đôi khi tôi đi làm về và thấy nhà cửa bừa bộn, đồ đạc của các con vương vãi khắp nơi. Đó là tình huống thực tế. Có mũi tên thứ nhất nào trong đống áo khoác, giày dép trên ghế sofa hay đồ đạc bừa bãi trên quầy bếp không? Không. Không ai thả viên gạch lên người tôi, cũng chẳng ai làm tổn thương các con tôi. Tôi có nhất thiết phải bực bội không? Thật ra là không. Tôi có thể bỏ qua đống đồ, bình tĩnh dọn dẹp hoặc nói chuyện với các con về việc đó. Đôi

khi tôi xoay xở được theo cách ấy. Nhưng nếu không làm được, các mũi tên thứ hai bắt đầu lao đến, tẩm độc bởi Ba Độc: tham khiến tôi cứng nhắc về cách mọi việc phải diễn ra; sân khiến tôi bồn chồn và tức giận; si đánh lừa tôi để tôi cho rằng chuyện ấy là nhắm vào mình.

Đáng buồn nhất là một số phản ứng mũi tên thứ hai lại nhắm vào những tình huống thực sự tích cực. Nếu ai đó khen bạn, đó là một tình huống tốt đẹp. Nhưng rồi bạn có thể bắt đầu nghĩ, với chút lo lắng, thậm chí hơi xấu hổ: *Ồ, mình đâu phải người tốt đến vậy. Có lẽ họ sẽ phát hiện ra mình chỉ giả vờ.* Ngay tại đó, khổ đau không cần thiết của mũi tên thứ hai bắt đầu.

Chú giải 3.2 — Khen và chê: tám pháp thế gian

Kinh điển. Kinh Tám Pháp Thế Gian (Lokadhamma Sutta, AN 8.5–6) liệt kê tám điều thế gian xoay quanh: được và mất, danh và không danh, khen và chê, lạc và khổ. Người phàm phu bị xoay theo từng điều; bậc thánh đệ tử nhận ra chúng là vô thường, biến đổi, nên không bị cuốn đi. Dhp 81 dùng hình ảnh khối đá liền không bị gió lay để nói rằng bậc trí không dao động trước lời khen chê. Dhp 227–228 nhắc rằng từ xưa tới nay, không ai chỉ bị chê hoặc chỉ được khen: người im lặng cũng bị chê, người nói nhiều cũng bị chê, người nói vừa phải cũng bị chê; không có người nào chỉ được khen suốt đời. Cần để ý: kinh không dạy lạnh lùng trước lời khen hay chê, mà dạy không để tâm bị lôi đi theo chúng.

Đối chiếu khoa học. Hiện tượng "mặc cảm kẻ mạo danh" (impostor phenomenon), tức cảm giác mình không xứng đáng với thành công và sợ bị phát hiện, được Clance và Imes (1978, Psychotherapy: Theory, Research & Practice 15: 241–247) mô tả lần đầu ở phụ nữ có thành tích cao. Đây là một dạng mũi tên

thứ hai quen thuộc: sự kiện (một lời khen) hoàn toàn dễ chịu, nhưng tâm trí dựng thêm nỗi sợ.

Câu chuyện đời thường. Sau buổi thuyết trình, một đồng nghiệp nói với bạn Minh: "Phần của bạn hay lắm." Minh mỉm cười, nhưng tối đó anh cứ tự hỏi: "Chắc họ chỉ nói cho lịch sự, hay họ đang mỉa mai?" Anh nhớ lại từng câu mình lỡ nói vấp. Lời khen, vốn là một món quà, bị anh biến thành một câu đố. Lần sau, anh thử một việc rất đơn giản: nói "Cảm ơn bạn" và để lời khen ở yên đó, như đặt một bông hoa lên bàn mà không tháo từng cánh ra xem. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Căng nóng lên

Khổ đau không phải là điều trừu tượng hay chỉ có trong ý niệm. Nó hiện thân trong cơ thể: bạn cảm nhận nó nơi thân và nó diễn tiến qua các cơ chế của cơ thể. Hiểu được bộ máy thể chất của khổ đau sẽ giúp bạn ngày càng nhìn khổ đau như một tình trạng không mang tính cá nhân — chắc chắn là khó chịu, nhưng không đáng để bực bội, vì bực bội chỉ tạo thêm mũi tên thứ hai.

Khổ đau lan khắp cơ thể qua hệ thần kinh giao cảm (SNS) và trục hạ đồi-tuyến yên-thượng thận (HPAA) của hệ nội tiết, tức hệ hormone. Hãy cùng gỡ mớ chữ viết tắt này để xem mọi việc diễn ra thế nào.

Chú giải 3.3 — Thân và tâm cùng khổ, thân và tâm cùng được chăm sóc

Kinh điển. Kinh Niệm Xứ (MN 10, DN 22) bắt đầu bằng quán thân, với hơi thở và các tư thế; Kinh Thân Hành Niệm (MN 119) ca ngợi việc thường xuyên niệm thân như một nền tảng cho định và tuệ. Lý do thực tiễn có thể thấy trong sinh lý học mà tác giả mô tả: cảm xúc và ý nghĩ luôn có mặt thể chất, nên chú ý đến

thân là cách trực tiếp nhất để nhận ra mũi tên thứ hai ngay khi nó vừa khởi. Trong Kinh Đại Saccaka (MN 36), Đức Phật kể lại thời khổ hạnh của chính Ngài, với những cơn đau dữ dội, nhưng nhấn mạnh rằng khổ thọ khởi lên nơi Ngài mà không chiếm giữ tâm Ngài — một tấm gương về sự tách biệt giữa mũi tên thứ nhất và thứ hai.

Đối chiếu khoa học. Sapolsky (2004) tổng hợp cách phản ứng căng thẳng, vốn thích nghi với nguy hiểm ngắn hạn, gây tổn hại khi kéo dài. McEwen (1998, New England Journal of Medicine 338: 171–179) đề xuất khái niệm "allostatic load", tức gánh nặng tích lũy do các phản ứng căng thẳng lặp lại, để giải thích vì sao căng thẳng mạn tính làm hao mòn cơ thể.

Câu chuyện đời thường. Anh Tâm thường nói rằng "họp là đau đầu". Một hôm, anh thử dừng lại vài giây ngay giữa cuộc họp và quan sát cơ thể: hàm siết chặt, vai nhô lên, bụng thắt lại, hơi thở nông. Anh chưa làm gì khác, chỉ buông hàm, thả hai vai và thở ra chậm. Cơn đau đầu chiều hôm ấy nhẹ hơn mọi lần. Anh nhận ra "cuộc họp" không đau đầu — cơ thể anh đang chuẩn bị chiến đấu với nó. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Về mặt giải phẫu, SNS và HPAA là hai hệ thống riêng biệt, nhưng chúng liên kết với nhau chặt chẽ đến mức tốt nhất nên mô tả chúng như một hệ thống tích hợp. Chúng tôi sẽ tập trung vào những phản ứng chủ yếu do chống đối "cây gậy" chi phối, chẳng hạn sợ hãi và giận dữ, thay vì bám víu vào "củ cà rốt", bởi các phản ứng chống đối thường có tác động lớn hơn do thiên kiến tiêu cực của bộ não.

Chuông báo động vang lên

Một sự việc xảy ra. Có thể một chiếc xe bất ngờ cắt ngang đầu xe bạn, một đồng nghiệp buông lời hạ thấp bạn, hoặc thậm chí chỉ là một ý nghĩ khiến bạn lo lắng. Hoàn cảnh xã hội và cảm xúc có thể

gây tác động mạnh như những sự kiện thể chất, bởi nỗi đau tâm lý dựa trên nhiều mạng lưới thần kinh giống như nỗi đau thể chất (Eisenberger và Lieberman 2004). Đó là lý do bị từ chối có thể đau đớn như chữa tủy răng.

Ngay cả việc chỉ dự đoán một sự kiện khó khăn — chẳng hạn phải phát biểu vào tuần sau — cũng có thể tác động mạnh không kém lúc sự kiện thật sự xảy ra. Dù nguồn gốc hiểm nguy là gì, hạch hạnh nhân cũng gióng chuông báo động, khởi phát một số phản ứng:

- Đồi thị — trạm chuyển tiếp nằm giữa đầu — gửi tín hiệu "Tỉnh dậy!" đến thân não; thân não sau đó giải phóng norepinephrine kích thích khắp bộ não.
- SNS gửi tín hiệu đến các cơ quan chính và nhóm cơ trong cơ thể, chuẩn bị cho bạn chiến đấu hoặc bỏ chạy.
- Vùng hạ đồi — bộ phận điều hòa chủ yếu của hệ nội tiết — thúc đẩy tuyến yên báo hiệu tuyến thượng thận giải phóng các "hormone căng thẳng" epinephrine, còn gọi là adrenaline, và cortisol.

Sẵn sàng hành động

Chỉ trong một hoặc hai giây kể từ lúc có báo động ban đầu, bộ não của bạn đã đặt trong tình trạng cảnh giác cao, SNS sáng rực như cây thông Noel, còn hormone căng thẳng tràn vào máu. Nói cách khác, bạn đang ít nhiều cảm thấy bực bội. Điều gì đang xảy ra trong cơ thể?

Epinephrine làm tăng nhịp tim để tim bơm được nhiều máu hơn, đồng thời làm giãn đồng tử để mắt thu nhận nhiều ánh sáng hơn. Norepinephrine chuyển hướng máu đến các nhóm cơ lớn. Trong khi đó, các tiểu phế quản trong phổi giãn ra, tăng trao đổi khí, giúp bạn đánh mạnh hơn hoặc chạy nhanh hơn.

Cortisol ức chế hệ miễn dịch để giảm viêm do vết thương. Nó cũng làm phản ứng căng thẳng tăng mạnh theo hai vòng phản hồi. Thứ nhất, cortisol khiến thân não kích thích hạch hạnh nhân thêm nữa; hạch hạnh nhân tăng cường kích hoạt hệ SNS/HPAA, từ đó tạo ra thêm cortisol. Thứ hai, cortisol ức chế hoạt động của hồi hải mã — vốn thường có tác dụng ức chế hạch hạnh nhân. Điều này tháo bỏ "phanh" của hạch hạnh nhân, dẫn đến càng nhiều cortisol hơn.

Hoạt động sinh sản bị gác lại — khi đang chạy trốn thì chẳng có thời gian cho tình dục. Tiêu hóa cũng vậy: lượng nước bọt tiết ra giảm, nhu động ruột chậm lại, khiến miệng bạn khô và có thể bị táo bón.

Cảm xúc của bạn trở nên mãnh liệt hơn, tổ chức và huy động toàn bộ bộ não để hành động. Sự hưng phấn của hệ SNS/HPAA kích thích hạch hạnh nhân, vốn được nối sẵn để tập trung vào thông tin tiêu cực và phản ứng mạnh với thông tin ấy. Vì vậy, khi căng thẳng, bạn dễ rơi vào sợ hãi và giận dữ.

Khi hoạt động của hệ viền và hệ nội tiết tăng lên, sức mạnh tương đối của sự kiểm soát điều hành từ vỏ não trước trán (PFC) giảm xuống. Tình trạng này giống như ngồi trong chiếc xe có chân ga bị kẹt: người lái giảm khả năng điều khiển xe. Hơn nữa, PFC cũng chịu ảnh hưởng của sự hưng phấn SNS/HPAA, khiến cách đánh giá tình huống, suy đoán ý định của người khác và xác định điều gì quan trọng đều chuyển theo chiều hướng tiêu cực. Lúc này, người lái chiếc xe mất kiểm soát còn nghĩ rằng tất cả những người khác đều là đồ ngốc. Chẳng hạn, hãy so sánh cách bạn nhìn nhận một tình huống khi đang bực bội với suy nghĩ của bạn về tình huống ấy sau đó, lúc đã bình tĩnh hơn.

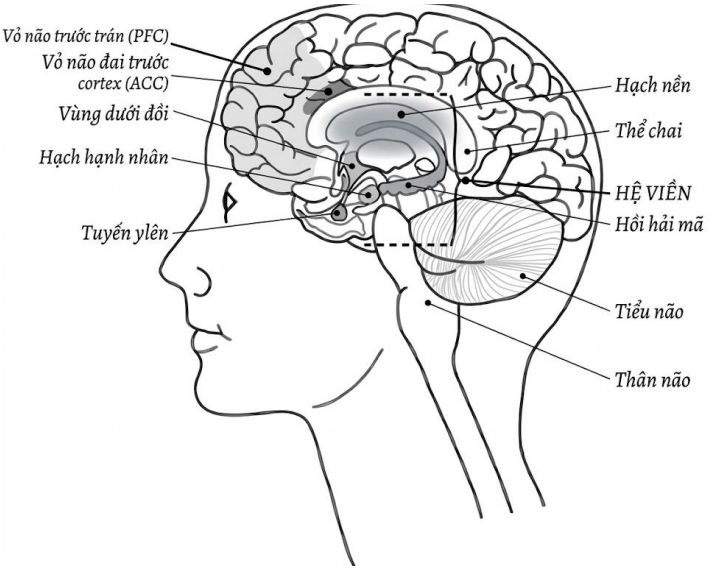
Trong môi trường thể chất và xã hội khắc nghiệt mà chúng ta tiến hóa, việc kích hoạt nhiều hệ thống cơ thể như vậy đã giúp tổ tiên

sinh tồn. Nhưng ngày nay, với những căng thẳng nhẹ nhưng kéo dài của đời sống hiện đại, cái giá phải trả là gì?

Những vùng quan trọng trong bộ não

Mỗi vùng trong số này thực hiện nhiều chức năng; dưới đây là những chức năng liên quan đến cuốn sách này.

Hình 6: Những vùng quan trọng trong bộ não



- **Vỏ não trước trán (PFC)** — đặt mục tiêu, lập kế hoạch, điều khiển hành động; định hình cảm xúc, một phần bằng cách hướng dẫn và đôi khi ức chế hệ viền.
- **Vỏ não đai trước (ACC)** — giữ sự chú ý vững vàng và theo dõi kế hoạch; giúp tích hợp suy nghĩ với cảm xúc (Yamasaki, LaBar và McCarthy 2002). "Đai" chỉ một bó sợi thần kinh cong.
- **Thùy đảo** — cảm nhận trạng thái bên trong cơ thể, bao gồm những cảm giác từ ruột; giúp bạn đồng cảm; nằm ở mặt trong

của thùy thái dương mỗi bên đầu. (Thùy thái dương và thùy đảo không được thể hiện trong Hình 6.)

- **Đồi thị** — trạm chuyển tiếp chính cho thông tin cảm giác.
- **Thân não** — gửi các chất điều biến thần kinh, chẳng hạn serotonin và dopamine, đến những vùng còn lại của não.
- **Thể chai** — truyền thông tin giữa hai bán cầu não.
- **Tiểu não** — điều hòa vận động.
- **Hệ viền** — giữ vai trò trung tâm trong cảm xúc và động lực; bao gồm hạch nền, hồi hải mã, hạch hạnh nhân, vùng hạ đồi và tuyến yên. Đôi khi hệ viền cũng được cho là bao gồm một số phần của vỏ não, chẳng hạn vỏ não đai và thùy đảo. Tuy nhiên, để đơn giản, ở đây chúng tôi xác định hệ viền theo vị trí giải phẫu là các cấu trúc dưới vỏ. Ngoài hệ viền, nhiều vùng khác của não cũng tham gia vào cảm xúc.
- **Hạch nền** — tham gia vào phần thưởng, hành vi tìm kiếm kích thích và vận động. "Hạch" là những khối mô.
    - **Hồi hải mã** — hình thành ký ức mới; phát hiện hiểm nguy.
    - **Hạch hạnh nhân** — một dạng "chuông báo động", đặc biệt phản ứng với những kích thích giàu cảm xúc hoặc tiêu cực (Rasia-Filho, Londero và Achaval 2000).
    - **Vùng hạ đồi** — điều hòa những ham muốn căn bản như đói và tình dục; tạo ra oxytocin; kích hoạt tuyến yên.
    - **Tuyến yên** — tạo ra endorphin; kích hoạt các hormone căng thẳng; lưu trữ và giải phóng oxytocin.

Đời sống luôn ở trạng thái sôi âm ỉ

Việc trở nên hăng hái vì một lý do chính đáng — chẳng hạn say mê, nhiệt tình, xử lý tình huống khẩn cấp hoặc đấu tranh quyết liệt cho một mục đích tốt đẹp — chắc chắn có lúc cần thiết. Nhưng mũi tên thứ hai là lý do không tốt để kích hoạt hệ SNS/HPAA; nếu việc này trở thành thói quen, nó có thể đẩy kim trên đồng hồ căng thẳng cá nhân của bạn vào vùng đỏ.

Hơn nữa, ngoài hoàn cảnh riêng của mỗi người, chúng ta đang sống trong một xã hội luôn đạp ga hết cỡ, dựa vào sự kích hoạt SNS/HPAA liên tục. Đáng tiếc, điều này hoàn toàn không tự nhiên nếu xét theo khuôn mẫu tiến hóa của chúng ta.

Vì tất cả những lý do ấy, phần lớn chúng ta thường xuyên ở trong trạng thái SNS/HPAA hưng phấn. Ngay cả khi nồi nước trong bạn không sôi trào mà chỉ sôi lăn tăn vì sự kích hoạt của mũi tên thứ hai, tình trạng ấy vẫn rất có hại cho sức khỏe. Nó liên tục chuyển nguồn lực khỏi các mục tiêu dài hạn — như xây dựng hệ miễn dịch vững mạnh hoặc duy trì tâm trạng tốt — để ưu tiên các khủng hoảng ngắn hạn. Việc này để lại hậu quả lâu dài.

Hậu quả thể chất

Trong quá khứ tiến hóa, khi phần lớn mọi người qua đời vào khoảng tuổi bốn mươi, lợi ích ngắn hạn của việc kích hoạt SNS/HPAA lớn hơn những tổn phí dài hạn. Nhưng với những người ngày nay mong muốn sống khỏe mạnh sau tuổi bốn mươi, tổn hại tích lũy từ một đời sống luôn quá nóng là điều đáng quan tâm. Chẳng hạn, sự kích thích SNS/HPAA mạn tính làm rối loạn các hệ thống này và làm tăng nguy cơ mắc những vấn đề sức khỏe sau đây (Licinio, Gold và Wong 1995; Sapolsky 1998; Wolf 1995):

Tuổi thọ trung bình lịch sử chịu ảnh hưởng mạnh của tử vong trẻ em; không suy rằng đa số người đã trưởng thành đều chết ở tuổi bốn mươi. Xem đối chiếu Gurven và Kaplan trong Chú giải 3.4.

- **Tiêu hóa** — loét, viêm đại tràng, hội chứng ruột kích thích, tiêu chảy và táo bón.
- **Miễn dịch** — thường bị cảm lạnh và cúm hơn, vết thương chậm lành hơn, dễ mắc các nhiễm trùng nghiêm trọng hơn.
- **Tim mạch** — xơ cứng động mạch, đau tim.
- **Nội tiết** — tiểu đường tuýp II, hội chứng tiền kinh nguyệt, rối loạn cương dương, giảm ham muốn tình dục.

Chú giải 3.4 — Sức khỏe là lợi ích tối thượng, và cái giá của căng thẳng

Kinh điển. Dhp 204 nói: không bệnh là lợi ích tối thượng, biết đủ là tài sản tối thượng, tin cậy là bà con tối thượng, Niết-bàn là an lạc tối thượng. Đức Phật không xem thân thể là điều thứ yếu của tu tập: sau sáu năm khổ hạnh làm thân suy kiệt mà không đạt tuệ giác, Ngài từ bỏ lối cực đoan ấy và chọn Trung Đạo (Kinh Chuyển Pháp Luân, SN 56.11; Kinh Đại Saccaka, MN 36), nhận ra rằng một thân thể có đủ sức khỏe là điều kiện thuận lợi cho tâm phát triển.

Đối chiếu khoa học. Cohen, Janicki-Deverts và Miller (2007, JAMA 298: 1685–1687) tổng quan những liên hệ giữa căng thẳng tâm lý và nhiều bệnh, từ nhiễm trùng đường hô hấp đến bệnh tim mạch. Cohen và cộng sự (1991, New England Journal of Medicine 325: 606–612) cho thấy người có mức căng thẳng tâm lý cao hơn dễ mắc cảm lạnh hơn sau khi tiếp xúc với virus. Về nhận định trong sách rằng phần lớn người xưa mất vào khoảng bốn mươi tuổi, Gurven và Kaplan (2007, Population and

Development Review 33: 321–365) cho thấy tuổi thọ trung bình thấp ở các xã hội săn bắt-hái lượm chủ yếu do tỷ lệ tử vong thời thơ ấu cao; nhiều người trưởng thành vẫn sống đến sáu mươi, bảy mươi tuổi. Ý chính của tác giả vẫn đúng: căng thẳng kéo dài có giá phải trả.

Câu chuyện đời thường. Chị Yến là kế toán trưởng. Cứ đến mùa quyết toán, chị ngủ ít, ăn vội và bị cảm cúm đúng lúc bận nhất; năm nào cũng vậy. Năm nay, chị thử đặt lịch: dù bận, vẫn đi bộ mười lăm phút sau bữa trưa, tắt máy tính lúc mười giờ đêm và ăn một bữa tối ngồi ăn thật sự. Công việc vẫn nhiều, nhưng lần đầu tiên chị qua mùa quyết toán mà không phải nghỉ bệnh. Chị nói: "Hóa ra chăm sóc mình không làm mình chậm lại; nó giữ cho mình khỏi phải dừng hẳn." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Hậu quả tâm lý

Dù tác động đến cơ thể rất nhiều, mũi tên thứ hai thường gây ảnh hưởng lớn nhất đến an lạc tâm lý. Hãy xem chúng hoạt động trong bộ não ra sao để làm tăng lo âu và hạ thấp tâm trạng.

Lo âu

Hoạt động SNS/HPAA lặp đi lặp lại khiến hạch hạnh nhân phản ứng mạnh hơn với những gì có vẻ là hiểm nguy. Điều này lại làm tăng hoạt động SNS/HPAA, khiến hạch hạnh nhân càng nhạy cảm hơn. Mối tương ứng tâm lý của tiến trình thể chất này là trạng thái lo âu, vốn khởi phát ngày càng nhanh. Đây là kiểu lo âu dựa trên tình huống cụ thể.

Ngoài ra, hạch hạnh nhân góp phần hình thành ký ức ngầm (ảnh hưởng của kinh nghiệm không cần hồi tưởng có ý thức) — dấu vết của những trải nghiệm quá khứ nằm dưới mức nhận biết có ý thức.

Khi hạch hạnh nhân trở nên nhạy cảm hơn, nó ngày càng nhuốm những dấu vết ấy bằng nỗi sợ, làm tăng lo âu đặc tính, tức trạng thái lo âu kéo dài bất kể tình huống.

Trong khi đó, sự kích hoạt SNS/HPAA thường xuyên làm suy yếu hồi hải mã, vùng rất quan trọng trong việc hình thành ký ức tường minh — những ghi nhận rõ ràng về điều thực sự đã xảy ra. Cortisol và các hormone glucocorticoid liên quan vừa làm suy yếu những kết nối khớp thần kinh sẵn có trong hồi hải mã, vừa ức chế sự hình thành kết nối mới. Hơn nữa, hồi hải mã là một trong số ít vùng của bộ não con người có khả năng thực sự tạo ra nơ-ron mới; tuy nhiên, glucocorticoid ngăn cản sự sinh ra các nơ-ron mới trong hồi hải mã, làm suy giảm khả năng tạo ký ức mới.

Hạch hạnh nhân quá nhạy cảm trong khi hồi hải mã suy yếu là một sự kết hợp bất lợi: những trải nghiệm đau đớn có thể được ghi vào ký ức ngầm — với mọi sự biến dạng và phóng đại do hạch hạnh nhân hoạt động quá mức — mà không có ký ức tường minh chính xác về những gì đã xảy ra. Trải nghiệm ấy có thể giống như: *Có chuyện gì đó đã xảy ra, tôi không chắc là chuyện gì, nhưng tôi đang rất bực bội.* Điều này có thể giúp giải thích vì sao những người bị sang chấn đôi khi cảm thấy tách rời khỏi những sự việc khủng khiếp họ đã trải qua, nhưng lại phản ứng rất mạnh trước bất kỳ tác nhân nào vô thức gợi nhắc về sự việc cũ.

Chú giải 3.5 — Đối diện nỗi sợ: Kinh Sợ Hãi và Khiếp Đảm (MN 4)

Kinh điển. Trong Kinh Sợ Hãi và Khiếp Đảm (Bhayabherava Sutta, MN 4), Đức Phật kể rằng khi còn là Bồ-tát, Ngài chủ động tìm đến những nơi rừng vắng và khi nỗi sợ hãi, rợn người khởi lên, Ngài giữ nguyên tư thế mình đang có — đi thì đi, đứng thì đứng — để vượt qua nỗi sợ, thay vì thay đổi tư thế rồi mới chống

lại nó. Trong cùng bài kinh, Ngài nói rằng sợ hãi sẽ không còn khi người ấy không còn tham muốn thân, mạng sống và sự an toàn. Dhp 39 nói rằng người có tâm không ướt át bởi dục vọng, không bị dao động, đã đoạn tận thiện và ác, người tỉnh thức thì không còn sợ hãi.

Đối chiếu khoa học. Kim và Diamond (2002, Nature Reviews Neuroscience 3: 453–462) tổng quan cho thấy căng thẳng kéo dài làm teo các nhánh của nơ-ron hồi hải mã và gây suy giảm trí nhớ, trong khi hạch hạnh nhân trở nên phát triển hơn — tương hợp với tình trạng "ký ức ngầm mạnh, ký ức tường minh yếu" mà tác giả mô tả. Lưu ý quan trọng: nếu bạn gặp những phản ứng hoảng sợ kéo dài, ký ức xâm nhập hoặc né tránh nghiêm trọng sau một biến cố, hãy tìm đến chuyên gia sức khỏe tâm thần; sách này, như tác giả đã nói, không thay thế cho việc chăm sóc chuyên môn.

Câu chuyện đời thường. Sau một vụ va quệt xe máy, chị Thanh không còn bị thương, nhưng mỗi lần nghe tiếng còi xe tải, tim chị thót lại và hai tay run. Chị không nhớ rõ chi tiết vụ tai nạn, chỉ biết cơ thể mình luôn trong tư thế sẵn sàng. Một người bạn khuyên chị nói chuyện với nhà tâm lý. Sau vài tháng, chị học cách nhận ra phản ứng của thân ("đây là cơ thể nhớ, không phải nguy hiểm hiện tại") và hít thở chậm cho đến khi sóng sợ qua đi. Đây là điều gần với tinh thần Kinh Sợ Hãi: ở lại với nỗi sợ, nhưng trong một bối cảnh đủ an toàn và có người đồng hành. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Trong những tình huống ít nghiêm trọng hơn, sự kết hợp "một-hai" giữa hạch hạnh nhân bị kích động và hồi hải mã suy yếu có thể khiến bạn thường xuyên hơi bực bội mà không hiểu rõ vì sao.

Tâm trạng buồn hoặc khí sắc giảm

Việc SNS/HPAA thường xuyên bị kích hoạt phá hoại cơ sở sinh hóa cần thiết cho một tâm trạng cân bằng — huống chi là vui vẻ — theo nhiều cách:

Các mô tả dưới đây là mô hình sinh học giản lược về stress; không dùng chúng để chẩn đoán trầm cảm hoặc suy một triệu chứng từ nồng độ chất dẫn truyền thần kinh.

- Norepinephrine giúp bạn cảm thấy tỉnh táo và tràn đầy năng lượng tinh thần, nhưng hormone glucocorticoid làm suy giảm chất này. Norepinephrine giảm có thể khiến bạn cảm thấy trống rỗng, thậm chí lãnh đạm, khó tập trung; đây là những triệu chứng điển hình của trầm cảm.
- Theo thời gian, glucocorticoid làm giảm sự sản xuất dopamine. Điều này dẫn đến mất khả năng tận hưởng những hoạt động từng đem lại niềm vui — một tiêu chí điển hình khác của trầm cảm.
- Serotonin tham gia nhiều chức năng, gồm điều hòa tâm trạng, tiêu hóa và giấc ngủ. Các tương tác giữa stress, hormone và chất dẫn truyền thần kinh rất phức tạp; không thể rút gọn trầm cảm thành ít serotonin, cũng không suy nồng độ chất này từ cảm giác buồn. Trầm cảm liên quan nhiều yếu tố sinh học, tâm lý và xã hội. Lưu ý này không là lý do tự dừng thuốc đang được kê (xem Chú giải 3.6).

Chú giải 3.6 — Tâm trạng buồn, năm triền cái và những điều cần thận trọng

Kinh điển. Phật giáo mô tả những trạng thái tâm cản trở sự sáng suốt bằng năm triền cái (pañca nīvaraṇa): tham dục, sân hận, hôn trầm–thụy miên, trạo cử–hối quá và nghi ngờ. Kinh

Thức Ăn (Āhāra Sutta, SN 46.51) nói mỗi triền cái cần "thức ăn" để tăng trưởng, và cũng có "thức ăn" cho sự tắt dần của nó — một cách nhìn rất gần với quan điểm nhân duyên của tác giả: thay đổi nguyên nhân thì kết quả thay đổi. Dhp 33–34 mô tả tâm dễ xao động, khó điều phục, như con cá bị kéo lên khỏi nước, đang giãy giụa.

Đối chiếu khoa học và lưu ý. Mô hình "serotonin thấp gây trầm cảm" trong sách là cách giải thích đơn giản hóa. Một tổng quan gần đây (Moncrieff và cộng sự 2023, Molecular Psychiatry 28: 3243–3256) không tìm thấy bằng chứng nhất quán ủng hộ giả thuyết đơn thuần rằng trầm cảm do mức serotonin thấp, dù thuốc chống trầm cảm vẫn hữu ích với nhiều người. Điều chắc chắn hơn là vai trò của lối suy nghĩ lặp đi lặp lại: Teasdale và cộng sự (2000, Journal of Consulting and Clinical Psychology 68: 615–623), Segal, Williams và Teasdale (2002) và Kuyken và cộng sự (2016, JAMA Psychiatry 73: 565–574) cho thấy liệu pháp nhận thức dựa trên chánh niệm giúp giảm nguy cơ tái phát trầm cảm ở người đã từng trầm cảm nhiều lần. Nếu tâm trạng chán nản kéo dài hơn hai tuần, hoặc kèm ý nghĩ tự hại, hãy liên hệ ngay với bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý.

Câu chuyện đời thường. Sau khi công ty cắt giảm nhân sự, anh Phong ở nhà, ngủ ít, ăn ít, và đêm nào cũng nằm tua lại câu hỏi "giá mà mình làm khác đi". Anh gọi đó là "lười". Một người bạn nhắc anh rằng mệt mỏi, mất hứng thú và khó tập trung là những triệu chứng cần được quan tâm. Anh hẹn gặp bác sĩ, bắt đầu đi bộ mỗi sáng và tham gia nhóm bạn cũ; từng bước một, anh thấy tâm trạng khá lên. Anh không "tự khỏi nhờ ý chí"; anh khỏi dần vì đã thay đổi các điều kiện — đúng tinh thần nhân duyên. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Một tiến trình gần gũi

Dĩ nhiên, chúng ta trải nghiệm những tiến trình sinh lý này theo cách rất gần gũi, rất riêng tư. Khi bực bội, chắc chắn tôi không nghĩ đến tất cả các chi tiết sinh hóa ấy. Nhưng hiểu khái quát về chúng và ghi nhớ chúng giúp tôi cảm nhận rõ tính chất thuần thể chất của chuỗi phản ứng do mũi tên thứ hai khơi lên, tính chất không mang tính cá nhân và sự phụ thuộc của nó vào những nguyên nhân có trước, cũng như tính vô thường của nó.

Sự hiểu biết này đem lại hy vọng và động lực. Khổ đau có những nguyên nhân rõ ràng trong bộ não và cơ thể; nếu thay đổi các nguyên nhân ấy, bạn sẽ bớt khổ rất nhiều. Và bạn có thể thay đổi các nguyên nhân ấy. Từ đây trở đi, chúng ta sẽ tập trung vào cách thực hiện điều đó.

Hệ thần kinh đối giao cảm

Cho đến đây, chúng ta đã xem xét cách các phản ứng do tham và sân chi phối — đặc biệt là sân — lan truyền khắp não và cơ thể, dưới ảnh hưởng của hệ thần kinh giao cảm. Nhưng SNS chỉ là một trong ba nhánh của hệ thần kinh tự chủ (ANS), hệ thống chủ yếu hoạt động dưới mức ý thức để điều hòa nhiều hệ thống và phản ứng của cơ thể trước những điều kiện biến đổi.

Hai nhánh còn lại của ANS là hệ thần kinh đối giao cảm (PNS) và hệ thần kinh ruột, vốn điều hòa hệ tiêu hóa. Hãy tập trung vào PNS và SNS, bởi chúng giữ vai trò thiết yếu trong khổ đau cũng như sự chấm dứt khổ đau.

PNS bảo tồn năng lượng trong cơ thể và phụ trách các hoạt động thường nhật ở trạng thái ổn định. Nó tạo ra cảm giác thư giãn, thường đi kèm với sự mãn nguyện. Vì vậy, đôi khi nó được gọi là hệ thống "nghỉ ngơi và tiêu hóa", trái với SNS — hệ thống "chiến

đấu hoặc bỏ chạy". Hai nhánh của ANS kết nối với nhau như một chiếc bập bênh: bên này đi lên thì bên kia đi xuống.

Sự kích hoạt đối giao cảm là trạng thái nghỉ bình thường của cơ thể, bộ não và tâm trí. Nếu SNS bị phẫu thuật cắt rời, bạn vẫn sống được, dù sẽ không hữu dụng lắm trong tình huống khẩn cấp. Nhưng nếu PNS bị cắt rời, bạn sẽ ngừng thở và sớm qua đời. Sự kích hoạt giao cảm là một thay đổi so với trạng thái cân bằng nền của PNS, nhằm ứng phó với một hiểm nguy hoặc cơ hội. Ảnh hưởng làm dịu và ổn định của PNS giúp bạn suy nghĩ sáng rõ, tránh những hành động nóng nảy có thể gây hại cho mình hoặc người khác. PNS cũng làm tâm trí yên lặng, nuôi dưỡng sự tĩnh lặng, từ đó hỗ trợ tuệ giác chi (yếu tố hỗ trợ giác ngộ, gồm bảy chiêm niệm.

Bức tranh tổng thể

PNS và SNS đã cùng tiến hóa để giữ cho động vật — trong đó có con người — sống sót trong những môi trường có thể gây chết người. Chúng ta cần cả hai hệ thống.

Chẳng hạn, hãy thử hít thở năm hơi, mỗi lần hít vào và thở ra đầy hơn một chút so với bình thường. Cách thở này vừa tiếp thêm sinh lực, vừa thư giãn; nó lần lượt kích hoạt hệ giao cảm rồi hệ đối giao cảm, qua lại theo một nhịp nhàng nhẹ nhàng. Sau đó, hãy chú ý xem bạn cảm thấy thế nào. Sự kết hợp giữa sức sống và sự vững vàng ấy chính là bản chất của vùng hoạt động đỉnh cao mà các vận động viên, doanh nhân, nghệ sĩ, những người yêu nhau và người hành thiền đều nhận biết. Đó là kết quả khi SNS và PNS — chân ga và phanh — phối hợp hài hòa.

Hạnh phúc, tình thương và trí tuệ không được thúc đẩy bằng cách tắt hẳn SNS. Thay vào đó, ta cần giữ toàn bộ hệ thần kinh tự chủ trong trạng thái cân bằng tối ưu:

- Chủ yếu là hoạt động đối giao cảm, tạo nền tảng thư thái và bình an.
- Kích hoạt SNS ở mức nhẹ để có nhiệt huyết, sức sống và những đam mê lành mạnh.
- Thỉnh thoảng để SNS tăng vọt nhằm ứng phó với những tình huống đòi hỏi cao, từ một cơ hội lớn trong công việc đến cú điện thoại khuya của một thiếu niên cần được đón về sau khi bữa tiệc trở nên tồi tệ.

Đó là công thức giúp tăng khả năng có một cuộc đời dài lâu, hữu ích và hạnh phúc. Dĩ nhiên, điều đó cần được rèn luyện.

Chú giải 3.7 — Hơi thở làm lắng dịu thân hành

Kinh điển. MN 118 hướng dẫn mười sáu bước niệm hơi thở. Nhóm đầu có cảm nhận toàn thân và làm lắng thân hành; MN 44 giải thích hơi thở vào và ra là thân hành. Cách đọc chú giải về toàn thân hơi thở và cách đọc toàn thân cơ thể cần được nhận diện, không xem chỉ có một cách hiểu. Thở chậm có thể hỗ trợ điều hòa sinh lý, nhưng không là định nghĩa của bước kinh hoặc toàn bộ niệm hơi thở. Dhp 96 nói sự lắng dịu của người đã giải thoát; thư giãn nhất thời không là tiêu chuẩn giải thoát.

Đối chiếu khoa học. Zaccaro và cộng sự (2018, Frontiers in Human Neuroscience 12: 353) và Russo, Santarelli và O'Rourke (2017, Breathe 13: 298–309) tổng quan rằng thở chậm, đều có liên quan đến tăng biến thiên nhịp tim và giảm lo âu ở người khỏe mạnh. Còn lý thuyết "đa phế vị" của Porges (2007, Biological Psychology 74: 116–143) thường được dùng để giải thích cơ chế, nhưng các chi tiết của nó vẫn đang được tranh luận. Vì vậy, nên tin vào hiệu quả thực tiễn đã thấy hơn là vào mọi chi tiết của một mô hình.

Câu chuyện đời thường. Mười một giờ đêm, điện thoại của anh Bình reo; đó là cậu con trai mười sáu tuổi gọi từ một bữa tiệc, giọng hơi sợ: "Ba ơi, đón con được không?" Tim anh đập thình thịch, câu đầu tiên bật lên trong đầu là một tràng mắng. Anh hít vào, thở ra thật dài ba nhịp trước khi nói: "Ba đến ngay. Con đứng ở chỗ sáng và nhắn địa chỉ cho ba." Đó là công thức mà tác giả gọi: SNS đủ để lái xe ra ngay, PNS đủ để giọng nói còn ấm. Trên đường về, hai cha con nói chuyện thật lòng hơn những gì anh dám mơ. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Con đường thực hành

Đau thân và những biến cố khó khăn có thể không tránh được; phản ứng tiếp theo của tâm có thể làm khổ tăng lên. Nhận biết và tu tập giúp mở rộng khả năng đáp ứng, nhưng không phải ai cũng có thể chọn dừng khổ ngay lập tức, nhất là khi chịu bệnh hoặc sang chấn. Hãy chăm sóc điều kiện thân tâm, tìm hỗ trợ phù hợp và tập từng bước, không tự trách vì chưa làm được. Khi có chút bình an hoặc sáng rõ, biết chúng đang có mà không biến chúng thành khẳng định về một bản chất bất biến.

Ba tiến trình — hiện diện với bất cứ điều gì khởi lên, làm việc với những khuynh hướng của tâm để chuyển hóa chúng, và nương tựa vào nền tảng của hiện hữu — là những thực hành thiết yếu trên con đường tỉnh thức. Theo nhiều cách, chúng lần lượt tương ứng với chánh niệm, đức hạnh và trí tuệ, cũng như với ba chức năng thần kinh căn bản: học hỏi, điều hòa và lựa chọn.

Khi giải quyết những vấn đề khác nhau trên con đường tỉnh thức, bạn sẽ nhiều lần gặp lại các giai đoạn phát triển sau:

- **Giai đoạn một:** Bạn bị cuốn vào phản ứng mũi tên thứ hai mà không nhận ra. Bạn đời quên mua sữa trên đường về nhà, và

bạn giận dữ cằn nhằn mà không thấy phản ứng của mình quá mức.

- **Giai đoạn hai:** Bạn nhận ra mình bị tham hoặc sân — hiểu theo nghĩa rộng nhất — chi phối, nhưng không thể tự ngăn mình. Bên trong bạn bồn chồn, nhưng vẫn không ngừng càu nhàu cay nghiệt về chuyện sữa.
- **Giai đoạn ba:** Một phần phản ứng khởi lên, nhưng bạn không hành động theo nó. Bạn cảm thấy khó chịu, nhưng nhắc mình rằng bạn đời vốn đã làm rất nhiều việc cho mình và nổi nóng chỉ khiến mọi chuyện tệ hơn.
- **Giai đoạn bốn:** Phản ứng thậm chí không khởi lên; đôi khi bạn quên rằng mình từng bận tâm về chuyện đó. Bạn hiểu rằng nhà đã hết sữa và bình tĩnh cùng bạn đời tìm cách giải quyết.

Trong giáo dục, bốn giai đoạn này thường được gọi ngắn gọn là: **kém mà không biết mình kém, kém và biết mình kém, giỏi nhưng còn phải chú tâm, và giỏi đến mức tự nhiên**. Đây là những nhãn gọi hữu ích để biết mình đang ở đâu khi đối diện với một vấn đề. Giai đoạn thứ hai là khó nhất, và thường là lúc chúng ta muốn bỏ cuộc. Vì vậy, điều quan trọng là tiếp tục hướng đến giai đoạn ba và bốn — cứ kiên trì, rồi bạn sẽ đạt được.

Chú giải 3.8 — Bốn giai đoạn tu tập và sự rèn luyện dần dần

Kinh điển. AN 8.19 dùng độ dốc dần của biển để nói sự học tập, thực hành và tiến bộ tuần tự. Các trường hợp chứng ngộ nhanh, như Bāhiya trong Ud 1.10, không phủ nhận vai trò điều kiện và trưởng dưỡng. Dhp 25 khuyên nỗ lực, không phóng dật và tự điều phục. Mô hình bốn giai đoạn năng lực của sách là mô hình học kỹ năng; Bốn chánh cần là ngăn bất thiện chưa sinh, đoạn

bất thiện đã sinh, phát sinh thiện chưa sinh và phát triển thiện đã sinh. Không đồng nhất hai hệ phân loại.

Đối chiếu khoa học. Mô hình bốn giai đoạn của năng lực (kém mà không biết mình kém → kém mà biết → giỏi nhưng phải chú tâm → giỏi một cách tự nhiên) thường được gán cho Noel Burch tại Gordon Training International (thập niên 1970). Về thói quen, Lally và cộng sự (2010) cho thấy việc hình thành thói quen mới là quá trình nhiều tuần đến nhiều tháng và việc bỏ lỡ một vài ngày không làm hỏng toàn bộ tiến trình — một điều đáng nhớ ở giai đoạn thứ hai.

Câu chuyện đời thường. Anh Hải hay quát con trai khi kèm bài. Giai đoạn một: anh quát xong mới nhận ra con đang khóc. Giai đoạn hai: anh biết trước mình sắp quát nhưng vẫn quát. Anh thấy nản và định bỏ cuộc. Anh nhớ rằng tác giả nói đây là giai đoạn khó nhất, nên tiếp tục: mỗi lần thấy nóng, anh đứng lên rót nước. Sau vài tháng, giai đoạn ba: anh vẫn thấy nóng, nhưng nói được: "Ba cần nghỉ một phút." Có hôm, anh bỗng nhận ra mình ngồi bên con cả buổi mà không hề cáu. Không có ngày nào tự nhiên chuyển bước, nhưng nhiều "phút" nhỏ gộp lại thành một thói quen mới. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Cần có nỗ lực và thời gian để dọn bỏ những cấu trúc cũ và xây dựng cấu trúc mới. Tôi gọi đó là **quy luật của những điều nhỏ bé**: dù những khoảnh khắc nhỏ của tham, sân và si đã để lại dấu vết khổ đau trong tâm trí và bộ não, thật nhiều khoảnh khắc thực hành nhỏ cũng sẽ thay thế Ba Độc cùng nỗi khổ do chúng gây ra bằng hạnh phúc, tình thương và trí tuệ.

Chúng ta đã đi qua khá nhiều nội dung và tìm hiểu nhiều điều về nguồn gốc tiến hóa cũng như nguyên nhân thần kinh của khổ đau.

Bây giờ, trong phần còn lại của cuốn sách, hãy cùng xem làm thế nào để chấm dứt khổ đau.

Chương 3: Những điểm chính

- Một số khó chịu về thể chất và tinh thần là không thể tránh khỏi. Đó là những "mũi tên thứ nhất" của đời sống.
- Khi phản ứng với mũi tên thứ nhất bằng một hoặc nhiều độc tố trong Ba Độc — tham, sân và si, hiểu theo nghĩa rộng — chúng ta bắt đầu bắn mũi tên thứ hai vào chính mình và người khác. Mỗi độc tố đều lấy tham ái làm trọng tâm. Thực ra, ta thường bắn mũi tên thứ hai ngay cả khi chẳng có mũi tên thứ nhất nào. Đau lòng nhất là đôi khi ta bắn mũi tên thứ hai để phản ứng trước những tình huống thực sự tốt đẹp, chẳng hạn được người khác khen.
- Khổ đau ăn sâu vào cơ thể. Những phản ứng thể chất liên quan đến hệ thần kinh giao cảm (SNS) và trục hạ đồi-tuyến yên-thượng thận (HPAA) khiến khổ đau lan rộng như quả cầu tuyết lăn xuống dốc.
- Hầu hết mọi người trải qua những chuỗi phản ứng mũi tên thứ hai kéo dài, gây nhiều hậu quả tiêu cực đối với sức khỏe thể chất và tinh thần.
- Hệ thần kinh đối giao cảm (PNS), tức hệ "nghỉ ngơi và tiêu hóa", làm dịu hoạt động của SNS/HPAA.
- Công thức có nhiều khả năng đem lại một đời sống dài lâu và tốt đẹp là duy trì nền tảng chủ yếu ở trạng thái kích hoạt PNS, đồng thời để SNS hoạt động nhẹ nhằm tạo sức sống và thỉnh thoảng tăng mạnh khi có cơ hội hoặc hiểm nguy lớn.
- Hiện diện với bất cứ điều gì khởi lên, làm việc với những khuynh hướng của tâm để chuyển hóa chúng, và nương tựa vào

nền tảng của hiện hữu là những thực hành thiết yếu trên con đường tỉnh thức. Theo nhiều cách, các thực hành ấy lần lượt tương ứng với chánh niệm, đức hạnh và trí tuệ.

- Trên con đường tỉnh thức, hãy tiếp tục tiến bước! Nhiều khoảnh khắc thực hành nhỏ bé sẽ dần dần và thực sự làm tăng sự mãn nguyện, lòng tử tế và tuệ giác của bạn.

Chương 3 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Hãy nhớ lại một chuyện gần đây khiến bạn bực bội hoặc buồn. Hãy tách riêng: sự việc thật sự đã xảy ra là gì (mũi tên thứ nhất)? Và bạn đã thêm vào những phản ứng nào (mũi tên thứ hai: tự trách, giải thích, tưởng tượng, tức giận)? Phần nào trong tổng nỗi khổ của bạn thuộc về mũi tên thứ hai?

Gợi ý: hãy viết thành hai cột và đừng vội cho điểm hay phán xét.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Bạn đã từng bắn mũi tên thứ hai ngay cả khi không có mũi tên thứ nhất nào (như chuyện nhà bừa bộn, một lời khen, một tin nhắn chưa được trả lời) chưa? Hãy mô tả một tình huống cụ thể và hỏi: nếu ai đó chỉ quan sát từ ngoài, họ sẽ thấy sự việc nào thực sự đã xảy ra?

Gợi ý: hãy tìm xem câu chuyện nào mà tâm trí bạn kể thêm vào.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Khi căng thẳng, thân bạn phản ứng ở đâu đầu tiên (hàm, vai, bụng, ngực, hơi thở, giấc ngủ)? Dấu hiệu thể chất nào có thể trở thành "chuông báo" sớm để bạn nhận ra mình đã bước vào chế độ mũi tên thứ hai? Hãy chọn một việc rất nhỏ bạn sẽ làm ngay khi chuông báo vang lên.

Gợi ý: hãy quan sát cơ thể trong vài ngày trước khi trả lời.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Bạn đang ở giai đoạn nào trong bốn giai đoạn đối với một thói quen phản ứng cụ thể của mình (ví dụ giận dữ, lo lắng, so sánh)? Điều gì khiến bạn muốn bỏ cuộc ở giai đoạn hai, và bạn có thể tự nói gì với mình để tiếp tục?

Gợi ý: hãy nhớ rằng bỏ lỡ vài lần không xóa đi những gì bạn đã xây dựng.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. Nếu bạn dành nhiều thời gian hơn ở trạng thái "đối giao cảm là nền, giao cảm vừa đủ", đời sống hằng ngày của bạn sẽ thay đổi như thế nào (giấc ngủ, quan hệ, công việc, sức khỏe)? Bạn cần thay đổi điều kiện nào quanh mình để trạng thái ấy dễ xảy ra hơn: lịch làm việc, thông báo điện thoại, những cuộc trò chuyện, nghỉ ngơi?

Gợi ý: hãy chọn một thay đổi về hoàn cảnh chứ không chỉ về ý chí.

Trả lời của tôi: _____

_____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Clance, P. R., và Imes, S. A. 1978. The impostor phenomenon in high achieving women. Psychotherapy: Theory, Research & Practice 15: 241–247.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., và Miller, G. E. 2007. Psychological stress and disease. JAMA 298: 1685–1687.

Cohen, S., Tyrrell, D. A. J., và Smith, A. P. 1991. Psychological stress and susceptibility to the common cold. New England Journal of Medicine 325: 606–612.

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., và Williams, K. D. 2003. Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. Science 302: 290–292.

Gurven, M., và Kaplan, H. 2007. Longevity among hunter-gatherers: A cross-cultural examination. Population and Development Review 33: 321–365.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., và Strosahl, K. 1996. Experiential avoidance and behavioral disorders. Journal of Consulting and Clinical Psychology 64: 1152–1168.

Kim, J. J., và Diamond, D. M. 2002. The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories. Nature Reviews Neuroscience 3: 453–462.

Kross, E., và cộng sự. 2011. Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. PNAS 108: 6270–6275.

Kuyken, W., và cộng sự. 2016. Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse. JAMA Psychiatry 73: 565–574.

McEwen, B. S. 1998. Protective and damaging effects of stress mediators. New England Journal of Medicine 338: 171–179.

Moncrieff, J., và cộng sự. 2023. The serotonin theory of depression: A systematic umbrella review of the evidence. Molecular Psychiatry 28: 3243–3256.

Porges, S. W. 2007. The polyvagal perspective. Biological Psychology 74: 116–143.

Russo, M. A., Santarelli, D. M., và O'Rourke, D. 2017. The physiological effects of slow breathing in the healthy human. Breathe 13: 298–309.

Sapolsky, R. M. 2004. Why Zebras Don't Get Ulcers (ấn bản 3). New York: Henry Holt.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., và Teasdale, J. D. 2002. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. New York: Guilford.

Teasdale, J. D., và cộng sự. 2000. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. Journal of Consulting and Clinical Psychology 68: 615–623.

Zaccaro, A., và cộng sự. 2018. How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Frontiers in Human Neuroscience 12: 353.

PHẦN HAI — HẠNH PHÚC

CHƯƠNG 4: TIẾP NHẬN ĐIỀU TỐT ĐẸP

Đọc cơ bản. Dừng lại với điều tốt đang có mà không phủ nhận khó khăn.

Thực hành sâu. Nhận biết ký ức và cách đáp ứng, không ép gợi lại sang chấn.

Khảo cứu. Phân biệt ký ức ngầm, tùy miên và điều kiện tái củng cố.

Tôi rộng lớn hơn, tốt đẹp hơn điều mình từng nghĩ; tôi không biết mình mang trong lòng nhiều điều thiện lành đến thế. —Walt Whitman, "Bài ca trên con đường rộng mở"

Cũng như cơ thể được tạo nên từ thức ăn bạn dùng, tâm trí được tạo nên từ những trải nghiệm bạn có. Dòng chảy trải nghiệm dần dần tạo hình bộ não, qua đó định hình tâm trí. Một số kết quả có thể được nhớ lại một cách rõ ràng: *Mùa hè năm ngoái tôi đã làm việc này; khi yêu, tôi đã cảm thấy như thế.* Nhưng phần lớn quá trình định hình tâm trí vẫn mãi diễn ra ngoài ý thức. Điều này được gọi là **ký ức ngầm**, bao gồm những kỳ vọng, mô hình quan hệ, khuynh hướng cảm xúc và cách nhìn tổng quát của bạn. Ký ức ngầm tạo nên cảnh quan bên trong tâm trí — cảm giác khi là chính bạn — dựa trên những dấu vết trải nghiệm sống tích tụ dần theo thời gian.

Có thể chia những dấu vết ấy thành hai nhóm: những dấu vết có lợi cho bạn và người khác, và những dấu vết gây tổn hại. Diễn ý phần Chánh Tinh Tấn trong Bát Chánh Đạo của Phật giáo, bạn nên tạo dựng, gìn giữ và làm tăng những ký ức ngầm có lợi; đồng thời ngăn ngừa, loại bỏ hoặc làm giảm những ký ức ngầm gây hại.

Chú giải 4.1 — Ký ức ngầm và các "tùy miên" (anusaya)

Kinh điển. MN 44 và MN 148 bàn tùy miên (khuynh hướng phiền não tiềm ẩn): khuynh hướng tham, sân, vô minh có thể

được nuôi dưỡng quanh cảm thọ. Tùy miên là phạm trù phiền não, khác ký ức ngầm của tâm lý học, vốn còn gồm kỹ năng, mồi nhận thức và học tập không cần hồi tưởng có ý thức. Có thể so sánh điểm chưa nhất thiết hiện rõ trong ý thức, nhưng không phải mọi ký ức ngầm đều bất thiện. Bốn chánh cần hướng việc nhận biết sang ngăn, đoạn và phát triển các phẩm chất thích hợp.

Đối chiếu khoa học. Schacter (1987, Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition 13: 501–518) hệ thống hóa khái niệm "ký ức ngầm", và Squire (2004, Neurobiology of Learning and Memory 82: 171–177) mô tả sự phân chia giữa trí nhớ tường minh (phụ thuộc hồi hải mã) và các dạng trí nhớ ngầm (liên quan hạch hạnh nhân, hạch nền, tiểu não). Hạch hạnh nhân đặc biệt quan trọng trong ký ức ngầm cảm xúc.

Câu chuyện đời thường. Chị Hòa sợ chó từ lâu mà không nhớ vì sao. Một hôm mẹ chị kể: hồi ba tuổi, chị từng bị một con chó lớn chồm lên người ở sân chợ. Chị không có ký ức rõ về chuyện ấy, nhưng cơ thể thì "nhớ": tim đập nhanh, bước chân khựng lại mỗi khi nghe tiếng sủa. Hiểu rằng đây là ký ức ngầm, chị không còn tự trách mình "nhát". Chị bắt đầu từng bước nhỏ: đứng xa nhìn con chó nhà hàng xóm, thở chậm, nhắc mình "mình đã lớn, mình an toàn". (Nhân vật mang tính minh họa.)

Thiên kiến tiêu cực của ký ức

Nhưng đây là vấn đề: bộ não có xu hướng ưu tiên dò tìm, ghi nhận, lưu giữ, nhớ lại và phản ứng với những trải nghiệm khó chịu. Như đã nói, nó giống như miếng Velcro đối với trải nghiệm tiêu cực và Teflon đối với trải nghiệm tích cực. Vì vậy, ngay cả khi trải nghiệm tích cực nhiều hơn trải nghiệm tiêu cực, kho ký ức ngầm tiêu cực vẫn tự nhiên tăng nhanh hơn. Khi đó, cảm nhận

cơ bản về việc làm chính mình có thể trở nên buồn bã và bi quan một cách không đáng có.

Dĩ nhiên, trải nghiệm tiêu cực cũng có ích: mất mát có thể làm trái tim rộng mở; ăn năn cung cấp la bàn đạo đức; lo âu cảnh báo ta về hiểm nguy; giận dữ làm nổi bật những điều sai trái cần được sửa chữa. Nhưng bạn có thật sự nghĩ mình đang trải qua chưa đủ những điều tiêu cực không?! Nỗi đau cảm xúc chẳng đem lại lợi ích gì cho bạn hay người khác chỉ là khổ đau vô ích. Hơn nữa, đau khổ hôm nay làm nảy sinh thêm đau khổ ngày mai. Chẳng hạn, chỉ một đợt trầm cảm nặng cũng có thể tái định hình các mạch não, khiến những đợt trầm cảm sau có khả năng xảy ra cao hơn (Maletic và cộng sự, 2007).

Cách khắc phục không phải là đè nén trải nghiệm tiêu cực; khi chúng xảy ra thì chúng đã xảy ra. Thay vào đó, hãy nuôi dưỡng những trải nghiệm tích cực — đặc biệt là tiếp nhận chúng để chúng trở thành một phần lâu bền của bạn.

Chú giải 4.2 — Nuôi dưỡng điều thiện: "làm đi làm lại, hoan hỷ trong đó"

Kinh điển. Dhp 118 khuyên làm điều thiện nhiều lần và vui trong điều thiện; Dhp 122 ví tích lũy điều thiện với từng giọt nước làm đầy bình. Dhp 116 là lời nhắc đạo đức, không là định nghĩa cổ của thiên kiến tiêu cực. SN 36.6 cho thấy vẫn có đau thân mà không thêm khổ tâm do chống đối. Nuôi dưỡng trải nghiệm lành mạnh có thể giúp thực hành, nhưng không yêu cầu phủ nhận đau khổ hoặc chỉ giữ cảm xúc dễ chịu.

Đối chiếu khoa học. Vaish, Grossmann và Woodward (2008, Psychological Bulletin 134: 383–403) tổng quan nghiên cứu cho thấy thiên kiến tiêu cực xuất hiện từ rất sớm trong đời và ảnh hưởng đến nhận thức, cảm xúc và học hỏi xã hội. Hanson (2013)

phát triển phương pháp "tiếp nhận điều tốt" (Taking in the Good) từ nền tảng này; đây là phương pháp thực hành đang được dùng trong nhiều chương trình tâm lý, dù bằng chứng thực nghiệm độc lập còn đang tích lũy.

Câu chuyện đời thường. Con trai chị Diễm, tám tuổi, hiếu động; mỗi khi được khen, cậu bé chạy ngay sang món đồ chơi khác. Chị học cách giúp con "giữ lại" khoảnh khắc: khi con làm xong bài, chị ngồi xuống, nhìn vào mắt con và nói chậm rãi: "Con làm xong rồi. Con thấy thế nào?" Rồi chị chờ vài giây để con cảm nhận niềm vui. Ban đầu cậu bé sốt ruột, nhưng sau vài tuần, cậu tự nói: "Con thấy vui, mẹ ơi." Chị Diễm hiểu rằng điều quan trọng không phải là khen nhiều, mà là cho điều tốt thời gian để thấm vào. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Làm cho điều tích cực thấm sâu vào mình

Dưới đây là cách thực hiện qua ba bước:

1. Chuyển những sự việc tích cực thành trải nghiệm tích cực. Những điều tốt đẹp liên tục xảy ra quanh ta, nhưng phần lớn thời gian ta không nhận ra; ngay cả khi nhận ra, ta cũng thường hầu như không cảm nhận được chúng. Ai đó đối xử tử tế với bạn, bạn nhận thấy một phẩm chất đáng quý nơi mình, một đóa hoa đang nở, bạn hoàn thành một dự án khó — tất cả cứ thế trôi qua. Thay vào đó, hãy chủ động tìm kiếm tin tốt, đặc biệt là những điều nhỏ bé trong đời sống hằng ngày: gương mặt trẻ thơ, mùi hương của quả cam, một kỷ niệm từ kỳ nghỉ vui vẻ, một thành công nhỏ ở nơi làm việc, v.v. Dù tìm thấy sự việc tích cực nào, hãy đem sự tỉnh biết có chánh niệm đến với nó — mở lòng đón nhận và để nó tác động đến bạn. Giống như ngồi trước một bàn tiệc: đừng chỉ nhìn, hãy bắt đầu thưởng thức!

2. Thưởng thức trọn vẹn trải nghiệm ấy. Thật dễ chịu biết bao! Hãy kéo dài trải nghiệm bằng cách ở lại với nó trong 5, 10, thậm chí 20 giây; đừng để sự chú ý chạy vụt sang việc khác. Một điều được giữ trong nhận biết càng lâu và càng kích thích cảm xúc, thì càng nhiều nơ-ron phát xung và kết nối với nhau, nhờ vậy dấu vết trong ký ức càng mạnh (Lewis 2005).

Hãy chú ý đến cảm xúc và cảm giác thân thể, vì đó là cốt lõi của ký ức ngầm. Hãy để trải nghiệm lan khắp cơ thể và cảm nhận nó càng mãnh liệt càng tốt. Chẳng hạn, khi ai đó đối xử tốt với bạn, hãy để cảm giác được quan tâm đem lại hơi ấm cho toàn bộ lồng ngực.

Đặc biệt chú ý đến những phương diện đem lại cảm giác dễ chịu và được đáp ứng trong trải nghiệm — chẳng hạn cảm giác tuyệt vời khi được người mình yêu thương ôm thật chặt. Chú ý tới mặt lành mạnh của trải nghiệm có thể giúp nhớ và nuôi dưỡng cảm xúc tích cực; không thể xác nhận lượng dopamine hoặc mức thay đổi ký ức chỉ từ việc cảm thấy dễ chịu. Bạn không làm điều này để bám víu vào phần thưởng — điều về sau sẽ khiến bạn đau khổ — mà để đưa phần thưởng ấy vào bên trong, nhờ đó bạn mang nó theo mình và không cần phải tìm kiếm nó ở thế giới bên ngoài.

Bạn cũng có thể làm trải nghiệm sâu đậm hơn bằng cách chủ động làm phong phú nó. Chẳng hạn, nếu đang thưởng thức một trải nghiệm trong mối quan hệ, bạn có thể gợi nhớ những cảm xúc khác về việc được người khác yêu thương. Điều này giúp kích thích oxytocin — "hormone gắn kết" — và làm sâu sắc thêm cảm giác kết nối. Hoặc bạn có thể làm tăng sự hài lòng sau khi hoàn thành một dự án đòi hỏi nhiều nỗ lực bằng cách nghĩ về một số thử thách mình đã vượt qua.

3. Hình dung hoặc cảm nhận trải nghiệm đang đi sâu vào tâm trí và cơ thể bạn, giống như hơi ấm mặt trời thấm vào chiếc áo thun, nước thấm vào miếng bọt biển, hoặc viên ngọc được đặt vào chiếc rương báu trong tim. Hãy tiếp tục thả lỏng cơ thể và tiếp nhận cảm xúc, cảm giác cùng những ý nghĩ thuộc về trải nghiệm ấy.

Chú giải 4.3 — Ba bước thấm sâu: thưởng thức, hoan hỷ và củng cố ký ức

Kinh điển. Việc "ở lại" với một trải nghiệm tích cực có tiếng vọng trong Kinh Niệm Hơi Thở (MN 118), nơi hành giả tập "làm cho tâm hoan hỷ" (abhippamodayaṃ cittaṃ) ở bước thứ mười, bên cạnh cảm nhận hỷ và lạc. Kinh Mahānāma (AN 6.10) mô tả sáu điều tùy niệm (Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên); khi tâm niệm như vậy thì hoan hỷ khởi lên, từ hoan hỷ sinh hỷ, thân khinh an (sự lắng dịu thân tâm), an lạc, rồi định. Đó là lộ trình của việc "tiếp nhận" cổ điển: nhớ đến điều tốt, ở lại với nó, để nó thấm vào thân tâm.

Đối chiếu khoa học. Bryant và Veroff (2007) phát triển khái niệm "savoring" (thưởng thức), tức chủ động chú ý và kéo dài cảm xúc tích cực. Jose, Lim và Bryant (2012, Journal of Positive Psychology 7: 176–187) thấy trong nghiên cứu nhật ký hằng ngày rằng người thực hành savoring có hạnh phúc cao hơn. Về cơ chế, Dudai (2004, Annual Review of Psychology 55: 51–86) mô tả quá trình củng cố (consolidation): những ký ức mới cần thời gian và sự lặp lại để ổn định, và sự chú ý, cảm xúc kéo dài hỗ trợ việc ấy, đúng với lời khuyên ở lại 5–20 giây.

Khoảng 5–20 giây là gợi ý thực hành của sách, không là ngưỡng đã được nghiên cứu này chứng minh cho mọi quá trình củng cố ký ức.

Câu chuyện đời thường. Chị Tâm vốn quen bỏ lỡ những khoảnh khắc đẹp. Hôm nay, con gái bốn tuổi chạy tới ôm chân

chị. Thay vì nói "Ừ, mẹ đang bận" như mọi khi, chị quỳ xuống ôm con và dừng lại: cảm nhận hơi ấm của thân thể nhỏ bé, mùi tóc con, hơi ấm lan ở ngực. Khoảng hai mươi giây thôi. Chị tưởng tượng niềm vui ấy thấm vào ngực như nắng thấm vào chiếc áo. Cuối ngày, khi mệt mỏi, chị nhớ lại khoảnh khắc đó và thấy lòng dịu đi. (Nhân vật mang tính minh họa.)



Minh họa chương 4 — Dừng lại để nhận điều tốt đẹp. Chị Tâm tạm dừng công việc, ôm con và cảm nhận trọn vẹn niềm vui đang có. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Chữa lành nỗi đau

Trải nghiệm tích cực cũng có thể được sử dụng để xoa dịu, điều hòa và thậm chí thay thế trải nghiệm tiêu cực. Khi hai điều được giữ trong tâm trí cùng một lúc, chúng bắt đầu kết nối với nhau. Đó là một lý do khiến việc trò chuyện về những điều khó khăn với một người luôn hỗ trợ bạn có thể đem lại sự chữa lành: cảm xúc và ký ức đau đớn được thấm vào sự an ủi, khích lệ và gần gũi mà bạn trải nghiệm cùng người ấy.

Bài này hỗ trợ nhận biết và điều hòa cảm xúc, không thay việc điều trị sang chấn. Khi ký ức quá mạnh hoặc làm mất cảm giác an toàn, dừng bài và tìm hỗ trợ phù hợp.

Vận dụng cơ chế của ký ức

Những sự hòa trộn trong tâm trí này dựa vào cơ chế thần kinh của ký ức. Khi một ký ức được hình thành — dù là ký ức ngầm hay ký ức tường minh — chỉ những đặc điểm chính được lưu giữ, chứ không phải mọi chi tiết. Nếu không, bộ não của bạn sẽ quá chật chội, không còn chỗ để học hỏi điều mới. Chẳng hạn, hãy nhớ lại một trải nghiệm, ngay cả trải nghiệm gần đây, và nhận thấy ký ức của bạn có tính sơ bộ đến mức nào: những nét chính được phác ra, còn nhiều chi tiết bị bỏ sót.

Khi bộ não truy xuất một ký ức, nó không làm như máy tính, vốn gọi lên một bản ghi hoàn chỉnh trên ổ cứng — chẳng hạn một tài liệu, hình ảnh hay bài hát. Bộ não tái dựng ký ức ngầm và ký ức tường minh từ những đặc điểm chính, vận dụng khả năng mô phỏng để lấp vào các chi tiết còn thiếu. Dù cách này đòi hỏi nhiều hoạt động hơn, nó lại sử dụng nguồn lực thần kinh hiệu quả hơn, vì không cần lưu trữ những bản ghi hoàn chỉnh. Bộ não của bạn hoạt động nhanh đến mức bạn không nhận ra mỗi ký ức đang được tái tạo.

Khi gợi lại ký ức, những mạng nơ-ron từng tham gia có thể được tái kích hoạt thành một kiểu hoạt động. Trong một số điều kiện, ký ức trở nên dễ cập nhật và cần tái củng cố (quá trình ký ức được ổn định lại sau khi bị làm bất ổn trong một số điều kiện). Hạch hạnh nhân, hồi hải mã và các mạng khác có thể tham gia tùy loại ký ức; không phải mỗi lần nhớ lại đều tự động thêm mọi nội dung đang có vào ký ức. Việc gợi cảm giác được hỗ trợ có thể giúp điều hòa cảm xúc, nhưng không bảo đảm viết lại ký ức sang chấn.

Suy nghĩ tự trách kéo dài có thể làm trải nghiệm nhớ lại đau hơn. Ngược lại, cảm giác an toàn và cách nhìn thích hợp có thể hỗ trợ quá trình hiểu và đáp ứng với ký ức. Mức thay đổi phụ thuộc loại ký ức, bối cảnh và phương pháp; đừng ép gợi lại sự kiện quá sức chịu đựng chỉ để ghép cảm xúc tích cực vào đó.

Thực hành có thể tạo điều kiện học cách đáp ứng mới theo thời gian. Không thể từ một cảm giác dễ chịu xác nhận rằng một khớp thần kinh cụ thể đã thay đổi hoặc ký ức cũ đã được thay thế hoàn toàn.

Chú giải 4.4 — Tái củng cố ký ức và việc "thay chốt bằng chốt"

Kinh điển. MN 20 hướng dẫn chuyển chú ý từ tầm bất thiện sang một đề mục thiện, ví như dùng chốt nhỏ đánh bật chốt thô. Có thể so sánh về hướng thực hành đổi cách đáp ứng, nhưng không xem đây là mô tả cơ chế tái củng cố ký ức. Dhp 1–2 nói vai trò tâm trong hành vi và hệ quả đạo đức; không chứng minh tâm là nền tảng vật lý của mọi hiện tượng.

Đối chiếu khoa học và lưu ý. Nader, Schafe và LeDoux (2000, Nature 406: 722–726) cho thấy một ký ức sợ hãi đã củng cố, khi được gợi lại, trở nên không ổn định và cần quá trình "tái củng cố" (reconsolidation) để lưu lại. Monfils, Cowansage, Klann và LeDoux (2009, Science 324: 951–955) thấy rằng nếu đưa vào trải nghiệm không sợ hãi (tập tiêu giảm) trong cửa sổ thời gian sau khi gợi lại ký ức, ký ức sợ hãi giảm bền vững ở chuột. Lane, Ryan, Nadel và Greenberg (2015, Behavioral and Brain Sciences 38: e1) bàn đến khả năng áp dụng nguyên lý này trong trị liệu tâm lý. Tuy vậy, kết quả ở người còn chưa nhất quán, và đây vẫn là một lĩnh vực nghiên cứu đang phát triển; vì vậy nên xem đây là một cơ chế hứa hẹn chứ không phải phương pháp được bảo đảm.

Câu chuyện đời thường. Chị Oanh còn nhớ buổi thuyết trình năm ngoái mình bị quên lời, và mỗi lần nhớ lại, chị lại nghe giọng chê bai trong đầu: "Đồ vụng về." Hôm nay chị thử cách khác: khi ký ức ấy hiện lên, chị đặt tay lên ngực, nhớ đến người đồng nghiệp đã nói "Ai cũng có lúc như vậy", và thầm nói với chính mình như nói với một người bạn. Chị lặp lại điều đó vài lần trong tuần. Ký ức vẫn còn, nhưng gai nhọn đã mòn đi, và lần thuyết trình sau chị bình tĩnh hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Học hỏi suốt đời

- Các mạch thần kinh bắt đầu hình thành trước khi bạn ra đời, và bộ não sẽ tiếp tục học hỏi, thay đổi cho đến hơi thở cuối cùng của bạn.
- Con người có tuổi thơ dài nhất trong số các loài động vật trên hành tinh. Trẻ em rất dễ bị tổn thương trong môi trường hoang dã; do đó, việc bộ não có một giai đoạn phát triển mạnh mẽ kéo dài hẳn phải đem lại lợi ích lớn trong tiến hóa. Dĩ nhiên, việc học hỏi vẫn tiếp tục sau thời thơ ấu; ta liên tục tiếp thu kỹ năng và kiến thức mới cho đến tận tuổi già. (Sau khi cha tôi tròn 90 tuổi, ông khiến tôi kinh ngạc khi viết một bài phân tích xác suất tối ưu cho các nước đấu trong trò bài bridge; còn rất nhiều ví dụ tương tự.)
- Khả năng học hỏi — và do đó tự thay đổi — của bộ não được gọi là **tính mềm dẻo thần kinh**. Thông thường, kết quả là những thay đổi nhỏ, tăng dần trong cấu trúc thần kinh, tích lũy theo năm tháng. Đôi khi, kết quả rất đáng kể. Chẳng hạn, ở người mù, một số vùng chẩm vốn được thiết kế để xử lý thị giác có thể được chuyển đổi để đảm nhiệm chức năng thính giác (Begley 2007).

- Hoạt động tâm trí định hình cấu trúc thần kinh theo nhiều cách:
    - Các nơ-ron hoạt động đặc biệt mạnh sẽ trở nên nhạy bén hơn với tín hiệu đầu vào.
    - Các mạng lưới thần kinh hoạt động nhiều được tăng lưu lượng máu, cung cấp thêm glucose và ô-xy.
    - Khi các nơ-ron cùng phát xung trong vòng vài mili giây, chúng củng cố những khớp thần kinh sẵn có và hình thành những khớp mới; đó là cách chúng "kết nối" với nhau (Tanaka và cộng sự, 2008).
    - Những khớp thần kinh không hoạt động sẽ teo dần qua quá trình tỉa chọn thần kinh — một dạng "cái bận rộn nhất thì sống sót": dùng thì còn, không dùng thì mất. Trẻ mới biết đi có số khớp thần kinh nhiều gấp khoảng ba lần người trưởng thành; trên hành trình đến tuổi trưởng thành, thanh thiếu niên có thể mất đến 10.000 khớp thần kinh mỗi giây ở vỏ não trước trán (PFC) (Spear 2000).
    - Các nơ-ron hoàn toàn mới phát triển trong hồi hải mã. Quá trình tạo nơ-ron mới này làm tăng khả năng tiếp nhận sự học hỏi mới của các mạng lưới ký ức (Gould và cộng sự, 1999).
- Sự hưng phấn cảm xúc hỗ trợ việc học hỏi bằng cách tăng kích thích thần kinh và củng cố những thay đổi ở khớp thần kinh (Lewis 2005).

Do nhiều cách mà bộ não thay đổi cấu trúc của nó, trải nghiệm của bạn có ý nghĩa vượt xa tác động chủ quan tức thời. Nó tạo ra những thay đổi lâu bền trong mô não, ảnh hưởng đến an lạc, hoạt động và các mối quan hệ của bạn. Dựa trên khoa học, đây là một lý do căn

bản để đối xử tử tế với bản thân, vun bồi những trải nghiệm lành mạnh và tiếp nhận chúng.

Chú giải 4.5 — Tính mềm dẻo của bộ não suốt đời và một lưu ý về tế bào mới

Kinh điển. Dhp 239 nói người trí dần dần, từng chút một, từng khoảnh khắc, gột sạch cấu uế của mình như thợ kim hoàn gột bạc; Kinh Pahārāda (AN 8.19) mô tả con đường tu tập như đáy đại dương dốc dần. Cả hai gợi ý rằng sự thay đổi diễn ra bằng tích lũy nhỏ, đúng như tác giả nói về những thay đổi nhỏ, tăng dần trong cấu trúc thần kinh.

Đối chiếu khoa học và lưu ý. Ví dụ về vỏ não thị giác ở người mù được Merabet và Pascual-Leone (2010, Nature Reviews Neuroscience 11: 44–52) tổng quan: những vùng thị giác có thể được "tuyển dụng" cho xử lý xúc giác và ngôn ngữ. Về nơ-ron mới trong hồi hải mã, Gould và cộng sự (1999) đã báo cáo ở linh trưởng; nhưng sau này vấn đề vẫn còn tranh luận ở người trưởng thành: Sorrells và cộng sự (2018, Nature 555: 377–381) thấy rất ít bằng chứng về nơ-ron mới ở người lớn, trong khi Boldrini và cộng sự (2018, Cell Stem Cell 22: 589–599) lại tìm thấy chúng ngay cả ở tuổi cao. Vì vậy, nên đọc câu "các nơ-ron hoàn toàn mới phát triển trong hồi hải mã" như một khả năng còn đang được kiểm chứng, còn ý chính, rằng bộ não học hỏi và thay đổi trọn đời, được ủng hộ vững chắc.

Câu chuyện đời thường. Bà Sáu, sáu mươi tuổi, chưa từng đi học. Ở lớp xóa mù chữ của xã, bà tập ghép chữ cái. Ban đầu bà cười tự ái: "Già rồi làm sao nhớ." Nhưng sau vài tháng bà đọc được bảng tên đường, rồi tên các món trong thực đơn quán ăn. Bà nói như khám phá mới: "Đầu mình hóa ra vẫn học được." Nghiên cứu về tính mềm dẻo thần kinh nói điều ấy bằng ngôn

ngữ khoa học; bà Sáu nói bằng niềm vui. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Nhổ cỏ dại và trồng hoa

Để dần thay thế những ký ức ngầm tiêu cực bằng ký ức tích cực, hãy làm nổi bật và tăng cường tương đối những phương diện tích cực của trải nghiệm trong tiền cảnh của nhận biết, đồng thời đặt những nội dung tiêu cực vào hậu cảnh. Hãy hình dung những nội dung tích cực trong nhận biết đang thấm sâu vào các vết thương cũ, xoa dịu những nơi bị trầy xước và bầm dập như một lớp thuốc mỡ vàng ấm áp, lấp đầy những khoảng trống, rồi từ từ thay thế cảm xúc và niềm tin tiêu cực bằng những điều tích cực.

Nội dung tâm trí tiêu cực mà bạn đang xử lý có thể bắt nguồn từ thời trưởng thành, kể cả những trải nghiệm hiện tại. Nhưng thường cũng rất quan trọng khi xem xét các ký ức tường minh và ngầm từ thời thơ ấu, vì chúng thường là những rễ chính của những điều tiếp tục làm bạn buồn phiền. Đôi khi, người ta giận bản thân vì vẫn còn bị ảnh hưởng bởi những chuyện trong quá khứ. Nhưng hãy nhớ: bộ não được thiết kế để thay đổi thông qua trải nghiệm, đặc biệt là trải nghiệm tiêu cực. Chúng ta học từ trải nghiệm, nhất là những trải nghiệm xảy ra trong thời thơ ấu, và việc sự học hỏi ấy còn lưu lại trong ta là điều tự nhiên.

Khi còn nhỏ, tôi thường nhổ bồ công anh trong sân trước nhà. Chúng luôn mọc trở lại nếu tôi không nhổ hết cả rễ. Những nỗi buồn phiền cũng tương tự. Vì vậy, hãy cảm nhận sâu vào những lớp non trẻ nhất, dễ bị tổn thương nhất và giàu cảm xúc nhất trong tâm trí, dò tìm đầu rễ của bất cứ điều gì đang làm bạn bận lòng. Với một chút thực hành và sự hiểu biết bản thân, bạn sẽ hình thành một danh sách ngắn những "nghi phạm thường gặp" — những nguồn gốc sâu xa của các nỗi buồn phiền tái diễn — rồi dần có thói quen nghĩ đến

chúng mỗi khi cảm thấy bực bội, lo âu, tổn thương hay kém cỏi. Những nguồn gốc sâu xa ấy có thể bao gồm cảm giác mình không được người khác mong muốn vì không được bạn bè ở trường yêu quý; cảm giác bất lực do mắc bệnh mạn tính; hoặc sự mất lòng tin vào tình thân mật sau một cuộc ly hôn tồi tệ.

Khi tìm thấy đầu rễ, hãy tiếp nhận điều tốt để dần dần nới lỏng sự kìm giữ của nó đối với bạn. Bạn sẽ vừa nhổ cỏ dại, vừa trồng hoa trong khu vườn tâm trí mình.

Chú giải 4.6 — Nhổ tận gốc: Dhp 338 và gốc rễ tuổi thơ

Kinh điển. Dhp 337–338 dùng chính hình ảnh nhổ cỏ và cây: hãy nhổ tận gốc ái, như người đào gốc cỏ bīraṇa; như cây bị chặt vẫn mọc lại nếu rễ còn vững, cũng vậy, nếu tùy miên của ái chưa nhổ sạch thì khổ này lại sinh khởi mãi. Hình ảnh nhổ bồ công anh của tác giả có tinh thần tương tự, nhưng được áp dụng bằng cách khác: không chỉ chặt, mà còn gieo hạt tốt vào chỗ rễ ấy từng bám.

Đối chiếu khoa học và lưu ý. Felitti và cộng sự (1998, American Journal of Preventive Medicine 14: 245–258) cho thấy những trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu có liên quan chặt chẽ với nguy cơ sức khỏe ở người lớn. Teicher, Samson, Anderson và Ohashi (2016, Nature Reviews Neuroscience 17: 652–666) tổng quan các thay đổi não bộ liên quan đến bạo hành và bỏ bê ở trẻ. Nếu các vết thương cũ của bạn nặng hoặc có liên quan đến sang chấn, hãy làm việc này với sự hỗ trợ của chuyên gia sức khỏe tâm thần; tự một mình khơi lại ký ức đau đớn có thể quá sức.

Câu chuyện đời thường. Ông Hưng luôn cảm thấy mình "chưa đủ tốt" dù đã làm trưởng phòng. Qua những buổi trò chuyện với nhà tâm lý, ông nhận ra gốc của cảm giác ấy: người cha chưa

bao giờ nói một lời khen. Khi cảm giác "chưa đủ" trồi lên, ông thử đưa vào đó điều trái ngược: nhớ lần cô giáo cấp hai nói "Em có tài", rồi cảm nhận hơi ấm của lời ấy trong ngực. Ông lặp lại nhiều lần trong nhiều tháng. Cảm giác cũ vẫn thỉnh thoảng trở lại, nhưng ngày càng yếu hơn, như cỏ mọc kém khi đã có hoa che bóng. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Những trải nghiệm đau đớn thường được chữa lành tốt nhất bằng những trải nghiệm tích cực đối nghịch với chúng — chẳng hạn thay thế cảm giác yếu đuối thời thơ ấu bằng cảm giác mạnh mẽ ở hiện tại. Nếu nỗi buồn vì bị đối xử tệ trong một mối quan hệ cũ vẫn thường quay lại, hãy nhớ đến việc được người khác yêu thương và để những cảm xúc ấy thấm sâu vào mình. Hãy thêm sức mạnh của ngôn từ bằng cách tự nhủ điều gì đó như: "Tôi đã vượt qua tất cả những chuyện ấy, tôi vẫn còn ở đây và có nhiều người yêu thương tôi." Bạn sẽ không quên chuyện đã xảy ra, nhưng sức nặng cảm xúc của nó sẽ dần giảm đi.

Mục đích không phải là chống cự những trải nghiệm đau đớn hay bám víu vào những trải nghiệm dễ chịu; đó là một dạng tham ái, mà tham ái dẫn đến khổ đau. Nghệ thuật nằm ở việc tìm được sự cân bằng: vẫn giữ chánh niệm, chấp nhận và tò mò trước những trải nghiệm khó khăn, đồng thời tiếp nhận những cảm xúc và ý nghĩ có tác dụng nâng đỡ mình.

Chú giải 4.7 — Trung Đạo giữa đè nén và bám víu niềm vui

Kinh điển. Kinh Chuyển Pháp Luân (SN 56.11) mở đầu bằng lời dạy về hai cực đoan cần tránh: đắm chìm trong dục lạc và hành xác khổ hạnh; con đường ở giữa dẫn đến tuệ giác. Trong lĩnh vực nội tâm, hai cực đoan ấy có thể hiểu là bám víu vào điều dễ chịu và chống cự điều khó chịu, đúng như lời tác giả rằng cả

hai đều là dạng tham ái. Kinh Vị Ngọt (SN 22.28) hướng dẫn nhìn thẳng cả vị ngọt, hiểm nguy và lối thoát (xem Chú giải 2.7).

Đối chiếu khoa học. Bonanno và Burton (2013, Perspectives on Psychological Science 8: 591–612) đề xuất khái niệm "linh hoạt điều hòa" (regulatory flexibility): sức khỏe tâm lý không phụ thuộc vào một chiến lược cố định (ví dụ luôn tích cực, hoặc luôn đối diện), mà vào khả năng điều chỉnh chiến lược theo bối cảnh. Điều này khớp với lời khuyên giữ chánh niệm trước khó khăn và đồng thời tiếp nhận điều tốt.

Câu chuyện đời thường. Sau khi chia tay, chị Vy hay tự nhắc mình "phải vui lên", rồi lại thấy tồi tệ hơn khi không vui nổi. Một người bạn khuyên chị cho phép cả hai: buổi tối, chị ngồi với nỗi buồn mười phút, nhớ đến những kỷ niệm và để nước mắt chảy; sau đó chị dừng lại ở một điều nhỏ dễ chịu, như tách trà nóng hoặc tin nhắn của người bạn, và cảm nhận nó trong hai mươi giây. Chị không cố gắng bám lấy niềm vui, cũng không dìm mình trong nỗi buồn; chị đi lại giữa hai bên như người đi trên cây cầu hẹp. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Tóm lại, hãy đưa nội dung tích cực vào nội dung tiêu cực theo hai cách:

- Khi có trải nghiệm tích cực trong hôm nay, hãy giúp trải nghiệm ấy thấm sâu vào những nỗi đau cũ.
- Khi nội dung tiêu cực khởi lên, hãy gợi nhớ những cảm xúc và góc nhìn tích cực có thể hóa giải nó.

Mỗi lần sử dụng một trong hai phương pháp này, hãy cố gắng cảm nhận và tiếp nhận những trải nghiệm tích cực liên quan thêm ít nhất vài lần trong vòng một giờ tiếp theo. Có bằng chứng cho thấy ký ức

tiêu cực — cả tường minh lẫn ngầm — đặc biệt dễ thay đổi ngay sau khi được gợi nhớ (Monfils và cộng sự, 2009).

Nếu muốn nỗ lực thêm, bạn có thể làm một việc nữa: chấp nhận những rủi ro nhỏ và làm những việc mà lý trí biết là ổn nhưng nỗi lo lại muốn bạn tránh — chẳng hạn cởi mở hơn về cảm xúc thật của mình, trực tiếp bày tỏ mong muốn được yêu thương hoặc vươn lên cao hơn trong sự nghiệp. Khi kết quả hóa ra tốt đẹp — điều rất có khả năng xảy ra — hãy tiếp nhận trải nghiệm ấy để từ từ nhưng chắc chắn giải tỏa những nỗi sợ cũ.

Phần lớn thời gian, việc tiếp nhận điều tốt đẹp chỉ mất chưa đến một phút — thường chỉ vài giây. Đây là một hành động riêng tư; không ai cần biết bạn đang làm việc ấy. Nhưng theo thời gian, bạn thực sự có thể xây dựng những cấu trúc mới tích cực trong bộ não.

Vì sao tiếp nhận điều tốt đẹp lại có lợi?

Do thiên kiến tiêu cực của bộ não, cần có nỗ lực chủ động để đưa những trải nghiệm tích cực vào trong mình và chữa lành những trải nghiệm tiêu cực. Khi nghiêng về phía tích cực, thực chất bạn đang điều chỉnh lại sự mất cân bằng thần kinh. Đồng thời, bạn đang trao cho mình sự quan tâm và khích lệ mà đáng lẽ mình nên nhận được khi còn thơ ấu, nhưng có thể đã không nhận đủ.

Chú ý đến những điều lành mạnh rồi tiếp nhận chúng sẽ tự nhiên làm tăng lượng cảm xúc tích cực chảy qua tâm trí mỗi ngày. Cảm xúc có ảnh hưởng trên diện rộng vì chúng ảnh hưởng đến sự phối hợp hoạt động của nhiều mạng lưới não. Do đó, cảm xúc tích cực đem lại nhiều lợi ích sâu rộng, bao gồm hệ miễn dịch mạnh hơn (Fredrickson 2000) và hệ tim mạch ít phản ứng với căng thẳng hơn (Fredrickson và Levenson 1998). Chúng cải thiện tâm trạng; làm tăng sự lạc quan, sức bật và khả năng ứng phó; đồng thời giúp chống lại tác động của trải nghiệm đau đớn, kể cả sang chấn (Fredrickson

2001; Fredrickson và cộng sự, 2000). Đây là một vòng tuần hoàn tích cực: cảm xúc tốt trong hôm nay làm tăng khả năng có cảm xúc tốt vào ngày mai.

Những lợi ích này cũng áp dụng cho trẻ em. Đặc biệt, việc tiếp nhận điều tốt đem lại lợi ích rõ rệt cho trẻ ở hai đầu phổ tính khí: trẻ giàu năng lượng, hiếu động và trẻ hay lo âu. Trẻ nhiều năng lượng thường lao nhanh sang hoạt động kế tiếp trước khi cảm xúc tốt kịp được củng cố trong bộ não; trẻ hay lo âu thường bỏ qua hoặc xem nhẹ tin tốt. (Một số trẻ có cả hai khuynh hướng.) Dù trẻ có tính khí ra sao, nếu trẻ là một phần trong đời sống của bạn, hãy khuyến khích trẻ dừng lại một chút vào cuối ngày — hoặc vào một khoảng nghỉ tự nhiên khác, chẳng hạn phút cuối trước khi chuông vào lớp reo — để nhớ lại điều gì đã diễn ra tốt đẹp và nghĩ đến những điều khiến trẻ hạnh phúc: thú cưng, tình thương của cha mẹ, một bàn thắng trong trận bóng đá. Sau đó, hãy giúp trẻ để những cảm xúc và ý nghĩ tích cực ấy thấm sâu vào lòng.

Trong thực hành tâm linh, tiếp nhận điều tốt đẹp làm nổi bật những trạng thái tâm trí quan trọng, chẳng hạn lòng tử tế và bình an nội tâm, để bạn có thể tìm lại chúng. Việc ấy đem lại phần thưởng, giúp bạn tiếp tục trên con đường tỉnh thức — con đường đôi khi giống như cuộc vật lộn leo dốc. Nó xây dựng niềm tin và sự xác tín bằng cách cho bạn thấy kết quả của những nỗ lực mình bỏ ra. Nó nuôi dưỡng sự toàn tâm bằng cách nhấn mạnh những cảm xúc tích cực, chân thành; và khi trái tim mình đầy đặn, bạn có nhiều hơn để trao tặng người khác.

Tiếp nhận điều tốt đẹp không có nghĩa là phải khoác lên mọi thứ vẻ vui vẻ, tươi sáng; cũng không có nghĩa là quay lưng với những điều khó khăn trong đời. Đó là cách nuôi dưỡng an lạc, mãn nguyện và bình an bên trong — những chốn nương tựa mà từ đó bạn luôn có thể khởi hành và quay về.

Chú giải 4.8 — Lợi ích của cảm xúc tích cực và cái bẫy "tích cực độc hại"

Kinh điển. Dhp 197–200 nói về sống hạnh phúc giữa những người hận thù, giữa những người bệnh tật, giữa những người ham muốn, và về việc "nuôi sống bằng hỷ"; nhưng đó là niềm vui của người không bị những điều ấy chi phối, không phải sự phủ nhận chúng. Kinh điển không dạy giả vờ tươi vui: Kinh Mũi Tên (SN 36.6) nhận cả khổ thọ là có thật. Dhp 188–192 mô tả "chốn nương tựa an ổn" là điều có thể trở về; đó là lời mô tả sát với nghĩa của các "chốn nương tựa" ở đoạn cuối (xem Chú giải 5.10).

Đối chiếu khoa học. Fredrickson và Levenson (1998, Cognition & Emotion 12: 191–220) cho thấy cảm xúc tích cực giúp tim mạch hồi phục nhanh hơn sau căng thẳng ("hiệu ứng hóa giải"). Fredrickson (2000, Prevention & Treatment 3: Article 1a) tổng quan về việc nuôi dưỡng cảm xúc tích cực để tối ưu sức khỏe. Mặt khác, Held (2002, Journal of Clinical Psychology 58: 965–991) phê phán "sự độc tài của thái độ tích cực", tức việc bắt mọi người phải luôn vui vẻ và lạc quan; điều này làm nổi bật lời nhắc cuối đoạn của tác giả rằng tiếp nhận điều tốt không có nghĩa là quay lưng với khó khăn.

Câu chuyện đời thường. Chị Ngọc có thói quen nhắn cho bạn đang buồn: "Cố lên, mọi chuyện sẽ ổn!" Người bạn đáp: "Mình không cần ổn ngay. Mình cần ai đó ngồi cùng." Chị Ngọc lặng người. Từ đó, chị học cách nghe trước, rồi mới khi người bạn thở nhẹ hơn thì cùng tìm một điều nhỏ đáng trân trọng trong ngày. Chị nói: "Tiếp nhận điều tốt không phải là đẩy nỗi đau đi; đó là thêm một chiếc ghế cho niềm vui cạnh nỗi đau." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Chương 4: Những điểm chính

- **Ký ức tường minh** là những hồi tưởng có ý thức về các sự kiện cụ thể hoặc thông tin khác. **Ký ức ngầm** là những dấu vết của trải nghiệm quá khứ phần lớn nằm dưới mức nhận biết, nhưng lại mạnh mẽ định hình cảnh quan bên trong và bầu không khí của tâm trí.
- Đáng tiếc, thiên kiến của bộ não khiến ký ức ngầm nghiêng về hướng tiêu cực, ngay cả khi phần lớn trải nghiệm của bạn thực sự là tích cực.
- Biện pháp đầu tiên là chủ động tìm kiếm và tiếp nhận trải nghiệm tích cực. Có ba bước đơn giản: chuyển sự việc tích cực thành trải nghiệm tích cực, thưởng thức trọn vẹn trải nghiệm ấy và cảm nhận nó đang thấm sâu vào mình.
- Khi trải nghiệm được củng cố trong ký ức, chúng mang theo những điều khác đang hiện diện trong nhận biết, nhất là những gì có cường độ mạnh. Bạn có thể vận dụng cơ chế này để đưa nội dung tích cực vào nội dung tiêu cực; đó là biện pháp thứ hai. Chỉ cần để trải nghiệm tích cực nổi bật trong nhận biết, trong khi trải nghiệm đau đớn được cảm nhận mờ hơn ở hậu cảnh. Hãy áp dụng phương pháp này theo hai cách: khi có trải nghiệm tích cực, giúp nó thấm sâu vào, xoa dịu và thay thế những nỗi đau cũ; khi nội dung tiêu cực khởi lên, hãy gợi nhớ những cảm xúc và góc nhìn có thể hóa giải nó.
- Hãy nhận biết những gốc rễ sâu xa của các nỗi buồn phiền tái diễn. Đầu rễ của chúng thường nằm trong trải nghiệm thời thơ ấu; những nỗi buồn phiền khác nhau có thể có những gốc rễ khác nhau. Chủ động hướng trải nghiệm tích cực về phía những gốc rễ ấy để nhổ chúng tận gốc, không cho chúng tiếp tục mọc lại.

- Mỗi lần tiếp nhận điều tốt đẹp, bạn xây dựng thêm một chút cấu trúc thần kinh. Thực hành việc này vài lần mỗi ngày trong nhiều tháng, thậm chí nhiều năm, sẽ dần thay đổi bộ não và ảnh hưởng sâu rộng đến cảm giác cũng như hành động của bạn.
- Tiếp nhận điều tốt đẹp là việc có lợi. Nó làm tăng cảm xúc tích cực và đem lại nhiều lợi ích cho sức khỏe thể chất lẫn tinh thần. Đây là nguồn lực tuyệt vời cho trẻ em, nhất là những trẻ giàu năng lượng hoặc hay lo âu. Nó cũng hỗ trợ thực hành tâm linh bằng cách nuôi dưỡng động lực, niềm tin và sự toàn tâm.

Chương 4 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Hãy nhớ lại một ngày gần đây: có bao nhiêu điều tốt đẹp đã xảy ra (kể cả rất nhỏ), và bạn thật sự cảm nhận được bao nhiêu điều trong số đó? Điều gì thường khiến bạn lướt qua những điều ấy, và điều gì sẽ giúp bạn dừng lại hai mươi giây để thưởng thức một khoảnh khắc?

Gợi ý: hãy bắt đầu bằng ba khoảnh khắc nhỏ mỗi ngày, ví dụ một cái ôm, một tách trà hay một lời chào.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Hãy nghĩ đến một "ký ức ngầm" của bạn, nghĩa là một cảm giác hoặc phản ứng mà bạn không nhớ vì sao mình có (một nỗi sợ, một sự ngại ngần, một nỗi buồn không lý do). Điều gì gợi lên nó?

Nó có thể đã hình thành từ trải nghiệm nào? Bạn muốn đưa trải nghiệm tích cực nào vào để làm dịu nó?

Gợi ý: hãy chọn nỗi buồn phiền nhỏ để thử trước, đừng bắt đầu với vết thương sâu nhất.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Bạn có xu hướng đè nén cảm xúc tiêu cực, bám lấy cảm xúc tích cực, hay đi giữa hai bên? Hãy kể một ví dụ gần đây, và nói điều gì sẽ thay đổi nếu bạn vừa đón nhận nỗi khó chịu vừa tiếp nhận một điều tốt đẹp đối nghịch với nó.

Gợi ý: hãy nhớ Trung Đạo: không chạy theo niềm vui, không chạy trốn nỗi đau.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Nếu những gì bạn trải nghiệm hôm nay thật sự để lại dấu vết lâu dài trong bộ não, bạn muốn những dấu vết nào ở lại trong năm năm tới? Hãy viết ba loại trải nghiệm bạn muốn nuôi dưỡng, và một việc cụ thể bạn sẽ làm trong tuần này để chúng có nhiều cơ hội thấm vào hơn.

Gợi ý: hãy nghĩ đến cả quan hệ, công việc, sức khỏe và đời sống tinh thần.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. Khi bạn tiếp nhận điều tốt, có điều gì trong bạn phản kháng ("mình không xứng", "vui thế này sợ gặp chuyện xấu", "đây là tự

mãn")? Những câu ấy đến từ đâu? Bạn có thể nói gì với chính mình như nói với một người bạn thân để cho phép mình đón nhận?

Gợi ý: hãy chú ý xem có điều gì trong tuổi thơ từng dạy bạn rằng vui sướng là nguy hiểm hay ích kỷ.

Trả lời của tôi: _____

_____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Bonanno, G. A., và Burton, C. L. 2013. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. Perspectives on Psychological Science 8: 591–612.

Boldrini, M., và cộng sự. 2018. Human hippocampal neurogenesis persists throughout aging. Cell Stem Cell 22: 589–599.

Bryant, F. B., và Veroff, J. 2007. Savoring: A New Model of Positive Experience. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Dudai, Y. 2004. The neurobiology of consolidations, or, how stable is the engram? Annual Review of Psychology 55: 51–86.

Felitti, V. J., và cộng sự. 1998. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. American Journal of Preventive Medicine 14: 245–258.

Fredrickson, B. L. 2000. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. Prevention & Treatment 3: Article 1a.

Fredrickson, B. L., và Levenson, R. W. 1998. Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. Cognition & Emotion 12: 191–220.

Held, B. S. 2002. The tyranny of the positive attitude in America. Journal of Clinical Psychology 58: 965–991.

Jose, P. E., Lim, B. T., và Bryant, F. B. 2012. Does savoring increase happiness? A daily diary study. Journal of Positive Psychology 7: 176–187.

Lane, R. D., Ryan, L., Nadel, L., và Greenberg, L. 2015. Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy. Behavioral and Brain Sciences 38: e1.

Merabet, L. B., và Pascual-Leone, A. 2010. Neural reorganization following sensory loss: The opportunity of change. Nature Reviews Neuroscience 11: 44–52.

Monfils, M.-H., Cowansage, K. K., Klann, E., và LeDoux, J. E. 2009. Extinction-reconsolidation boundaries: Key to persistent attenuation of fear memories. Science 324: 951–955.

Nader, K., Schafe, G. E., và LeDoux, J. E. 2000. Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. Nature 406: 722–726.

Schacter, D. L. 1987. Implicit memory: History and current status. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition 13: 501–518.

Sorrells, S. F., và cộng sự. 2018. Human hippocampal neurogenesis drops sharply in children to undetectable levels in adults. Nature 555: 377–381.

Squire, L. R. 2004. Memory systems of the brain: A brief history and current perspective. Neurobiology of Learning and Memory 82: 171–177.

Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M., và Ohashi, K. 2016. The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. Nature Reviews Neuroscience 17: 652–666.

Vaish, A., Grossmann, T., và Woodward, A. 2008. Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. Psychological Bulletin 134: 383–403.

Hanson, R. 2013. Hardwiring Happiness. New York: Harmony.

CHƯƠNG 5: LÀM NGUỘI NHỮNG NGỌN LỬA

Đọc cơ bản. Thả lỏng thân và biết hơi thở trong sinh hoạt.

Thực hành sâu. Phân biệt hỷ, lạc, khinh an và đích đoạn tận phiền não.

Khảo cứu. Đọc thư giãn như hỗ trợ sinh lý, không như bằng chứng Niết-bàn.

Thật vậy, bậc hiền trí đã hoàn toàn dập tắt
an trú an ổn trong mọi phương diện;
dục vọng không còn bám chặt vào người
mà những ngọn lửa đã nguội, không còn nhiên liệu.

Mọi sự chấp thủ đều đã được đoạn lìa,
trái tim đã được dẫn ra khỏi khổ đau;
an tĩnh, vị ấy an trú với sự an ổn tối thượng.
Tâm đã tìm được con đường đến bình an.
—Đức Phật (*Cullavagga* 6:4.4)

Như đã thấy, hệ thần kinh giao cảm (SNS) và các hormone liên quan đến căng thẳng "bùng lên" để giúp bạn theo đuổi cơ hội và tránh hiểm nguy. Dĩ nhiên, có lúc cần đến đam mê lành mạnh và sự kiên quyết chống lại điều gây hại. Nhưng phần lớn thời gian, chúng ta chỉ đang quá nóng — bị cuốn theo một "củ cà rốt" nào đó hoặc vật lộn với một "cây gậy" nào đó. Khi ấy, ta cảm thấy bị thôi thúc, chao đảo, căng thẳng, bực bội, lo âu hoặc buồn bã. Chắc chắn không phải hạnh phúc. Ta cần làm dịu những ngọn lửa. Chương này sẽ trình bày nhiều cách để thực hiện điều đó.

Nếu cơ thể bạn có một đội cứu hỏa, đội ấy chính là hệ thần kinh đối giao cảm (PNS). Vì vậy, chúng ta sẽ bắt đầu từ đó.

Chú giải 5.1 — Lửa tham, sân, si và sự "nguội lạnh" (nibbāna)

Kinh điển. Chữ nibbāna (Niết-bàn) có nghĩa gốc là sự tắt, sự nguội đi của ngọn lửa. Kinh Lửa Cháy (SN 35.28) nói sáu căn đang cháy bằng lửa tham, sân, si; Kinh Niết-bàn (Jambukhādaka, SN 38.1) định nghĩa Niết-bàn chính là sự đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si. Dhp 251 cũng nói không có lửa nào như tham, không có ách nào như sân. Vì vậy, bài kệ đầu chương nói về những ngọn lửa "đã nguội, không còn nhiên liệu" không chỉ là hình ảnh thi ca, mà là cách Phật giáo mô tả sự giải thoát. Trong thực hành của sách, làm dịu sinh lý là một hỗ trợ. Giảm căng thẳng hoặc cảm thấy thư giãn không đồng nghĩa đoạn tận tham, sân, si và không là tiêu chuẩn Niết-bàn.

Đối chiếu khoa học. Thayer và Lane (2000, Journal of Affective Disorders 61: 201–216) trình bày mô hình "tích hợp thần kinh–nội tạng", trong đó khả năng điều hòa cảm xúc gắn với sự điều hòa của hệ thần kinh tự chủ, đặc biệt là ảnh hưởng đối giao cảm. Điều này giải thích vì sao tác giả chọn hệ đối giao cảm làm điểm bắt đầu để tác động lên toàn bộ cơ thể.

Câu chuyện đời thường. Cô Lệ, giáo viên tiểu học, hay thấy mình "nóng" trước giờ vào lớp: tim nhanh, giọng gắt, tay siết chặt cuốn sổ. Cô thử một thói quen nhỏ trước khi mở cửa lớp: ba hơi thở ra dài, thả lỏng hai vai và hàm. Ba mươi giây không làm vấn đề trong lớp biến mất, nhưng cô bước vào với một cơ thể đã bớt "nhiên liệu". Các em cũng nhận ra: lớp học yên hơn khi cô điềm tĩnh hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)



Minh họa chương 5 — Làm dịu thân trước khi vào lớp. Cô Lệ dừng một chút, thả lỏng vai và hàm trước khi bước vào lớp học. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Kích hoạt hệ thần kinh đối giao cảm

Cơ thể bạn có nhiều hệ thống lớn, bao gồm hệ nội tiết (hormone), tim mạch, miễn dịch, tiêu hóa và thần kinh. Nếu muốn vận dụng mối liên hệ thân-tâm để giảm căng thẳng, làm dịu những ngọn lửa và cải thiện sức khỏe lâu dài, đâu là điểm khởi đầu tối ưu để tác động đến tất cả các hệ thống này? Đó là hệ thần kinh tự chủ (ANS).

Lý do là ANS — một phần của hệ thần kinh rộng hơn — gắn liền với mọi hệ thống khác và góp phần điều hòa chúng. Hoạt động tâm trí cũng có ảnh hưởng trực tiếp đến ANS nhiều hơn bất kỳ hệ thống nào khác trong cơ thể. Khi kích thích nhánh đối giao cảm của ANS, những ảnh hưởng làm dịu, xoa dịu và chữa lành sẽ lan khắp cơ thể, bộ não và tâm trí.

Hãy cùng tìm hiểu nhiều cách để kích hoạt PNS.

Thư giãn

Thư giãn kích hoạt các mạch thần kinh của PNS và nhờ đó làm chúng mạnh hơn. Thư giãn cũng làm dịu hệ thần kinh giao cảm chịu trách nhiệm cho phản ứng chiến-đấu-hoặc-bỏ-chạy, vì các cơ được thả lỏng gửi tín hiệu phản hồi đến những trung tâm báo động trong não rằng mọi việc đều ổn. Khi thư giãn sâu, bạn khó cảm thấy căng thẳng hay bực bội (Benson 2000). Thực tế, phản ứng thư giãn có thể làm thay đổi cách các gen biểu hiện, từ đó giảm tổn thương tế bào do căng thẳng mạn tính (Dusek và cộng sự, 2008).

Bạn có thể nhận được lợi ích của thư giãn không chỉ bằng cách chủ động thư giãn trong những tình huống căng thẳng cụ thể, mà còn bằng cách rèn luyện cơ thể "ngoài tình huống" để nó tự động thư giãn. Những phương pháp tiếp theo có thể dùng theo cả hai cách. Trước hết, đây là bốn cách nhanh:

- Thả lỏng lưỡi, mắt và các cơ hàm.
- Cảm nhận sự căng thẳng đang thoát khỏi cơ thể và chìm xuống đất.
- Xả nước ấm lên hai bàn tay.
- Quét chú ý khắp cơ thể, tìm những chỗ đang căng và thả lỏng chúng.

Thở bằng cơ hoành

Phương pháp tiếp theo — thở bằng cơ hoành — mất khoảng một hoặc hai phút. Cơ hoành là cơ nằm bên dưới phổi, hỗ trợ việc hô hấp; chủ động vận dụng cơ này đặc biệt hữu hiệu trong việc giảm lo âu.

Đặt bàn tay lên bụng, cách đỉnh chữ V ngược ở giữa lồng ngực vài centimet. Nhìn xuống, thở bình thường và quan sát bàn tay. Có lẽ bạn sẽ thấy bàn tay chỉ di chuyển một chút, chủ yếu lên xuống.

Giữ nguyên bàn tay ở đó, rồi thử thở sao cho bàn tay chuyển ra trước và lùi về sau, theo hướng vuông góc với ngực. Hãy cố thở thật sâu về phía bàn tay, để bàn tay chuyển tới lui khoảng hơn một centimet theo mỗi hơi thở.

Phương pháp này có thể cần một chút luyện tập, nhưng cứ tiếp tục rồi bạn sẽ làm được. Sau đó, hãy thử thở bằng cơ hoành mà không đặt tay lên bụng, để nếu muốn bạn có thể thực hành ở nơi công cộng.

Chú giải 5.2 — Thở bằng bụng và hơi thở trong lời Phật dạy

Kinh điển. Kinh Niệm Xứ (MN 10) và Kinh Niệm Hơi Thở (MN 118) hướng dẫn hành giả biết rõ hơi thở dài khi thở dài, hơi thở ngắn khi thở ngắn, cảm nhận toàn thân khi thở vào và thở ra, rồi làm lắng dịu thân hành. Phật giáo không phân biệt "kỹ thuật" và "thái độ": chú ý nhẹ nhàng, không cưỡng ép hơi thở là một phần của sự thực hành. Vì vậy, nếu bạn thấy mình "gắng thở" hay thở căng thẳng, hãy buông nhẹ đi — mục tiêu là tự nhiên và thoải mái.

Đối chiếu khoa học. Ma và cộng sự (2017, Frontiers in Psychology 8: 874) cho thấy sau tám tuần luyện thở bằng cơ hoành, nhóm thực hành giảm cortisol, cải thiện chú ý và cảm xúc tiêu cực so với nhóm đối chứng. Nghiên cứu có quy mô nhỏ, nhưng phù hợp với nhiều nghiên cứu khác về thở chậm (xem Chú giải 3.7). Lưu ý: người có bệnh hô hấp hoặc tim mạch nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi áp dụng các kỹ thuật thở mạnh hoặc giữ hơi.

Câu chuyện đời thường. Anh Đạt rất sợ đi máy bay. Trước chuyến công tác, anh tập thở bụng mười phút mỗi tối trong hai tuần. Trên máy bay, khi cảm thấy tim đập nhanh lúc cất cánh, anh đặt một tay lên bụng, thở chậm theo tay, và thầm nói: "Đây là sóng báo động, nó sẽ qua." Anh vẫn thấy hồi hộp, nhưng

không còn thấy mình bị cuốn đi. Lần đầu tiên anh nhìn được cả khoảnh khắc mây trắng dưới cánh máy bay. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Thư giãn tiến triển

Nếu có từ ba đến mười phút, hãy thử thư giãn tiến triển. Phương pháp này hướng sự chú ý lần lượt, có hệ thống đến những phần khác nhau của cơ thể, từ bàn chân lên đầu hoặc ngược lại. Tùy vào thời gian bạn có, bạn có thể chú ý đến những vùng cơ thể lớn — chẳng hạn chân trái, chân phải — hoặc những phần nhỏ hơn, như bàn chân trái, bàn chân phải, mắt cá trái, mắt cá phải, v.v.

Bạn có thể thư giãn tiến triển với mắt mở hoặc nhắm; tuy nhiên, học cách thực hành với mắt mở sẽ giúp bạn thư giãn sâu hơn khi ở cùng người khác.

Để thư giãn một phần cơ thể, chỉ cần đưa phần ấy vào nhận biết. Chẳng hạn, ngay lúc này hãy dành một chút thời gian nhận biết những cảm giác ở lòng bàn chân trái. Hoặc nhẹ nhàng thầm nói "thư giãn" trong tâm trí khi đưa chú ý đến một phần cơ thể. Hoặc tìm một điểm hay một khoảng không gian ở phần ấy. Hãy dùng cách nào phù hợp nhất với bạn.

Đối với nhiều người, thư giãn tiến triển cũng là phương pháp tuyệt vời giúp đi vào giấc ngủ.

Chú giải 5.3 — Thư giãn thân và giác chi khinh an

Kinh điển. Bảy giác chi là niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả. Thân khinh an và tâm khinh an là hai phương diện của khinh an, không là hai giác chi độc lập; lạc cũng không là một giác chi riêng. MN 118 trình bày sự phát triển giác chi, trong đó lắng dịu hỗ trợ định. Quét thân hoặc thư giãn là bài hỗ

trợ; không tự đủ để xác nhận hành giả đã phát triển trọn khinh an giác chi.

Đối chiếu khoa học. Phương pháp thư giãn tiến triển do Jacobson (1938) phát triển. Manzoni và cộng sự (2008, BMC Psychiatry 8: 41) trong tổng quan mười năm cho thấy các phương pháp thư giãn có hiệu quả trung bình trên lo âu, dù thường kém hơn các liệu pháp tâm lý có cấu trúc đầy đủ.

Câu chuyện đời thường. Chị Vân thường nằm trằn trọc từ mười một giờ đến hai giờ sáng với đầu óc tua lại chuyện ban ngày. Một đêm, thay vì cố "dỗ" tâm, chị bắt đầu từ ngón chân: để ý cảm giác, nói thầm "thư giãn", rồi lên bàn chân, bắp chân… Chưa tới ngực thì chị đã thiếp đi. Không phải đêm nào cũng như vậy, nhưng chị đã có một việc cụ thể để làm với cơ thể thay vì đấu tranh với tâm trí. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Thở ra thật dài

Hít vào càng sâu càng tốt, giữ hơi hít vào trong vài giây, rồi thở ra từ từ trong khi thả lỏng cơ thể. Hít vào thật sâu làm phổi nở rộng đáng kể, vì vậy cần thở ra thật dài để đưa phổi trở lại kích thước nghỉ bình thường. Điều này kích thích PNS, hệ thống phụ trách việc thở ra.

Chạm vào môi

Các sợi thần kinh đối giao cảm phân bố khắp môi; vì vậy, chạm vào môi có thể kích thích PNS. Chạm môi cũng có thể khơi dậy những liên tưởng xoa dịu về việc ăn uống, hoặc thậm chí về lúc bạn được bú mẹ khi còn là em bé.

Chánh niệm về thân

Vì PNS chủ yếu có nhiệm vụ duy trì trạng thái cân bằng bên trong cơ thể, hướng sự chú ý vào bên trong sẽ kích hoạt các mạng lưới đối giao cảm — miễn là bạn không đang lo lắng về sức khỏe của mình. Có thể bạn đã từng thực hành chánh niệm về thân, chẳng hạn qua yoga hoặc một lớp quản lý căng thẳng. Chánh niệm chỉ có nghĩa là nhận biết trọn vẹn một điều, hiện diện cùng điều ấy trong khoảnh khắc mà không phán xét hay chống cự. Chỉ cần chú tâm đến những cảm giác thể chất, không cần làm gì thêm.

Chẳng hạn, hãy nhận biết cảm giác của hơi thở: không khí mát đi vào, không khí ấm đi ra, ngực và bụng nâng lên rồi hạ xuống. Hoặc nhận biết cảm giác khi đi, với tay hay nuốt. Chỉ cần theo dõi trọn vẹn một hơi thở — hoặc một bước chân trên đường đi làm — cũng có thể giúp bạn định tâm và bình tĩnh một cách đáng ngạc nhiên.

Hình dung

Mặc dù hoạt động tâm trí thường được đồng nhất với suy nghĩ bằng lời, phần lớn bộ não thực ra dành cho những hoạt động phi ngôn ngữ, chẳng hạn xử lý hình ảnh trong tâm trí. Hình dung thiên về kích hoạt bán cầu não phải và làm lắng dịu những lời độc thoại nội tâm có thể gây căng thẳng.

Cũng như thư giãn, bạn có thể dùng hình dung ngay tại chỗ để kích thích PNS, hoặc dành thời gian lâu hơn để tạo nên những hình ảnh trong tâm trí, làm chúng trở thành điểm tựa mạnh mẽ cho an lạc. Chẳng hạn, nếu đang căng thẳng ở nơi làm việc, bạn có thể hình dung một hồ nước yên bình trên núi trong vài giây. Sau đó, khi có nhiều thời gian hơn ở nhà, bạn có thể hình dung mình đi dạo quanh hồ và làm phong phú bộ phim trong tâm trí bằng mùi thơm dễ chịu của lá thông hoặc âm thanh trẻ em đang cười đùa.

Cân bằng nhịp tim

Nhịp tim đều đặn vẫn có những thay đổi nhỏ trong khoảng thời gian giữa mỗi nhịp. Hiện tượng này được gọi là **tính biến thiên nhịp tim** (HRV). Chẳng hạn, nếu tim bạn đập 60 lần trong một phút, khoảng thời gian giữa các nhịp trung bình sẽ là một giây. Nhưng tim không phải chiếc máy đếm nhịp cơ học; khoảng cách giữa các nhịp liên tục thay đổi. Có thể diễn tiến như sau: 1 giây, 1,05 giây, 1,1 giây, 1,15 giây, 1,1 giây, 1,05 giây, 1 giây, 0,95 giây, 0,9 giây, 0,85 giây, 0,9 giây, 0,95 giây, 1 giây, v.v.

HRV phản ánh hoạt động của hệ thần kinh tự chủ. Chẳng hạn, tim bạn đập nhanh hơn một chút khi hít vào — do SNS hoạt động — và chậm lại khi thở ra — do PNS hoạt động. Căng thẳng, cảm xúc tiêu cực và sự lão hóa đều làm giảm HRV; những người có HRV tương đối thấp ít có khả năng hồi phục sau cơn đau tim hơn (Kristal-Boneh và cộng sự, 1995).

Một câu hỏi thú vị là: liệu HRV chỉ đơn thuần là kết quả của những biến động về căng thẳng và các yếu tố khác, hay những thay đổi trong HRV tự chúng có thể trực tiếp cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất? Bằng chứng vẫn còn ở giai đoạn ban đầu, nhưng các nghiên cứu cho thấy học cách tăng mức độ và sự hài hòa của HRV có liên quan đến việc giảm căng thẳng, cải thiện sức khỏe tim mạch, chức năng miễn dịch và tâm trạng (Luskin và cộng sự, 2002; McCraty, Atkinson và Thomasino 2003).

HRV là chỉ báo tốt về mức độ hoạt động đối giao cảm và an lạc nói chung, và bạn có thể trực tiếp làm thay đổi nó. Viện HeartMath đã đi đầu trong nghiên cứu HRV và phát triển nhiều kỹ thuật. Chúng tôi điều chỉnh những kỹ thuật ấy thành phương pháp đơn giản gồm ba phần:

1. Thở sao cho thời gian hít vào và thở ra bằng nhau. Chẳng hạn, thầm đếm "một, hai, ba, bốn" khi hít vào, rồi đếm "một, hai, ba, bốn" khi thở ra.
2. Đồng thời, hình dung hoặc cảm nhận rằng bạn đang hít vào và thở ra qua vùng tim.
3. Khi thở đều qua vùng tim, hãy gợi nhớ một cảm xúc dễ chịu, chân thành như lòng biết ơn, sự tử tế hoặc tình thương — có thể bằng cách nghĩ đến một thời điểm hạnh phúc, lúc ở bên con cái, những điều tốt đẹp trong cuộc sống mà bạn trân trọng, hoặc một con vật nuôi. Bạn cũng có thể hình dung cảm xúc ấy đang di chuyển qua tim cùng với hơi thở.

Hãy thử thực hành trong một phút hoặc lâu hơn; có lẽ bạn sẽ khá ngạc nhiên trước kết quả.

Chú giải 5.4 — Lòng biết ơn và nhịp tim

Kinh điển. Kinh Hai Hạng Người Khó Tìm (AN 2.119) nói rằng khó tìm được hai hạng người trong đời: người làm ơn trước và người biết ơn, nhớ ơn. Kinh Hạnh Phúc (Maṅgala Sutta, Sn 2.4) đưa lòng biết ơn (kataññutā) vào danh sách các điều lành cao quý. Trong thiền Phật giáo, ý niệm "thở qua vùng tim" không phải là kỹ thuật cổ điển, nhưng việc kết hợp hơi thở với một cảm xúc lành như biết ơn hoặc từ tâm hoàn toàn phù hợp với việc nuôi dưỡng tâm thiện.

Đối chiếu khoa học. Lehrer và Gevirtz (2014, Frontiers in Psychology 5: 756) giải thích cơ chế của liệu pháp phản hồi sinh học HRV: thở với nhịp khoảng sáu lần mỗi phút tạo sự cộng hưởng giữa nhịp tim, huyết áp và hô hấp. McCraty và Shaffer (2015, Global Advances in Health and Medicine 4: 46–61) tổng quan về HRV và cảm xúc tích cực; lưu ý rằng nhóm tác giả thuộc

Viện HeartMath, nên đọc kèm với các nghiên cứu độc lập. Emmons và McCullough (2003, Journal of Personality and Social Psychology 84: 377–389) cho thấy việc ghi lại những điều biết ơn mỗi tuần làm tăng sức khỏe tinh thần so với nhóm ghi lại điều phiền toái.

Câu chuyện đời thường. Bà Tư, đã nghỉ hưu, nằm nghĩ ngợi mỗi tối về những lần con cháu không gọi điện. Bà thử thói quen mới: trước khi ngủ, nhớ ba việc đã được ai đó làm cho mình trong ngày (cô hàng xóm cho bó rau, đứa cháu gọi "bà ơi", người bán thuốc hỏi thăm). Bà vừa nhớ vừa thở đều, hơi ấm lan ở ngực. Sau một tháng, những tối buồn không biến mất, nhưng bà ngủ dễ hơn và thấy mình ít chờ đợi hơn, vì nhận ra mình đã được nhận nhiều hơn mình tưởng. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Thiền định

Thiền định kích hoạt PNS qua nhiều con đường, bao gồm rút sự chú ý khỏi những điều gây căng thẳng, thư giãn và hướng nhận biết vào cơ thể. Qua việc kích thích PNS và những phần khác của hệ thần kinh, thiền định thường xuyên có thể:

- Làm tăng chất xám ở thùy đảo (Hölzel và cộng sự, 2008; Lazar và cộng sự, 2005), hồi hải mã (Hölzel và cộng sự, 2008; Luders và cộng sự, 2009) và vỏ não trước trán (Lazar và cộng sự, 2005; Luders và cộng sự, 2009); giảm tình trạng mỏng vỏ não do lão hóa ở các vùng trước trán được củng cố qua thiền định (Lazar và cộng sự, 2008); đồng thời cải thiện những chức năng tâm lý liên quan đến các vùng này, bao gồm sự chú ý (Carter và cộng sự, 2005; Tang và cộng sự, 2007), lòng từ bi (Lutz, Brefczynski-Lewis và cộng sự, 2008) và sự đồng cảm (Lazar và cộng sự, 2005).

- Làm tăng hoạt động ở các vùng trán trái, qua đó cải thiện tâm trạng (Davidson 2004).
- Làm tăng sức mạnh và phạm vi lan tỏa của sóng não nhanh trong dải gamma ở những hành giả Tây Tạng giàu kinh nghiệm (Lutz và cộng sự, 2004). Sóng não là những sóng điện yếu nhưng có thể đo được, do số lượng lớn nơ-ron phát xung nhịp nhàng cùng nhau tạo ra.
- Làm giảm cortisol liên quan đến căng thẳng (Tang và cộng sự, 2007).
- Củng cố hệ miễn dịch (Davidson và cộng sự, 2003; Tang và cộng sự, 2007).
- Hỗ trợ nhiều tình trạng y khoa, bao gồm bệnh tim mạch, hen suyễn, tiểu đường tuýp II, hội chứng tiền kinh nguyệt và đau mạn tính (Walsh và Shapiro 2006).
- Hỗ trợ nhiều tình trạng tâm lý, bao gồm mất ngủ, lo âu, ám ảnh và rối loạn ăn uống (Walsh và Shapiro 2006).

Có nhiều truyền thống chiêm niệm và nhiều cách thiền định; có thể bạn đã có một phương pháp yêu thích của riêng mình. Khung dưới đây trình bày một bài thiền chánh niệm căn bản. Điều then chốt để nhận được lợi ích từ thiền là xây dựng một thực hành đều đặn hằng ngày, dù thời lượng ngắn đến đâu. Bạn có thể cam kết với bản thân rằng sẽ không đi ngủ nếu ngày hôm ấy chưa thiền, dù chỉ một phút không? Cũng hãy cân nhắc tham gia một nhóm thiền sinh hoạt thường xuyên trong khu vực của bạn.

Chú giải 5.5 — Bằng chứng về thiền định: điều đã biết và điều cần thận trọng

Kinh điển. Dhp 282 nói: từ thiền (yoga) trí tuệ sinh khởi; không thiền thì trí tuệ mòn mất; biết rõ hai con đường này, tăng trưởng

và suy giảm, hãy tự đặt mình sao cho trí tuệ được tăng trưởng. Dhp 372 nói tương tự: không có thiền nơi người vô trí, không có trí nơi người không thiền. Đây là cơ sở để tác giả nhấn mạnh việc xây dựng thực hành đều đặn hằng ngày.

Đối chiếu khoa học. Bằng chứng ủng hộ thiền chánh niệm đã tăng lên nhưng cần được diễn giải thận trọng. Goyal và cộng sự (2014, JAMA Internal Medicine 174: 357–368) tổng hợp 47 thử nghiệm và thấy bằng chứng mức trung bình cho cải thiện lo âu, trầm cảm và đau, nhưng không thấy lợi ích rõ hơn các liệu pháp tích cực khác. Khoury và cộng sự (2013, Clinical Psychology Review 33: 763–771) cũng ghi nhận hiệu quả vừa phải. Về cấu trúc não, Fox và cộng sự (2014, Neuroscience & Biobehavioral Reviews 43: 48–73) tìm thấy những khác biệt tương đối nhất quán ở một số vùng (như vùng liên quan đến chú ý và nhận biết thân thể), song hạn chế về phương pháp vẫn nhiều (Van Dam và cộng sự 2018). Lindahl và cộng sự (2017, PLoS ONE 12: e0176239) báo cáo rằng một số người thực hành gặp những trải nghiệm khó khăn, như lo âu mạnh hoặc cảm giác tách rời; nếu điều này xảy ra, hãy giảm thời lượng, thực hành với người hướng dẫn có kinh nghiệm và tìm hỗ trợ chuyên môn nếu cần.

Câu chuyện đời thường. Cô Vy nghe nhiều người nói thiền rất tốt và quyết định ngồi 45 phút mỗi sáng. Sau một tuần, cô thấy ngứa ngáy, buồn ngủ và kết luận: "Mình không hợp với thiền." Một người bạn gợi ý bắt đầu với năm phút mỗi sáng, ngay sau khi đánh răng. Sau ba tuần, cô ngồi được mười phút mà không còn thấy cực nhọc. Thực hành "Đều đặn" quan trọng hơn "lâu", và việc có nhiều điều kiện thuận lợi hơn là việc nỗ lực gắng sức. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Thiền chánh niệm

Hãy tìm một nơi thoải mái, nơi bạn có thể tập trung và không bị quấy rầy. Bạn có thể thiền khi đứng, đi bộ hoặc nằm, nhưng đa số mọi người thiền khi ngồi trên ghế hoặc đệm. Hãy chọn tư thế vừa thư giãn vừa tỉnh táo, giữ cột sống tương đối thẳng. Như lời dạy của Thiền tông, hãy điều khiển tâm trí như người cưỡi ngựa khéo léo cầm dây cương: không quá chặt cũng không quá lỏng.

Hãy thiền trong khoảng thời gian tùy ý. Bạn có thể bắt đầu với những buổi ngắn, thậm chí chỉ năm phút. Ngồi thiền lâu hơn, từ 30 đến 60 phút, thường giúp bạn đi sâu hơn. Bạn có thể quyết định thời lượng trước khi bắt đầu hoặc tùy theo cảm nhận trong lúc ngồi. Thỉnh thoảng nhìn đồng hồ cũng không sao. Hoặc bạn có thể đặt giờ hẹn. Một số người thắp một nén hương — hương tàn thì thời khóa cũng kết thúc. Bạn cứ tự do điều chỉnh những gợi ý tiếp theo.

Hít một hơi thật sâu rồi thư giãn, mắt mở hoặc nhắm. Nhận biết âm thanh đang đến rồi đi, và để chúng là như vậy. Biết rằng bạn đang dành thời gian này để thiền. Trong khoảng thời gian ấy, bạn có thể đặt xuống mọi mối bận tâm khác, giống như đặt chiếc túi nặng xuống trước khi ngồi phịch vào chiếc ghế thoải mái. Sau thời thiền, nếu muốn, bạn có thể nhặt những mối bận tâm ấy lên lại!

Đưa nhận biết đến những cảm giác của hơi thở. Đừng cố điều khiển hơi thở; hãy để hơi thở tự nhiên như nó đang là. Cảm nhận không khí mát đi vào và không khí ấm đi ra. Ngực và bụng nâng lên rồi hạ xuống.

Hãy cố gắng ở cùng cảm giác của từng hơi thở từ đầu đến cuối. Bạn có thể nhẹ nhàng đếm hơi thở — đếm đến mười rồi bắt đầu lại; nếu tâm trí đi lang thang, hãy quay về đếm từ một — hoặc thầm ghi nhận "vào" và "ra". Tâm trí đi lang thang là chuyện bình thường; khi điều đó xảy ra, chỉ cần quay lại với hơi thở. Hãy dịu dàng và tử tế với

chính mình. Thử duy trì sự chú ý liên tục trong mười hơi thở — ban đầu thường khá khó. Sau khi tâm trí lắng dịu trong những phút đầu của thời thiền, hãy thử để mình ngày càng an trú sâu vào hơi thở và buông bỏ mọi thứ khác. Mở lòng với niềm vui giản dị của việc thở, hoàn toàn nương theo hơi thở. Khi đã thực hành một thời gian, hãy thử hiện diện với hơi thở liên tục trong hàng chục hơi.

Dùng hơi thở như một điểm tựa, hãy nhận biết bất kỳ điều gì khác đang đi qua tâm trí: ý nghĩ, cảm xúc, ước muốn, kế hoạch, hình ảnh và ký ức — tất cả đều đến rồi đi. Hãy để chúng là như vậy; đừng bị cuốn vào chúng, đừng vật lộn với chúng hay say mê chúng. Hãy có thái độ chấp nhận — thậm chí tử tế — đối với bất cứ điều gì đi qua không gian rộng mở của sự nhận biết.

Tiếp tục an trú trong hơi thở, có thể với cảm giác bình yên ngày một tăng. Nhận biết tính chất biến đổi của những gì đi qua tâm trí. Hãy quan sát cảm giác khi mình bị cuốn vào những nội dung thoáng qua của nhận biết, và cảm giác khi để chúng trôi qua. Nhận biết chính sự tỉnh biết bình yên, rộng mở.

Khi muốn, hãy kết thúc thời thiền. Nhận biết cảm giác của mình và tiếp nhận những điều tốt đẹp từ thời thiền.

Chú giải 5.6 — Lời hướng dẫn thiền và việc đối diện tâm lang thang

Kinh điển. Công thức trung tâm của Kinh Niệm Xứ (MN 10) là: nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham và ưu ở đời. Đoạn hướng dẫn về hơi thở của tác giả bám theo tinh thần đó. Với vấn đề tâm đi lang thang, Kinh An Trú Tầm (Vitakkasaṇṭhāna Sutta, MN 20) đưa ra năm cách đối trị tuần tự: thay bằng đề mục thiện, xét nguy hại của tầm bất thiện, không chú ý đến nó, quán sự lắng dịu của nguyên nhân khiến nó khởi lên, và cuối cùng nếu cần, nghiến răng ép tâm như người mạnh

đè người yếu. Tác giả chọn cách thân thiện nhất — chấp nhận và quay lại — nhưng kinh cho thấy có nhiều công cụ để lựa chọn.

Đối chiếu khoa học. Hasenkamp và cộng sự (2012, NeuroImage 59: 750–760) ghi nhận bằng fMRI một chu trình trong thiền tập trung: tâm đi lang thang, nhận ra mình lang thang, chuyển hướng, rồi lại giữ chú ý. Điểm đáng chú ý là chính khoảnh khắc "nhận ra" là một phần của sự thực hành, không phải thất bại — điều tác giả nhắc khi nói tâm đi lang thang là bình thường.

Câu chuyện đời thường. Ông Lâm mới tập thiền và tự trách: "Ngồi mười phút mà tâm đi lang thang hai mươi lần." Người hướng dẫn nói: "Hai mươi lần ông quay về, tức là hai mươi lần ông tập." Từ đó ông không còn đếm lần lang thang như số lần thất bại, mà như số lần "nâng tạ". Ông thấy buổi thiền nhẹ nhàng hơn vì không còn mũi tên thứ hai tự trách. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Cảm thấy an toàn hơn

Như đã thấy trong Chương 2, bộ não liên tục dò quét thế giới bên trong lẫn bên ngoài để tìm hiểm nguy. Khi phát hiện hiểm nguy, hệ thống phản ứng căng thẳng của bạn lập tức hoạt động.

Đôi khi sự cảnh giác ấy là cần thiết, nhưng thông thường nó quá mức, do các phản ứng của hạch hạnh nhân và hồi hải mã trước những sự kiện trong quá khứ mà hiện nay ít có khả năng xảy ra. Lo âu phát sinh từ đó là không cần thiết và khó chịu; nó khiến bộ não và cơ thể bạn dễ phản ứng thái quá trước những việc nhỏ.

Cảnh giác và lo âu có thể khiến việc an trú khó hơn. Chọn nơi yên tĩnh, đủ an toàn giúp thực hành dễ dàng. Hình ảnh ngồi gần gốc cây, với thân cây phía sau, có thể minh họa cảm giác được che chở; chưa có nguồn kinh trực tiếp xác nhận câu lưng cây che chở trong nguyên

tác, nên không dùng nó như trích dẫn lịch sử. Người thực hành cần chọn tư thế và nơi ngồi phù hợp thực tế.

Trước khi tìm hiểu những phương pháp cụ thể để cảm thấy an toàn hơn, có hai điểm quan trọng cần nhớ. Thứ nhất, trong thực tại đời thường, không có thứ gì gọi là an toàn tuyệt đối. Đời sống liên tục thay đổi; xe cộ vượt đèn đỏ, con người mắc bệnh, các quốc gia bùng phát xung đột và tạo sóng chấn động khắp thế giới. Không có nền tảng nào hoàn toàn bất biến, không có nơi trú ẩn hoàn hảo. Chấp nhận sự thật này là trí tuệ; đón nhận nó và tiếp tục sống có thể đem lại cảm giác phấn chấn. Thứ hai, đối với một số người — nhất là người có tiền sử sang chấn — giảm lo âu có thể tạo cảm giác bị đe dọa, vì hạ thấp sự cảnh giác khiến họ cảm thấy dễ bị tổn thương. Vì những lý do ấy, chúng tôi nói "an toàn hơn" thay vì "an toàn", và mong bạn điều chỉnh các phương pháp tiếp theo cho phù hợp với nhu cầu của mình.

Chú giải 5.7 — Sự an toàn bên trong và lòng từ

Kinh điển. Dhp 315 nói: như thành trì ở biên giới được canh giữ cả trong lẫn ngoài, hãy giữ gìn tự thân — sự bảo vệ chân thật là bên trong. Kinh Lợi Ích Của Từ (Mettānisaṃsa Sutta, AN 11.16) liệt kê mười một lợi ích của tâm từ khi được tu tập: ngủ yên, thức dậy an lạc, không thấy ác mộng, được người và phi nhân yêu mến, lửa độc và dao kiếm khó làm hại, tâm nhanh định, nét mặt trong sáng, chết không mê loạn. Dù không phải lời hứa tuyệt đối về an toàn bên ngoài, kinh này cho thấy sự an ổn bên trong là kết quả của tâm từ. Về điểm tác giả nhắc rằng "không có an toàn tuyệt đối", Dhp 146 đặt câu hỏi: khi thế gian luôn bị thiêu đốt, sao còn cười, còn vui?

Đối chiếu khoa học. Bowlby (1988) mô tả "nền an toàn" (secure base) mà người chăm sóc mang lại cho trẻ, từ đó trẻ dám khám

phá. Hutcherson, Seppala và Gross (2008, Emotion 8: 720–724) cho thấy chỉ một buổi thiền từ ngắn cũng làm tăng cảm giác gắn kết xã hội và tích cực đối với người lạ. Những kết quả này gợi ý rằng sự an toàn là điều có thể được "đưa vào" hệ thần kinh qua hình dung, kết nối và từ tâm.

Câu chuyện đời thường. Sau khi nhà bị trộm đột nhập, chị Liên không ngủ được; chị giật mình với mọi tiếng động. Chị thử ba việc: kiểm tra khóa cửa một lần cuối rồi thôi (hành động thực tế), thư giãn thân trước khi nằm, và hình dung người chị gái đang ngồi cạnh. Chị còn nhắn cho chị gái mỗi tối một dòng. Sau vài tuần, chị vẫn giữ sự cảnh giác hợp lý, nhưng giấc ngủ quay lại. Chị nói: "Không phải em không còn thấy nguy hiểm, mà em đã có chỗ để trở về." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Thư giãn cơ thể

Thư giãn làm tiêu tan lo âu giống như rút nút bồn tắm để nước thoát đi. (Xem các phương pháp đã mô tả ở phần đầu chương.)

Sử dụng hình dung

Hình dung do bán cầu phải tạo ra gắn bó chặt chẽ với quá trình xử lý cảm xúc. Để cảm thấy an toàn hơn, hãy hình dung bên cạnh mình có những nhân vật bảo vệ, chẳng hạn người bà kính yêu hoặc một thiên thần hộ mệnh. Hoặc tưởng tượng bạn được bao quanh bởi một quả cầu ánh sáng như trường lực bảo vệ. Trong những tình huống khiến tôi bối rối, đôi khi tôi nghe giọng thuyền trưởng Kirk trong tâm trí: "Nâng khiên lên, Scotty!"

Kết nối với những người nâng đỡ bạn

Hãy xác định bạn bè và người thân quan tâm đến bạn, rồi cố gắng dành nhiều thời gian hơn ở bên họ. Khi xa nhau, hãy hình dung mình đang ở cùng họ và tiếp nhận những cảm xúc tốt đẹp. Sự đồng

hành, dù chỉ được hình dung, cũng kích hoạt các mạch thần kinh về gắn bó và nhóm xã hội trong bộ não. Trong lịch sử tiến hóa, sự gần gũi về thể chất và tình cảm với người chăm sóc cùng các thành viên khác trong nhóm là điều cần thiết cho sự sinh tồn. Vì vậy, khơi dậy cảm nhận mình gần gũi với ai đó có thể giúp bạn cảm thấy an toàn hơn.

Đem chánh niệm đến với nỗi sợ

Lo âu, kinh hãi, sợ sệt, lo lắng và thậm chí hoảng loạn chỉ là những trạng thái tâm trí như mọi trạng thái khác. Hãy nhận ra nỗi sợ khi nó khởi lên, quan sát cảm giác sợ trong cơ thể, thấy cách nó cố thuyết phục bạn rằng phải báo động, rồi quan sát nó thay đổi và trôi qua. Hãy diễn đạt bằng lời với chính mình về điều bạn đang cảm nhận, qua đó tăng khả năng điều hòa hệ viền của thùy trán (Hariri, Bookheimer và Mazziotta 2000; Lieberman và cộng sự, 2007). Nhận ra rằng sự tỉnh biết đang bao hàm nỗi sợ thì tự nó không hề sợ hãi. Hãy tiếp tục tách mình khỏi nỗi sợ; an trú trở lại trong không gian rộng lớn của sự tỉnh biết, nơi nỗi sợ đi qua như một đám mây.

Khơi dậy những người bảo vệ bên trong

Nhờ mạng lưới thần kinh phân bố rộng khắp, các tiểu nhân cách khác nhau tương tác linh hoạt để hình thành cái tôi tưởng như đơn nhất nhưng thực ra phân mảnh. Chẳng hạn, một bộ ba thường được nhắc đến là đứa trẻ bên trong/cha mẹ chỉ trích/cha mẹ nuôi dưỡng; một bộ ba liên quan khác là nạn nhân/kẻ bức hại/người bảo vệ. Tiểu nhân cách cha mẹ nuôi dưỡng/người bảo vệ đem lại sự trấn an, khích lệ và xoa dịu; nó đứng lên chống lại những tiếng nói phán xét, hạ thấp phát ra từ bên trong lẫn bên ngoài. Nó không tâng bốc bạn hay bịa đặt sự việc. Nó bám sát thực tế, giống như một giáo viên hoặc huấn luyện viên vững vàng, quan tâm nhưng thẳng thắn, nhắc bạn

về những điều tốt đẹp nơi mình và trong thế giới, đồng thời bảo những người xấu tính hãy lùi lại và để bạn yên.

Khi lớn lên, nhiều người trong chúng ta từng cảm thấy thất vọng vì những người lẽ ra phải bảo vệ mình tốt hơn. Những nỗi đau sâu sắc nhất thường không xuất phát từ người đã làm hại bạn, mà từ những người đã không ngăn chặn việc ấy — có lẽ bạn gắn bó với họ sâu sắc nhất, nên cũng cảm thấy bị họ phụ lòng nhiều nhất. Vì vậy, việc người bảo vệ bên trong bạn chưa mạnh mẽ như mong muốn là điều dễ hiểu. Điều bạn có thể làm hôm nay là đặc biệt chú ý đến trải nghiệm ở bên những người mạnh mẽ, quan tâm và sẵn sàng đứng ra bảo vệ bạn; hãy thưởng thức trải nghiệm ấy và tiếp nhận nó. Hãy hình dung, hoặc có thể viết ra, một cuộc trò chuyện giữa người bảo vệ bên trong với một tiểu nhân cách hay chỉ trích hoặc báo động. Hãy đảm bảo rằng người bảo vệ bên trong trình bày những lý lẽ mạnh mẽ để bảo vệ bạn.

Nhìn nhận thực tế

Hãy vận dụng năng lực của vỏ não trước trán để đánh giá:

- Khả năng sự việc mình sợ xảy ra là bao nhiêu?
- Nếu xảy ra thì tệ đến mức nào?
- Tác hại sẽ kéo dài bao lâu?
- Mình có thể làm gì để ứng phó?
- Ai có thể giúp mình?

Phần lớn nỗi sợ bị phóng đại. Khi trải qua cuộc đời, bộ não hình thành những kỳ vọng dựa trên kinh nghiệm, đặc biệt là kinh nghiệm tiêu cực. Khi gặp tình huống dù chỉ hơi giống những chuyện cũ, bộ não tự động áp những kỳ vọng ấy lên tình huống mới. Nếu nó dự đoán sẽ có đau đớn, mất mát, hoặc thậm chí chỉ là nguy cơ có thể

xảy ra những điều đó, nó lập tức phát tín hiệu sợ hãi. Nhưng do thiên kiến tiêu cực, nhiều dự đoán về đau đớn hoặc mất mát bị phóng đại hoặc hoàn toàn không có cơ sở.

Chú giải 5.8 — Tác ý như lý và việc nhìn nhận thực tế

Kinh điển. Kinh Tất Cả Lậu Hoặc (Sabbāsava Sutta, MN 2) phân biệt tác ý như lý (yoniso manasikāra), tức chú ý đúng cách, và tác ý phi lý (ayoniso manasikāra). Người phàm phu không học hỏi hay tự hỏi những câu sai như "Ta có phải là ta không? Ta sẽ ra sao?", nên rơi vào ý kiến sai lầm; người hiểu đúng thì chú ý vào khổ, nguyên nhân, sự diệt và con đường. Năm câu hỏi của tác giả (khả năng xảy ra, mức độ tệ, thời gian, cách ứng phó, ai giúp được) là một dạng tác ý như lý: đặt nỗi sợ vào đúng tỷ lệ. Kinh Kālāma (AN 3.65) cũng đề nghị tự xem xét điều gì thật sự dẫn đến tổn hại.

Đối chiếu khoa học. Beck (1976) đề xuất rằng cảm xúc đau khổ thường sinh ra từ những cách diễn giải sai lệch tự động, và việc kiểm chứng chúng bằng chứng cứ là cốt lõi của liệu pháp nhận thức. Hofmann và cộng sự (2012, Cognitive Therapy and Research 36: 427–440) tổng quan nhiều phân tích gộp cho thấy liệu pháp nhận thức–hành vi có hiệu quả với nhiều rối loạn lo âu.

Câu chuyện đời thường. Anh Thịnh lo lắng suốt một tuần trước buổi thuyết trình: "Mình sẽ quên bài, ai cũng cười, mình mất việc." Anh áp dụng năm câu hỏi: khả năng quên bài là bao nhiêu (có thể xảy ra, nhưng đã có slide); nếu quên thì tệ thế nào (ngượng vài giây); kéo dài bao lâu (một phút); mình ứng phó thế nào (xem slide, uống nước, nói "Xin phép tôi xem lại một chút"); ai giúp được (đồng nghiệp ngồi hàng đầu). Nỗi sợ vẫn

còn, nhưng thu về đúng kích cỡ của nó. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Chẳng hạn, khi còn nhỏ tôi nhút nhát và trẻ hơn đáng kể so với phần lớn các bạn trong lớp. Vì vậy, trong nhiều tình huống, tôi lớn lên với cảm giác mình là người ngoài cuộc và cô đơn. Sau này, khi trưởng thành và tham gia một nhóm mới — chẳng hạn một đội ở nơi làm việc hoặc hội đồng quản trị của một tổ chức phi lợi nhuận — tôi lại dự đoán mình sẽ là người ngoài cuộc, rồi cảm thấy không thoải mái, dù những người trong nhóm hoàn toàn niềm nở với tôi.

Những kỳ vọng bắt nguồn từ thời thơ ấu — thường cũng là những kỳ vọng mạnh mẽ nhất — đặc biệt cần được xem xét cẩn thận. Khi còn nhỏ: (A) bạn ít có lựa chọn về gia đình, trường học và bạn bè; (B) cha mẹ cùng nhiều người khác có quyền lực lớn hơn bạn rất nhiều; và (C) bản thân bạn chưa có nhiều nguồn lực. Nhưng ngày nay, sự thật rõ ràng là: (A) bạn có nhiều lựa chọn hơn trong đời sống; (B) chênh lệch quyền lực giữa bạn với người khác thường rất nhỏ hoặc không tồn tại; và (C) bạn có nhiều nguồn lực bên trong lẫn bên ngoài, chẳng hạn kỹ năng ứng phó và thiện chí của người khác dành cho bạn. Vì vậy, khi nỗi sợ khởi lên, hãy tự hỏi: "Thực sự mình có những lựa chọn nào? Mình có thể vận dụng năng lực một cách khéo léo ra sao để bảo vệ và chăm sóc tốt cho bản thân? Mình có thể dựa vào những nguồn lực nào?"

Bạn đang cố gắng nhìn thế giới rõ ràng, không bị bóp méo, lẫn lộn hay chú ý có chọn lọc. Sự thật là gì? Khoa học, kinh doanh, y học, tâm lý học và thực hành chiêm niệm đều dựa trên sự thật của sự vật, bất kể sự thật ấy là gì. Chẳng hạn, trong Phật giáo, vô minh được xem là nguồn gốc căn bản của khổ đau. Không có gì đáng ngạc nhiên khi các nghiên cứu cho thấy đánh giá tình huống chính xác hơn sẽ dẫn đến nhiều cảm xúc tích cực hơn và ít cảm xúc tiêu cực hơn (Gross và John 2003). Nếu thực sự có điều cần lo lắng, hãy giải

quyết nó tốt nhất có thể — chẳng hạn thanh toán hóa đơn hoặc đi khám bác sĩ. Tự thân việc hành động và tiến lên phía trước sẽ khiến bạn cảm thấy dễ chịu hơn; thường thì nó cũng cải thiện được tình huống đang làm bạn lo lắng (Aspinwall và Taylor 1997).

Nuôi dưỡng cảm giác gắn bó an toàn

Các mối quan hệ thời thơ ấu với những người chăm sóc chính — đặc biệt là cha mẹ — có lẽ đã ảnh hưởng sâu sắc đến kỳ vọng, thái độ, cảm xúc và hành động của bạn trong những mối quan hệ quan trọng khi trưởng thành. Dan Siegel (2001, 2007), Allan Schore (2003), Mary Main (Main, Hesse và Kaplan 2005) cùng nhiều người khác đã giúp làm sáng tỏ nền tảng thần kinh sinh học của sự gắn bó.

Tóm lược một khối lượng lớn nghiên cứu, những trải nghiệm lặp đi lặp lại giữa trẻ nhỏ với cha mẹ — chịu ảnh hưởng bởi tính khí của đứa trẻ — sẽ dẫn đến một trong bốn kiểu gắn bó với cha mẹ: an toàn, bất an-né tránh, bất an-lo âu và rối loạn. Kiểu cuối cùng hiếm gặp và sẽ không được bàn thêm ở đây. Kiểu gắn bó của trẻ với cha hoặc mẹ phần lớn độc lập với kiểu gắn bó của trẻ với người còn lại. Các kiểu gắn bó bất an dường như có liên quan đến những mô hình hoạt động thần kinh đặc trưng, chẳng hạn thiếu sự tích hợp giữa vỏ não trước trán (PFC) và hệ viền (Siegel 2001).

Các kiểu gắn bó thường kéo dài đến tuổi trưởng thành và trở thành khuôn mẫu nền tảng, mặc định cho những mối quan hệ quan trọng. Nếu bạn, giống như một tỷ lệ lớn dân số, lớn lên với kiểu gắn bó bất an-né tránh hoặc bất an-lo âu, bạn vẫn có thể thay đổi khuôn mẫu ấy để cảm thấy an toàn hơn trong các mối quan hệ. Sau đây là một số phương pháp hữu ích:

- Tìm hiểu bản thân và cách quá trình trưởng thành ảnh hưởng đến mối quan hệ của bạn với cha mẹ, đặc biệt trong thời thơ ấu; thừa nhận nếu từng có kiểu gắn bó bất an.

- Đối xử với chính mình bằng lòng từ bi trước bất kỳ cảm giác bất an nào.
- Cố gắng tìm đến những người biết nuôi dưỡng và đáng tin cậy, đồng thời tiếp nhận cảm giác được ở bên họ. Hãy làm những gì có thể để được đối xử tử tế trong các mối quan hệ hiện tại.
- Thực hành chánh niệm về trạng thái bên trong, kể cả qua thiền định. Trên thực tế, hôm nay bạn đang tự trao cho mình sự chú ý và thấu cảm mà lẽ ra mình cần được nhận khi còn nhỏ. Chánh niệm kích hoạt những vùng ở đường giữa của bộ não và giúp tăng sự phối hợp giữa PFC với hệ viền; đây là những nền tảng thần kinh quan trọng của sự gắn bó an toàn (Siegel 2007).

Chú giải 5.9 — Kiểu gắn bó và sự nương tựa vào thiện hữu

Kinh điển. Kinh Giáo Thọ Thi-ca-la-việt (Sigālovāda Sutta, DN 31) mô tả các bổn phận hai chiều giữa cha mẹ và con cái, thầy và trò, vợ và chồng, bạn bè, chủ và người làm: quan hệ tốt là quan hệ có sự chăm sóc lẫn nhau. Kinh Phạm Thiên (AN 4.63) gọi cha mẹ là "Phạm thiên" và "bậc thầy đầu tiên" của con. Tuy nhiên, các bản kinh cũng ghi nhận những người lớn lên thiếu may mắn: truyền thống kể rằng Siddhattha mất mẹ ngay sau khi sinh và được dì Mahāpajāpatī Gotamī nuôi dưỡng. Điều đáng ghi nhận là truyền thống Phật giáo coi sự đồng hành của thiện hữu tri thức (kalyāṇamitta) là điều kiện quan trọng bậc nhất — Kinh Nửa Phạm Hạnh (SN 45.2) ghi lời Đức Phật nói với Ānanda rằng thiện hữu không phải là nửa phạm hạnh mà là toàn thể phạm hạnh.

Đối chiếu khoa học. Bowlby (1988) và Ainsworth cùng cộng sự (1978) đặt nền móng cho lý thuyết gắn bó; Mikulincer và Shaver (2007) tổng hợp việc kiểu gắn bó ở người lớn ảnh hưởng đến quan hệ và điều hòa cảm xúc. Điều đáng hy vọng là khái

niệm "an toàn đạt được" (earned security): Roisman và cộng sự (2002, Child Development 73: 1204–1219) cho thấy những người có tuổi thơ khó khăn nhưng sau này xây dựng được kiểu gắn bó an toàn thường đạt mức thích nghi tương đương người có tuổi thơ an toàn. Với những tổn thương sâu, hãy tìm sự hỗ trợ chuyên môn.

Câu chuyện đời thường. Anh Vĩnh lớn lên với người cha ít nói, nghiêm khắc; anh quen không nhờ ai điều gì, và khi vợ muốn gần gũi, anh thường rút vào công việc. Sau nhiều lần vợ nói "Em thấy cô đơn", anh nhận ra thói quen mà mình mang từ nhỏ. Anh bắt đầu thử những việc nhỏ: nói với vợ một điều anh đang cảm thấy mỗi tối, và nhờ một người bạn thân trò chuyện hằng tuần. Anh nói: "Hóa ra mình không phải lúc nào cũng cần tự lo một mình." Từng trải nghiệm an toàn nhỏ dần thay đổi điều mặc định. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Tìm nơi nương tựa

Trong đời này, bạn đã tìm được nơi nương tựa ở đâu? Nơi nương tựa có thể là người, địa điểm, ký ức, ý tưởng hay lý tưởng — bất kỳ ai hoặc điều gì đem lại chỗ trú ẩn và sự bảo vệ đáng tin cậy, để bạn có thể hạ thấp sự cảnh giác rồi khôi phục sức mạnh và trí tuệ. Khi còn nhỏ, nơi nương tựa có thể là lòng mẹ, việc đọc sách trên giường hoặc vui chơi với bạn bè. Riêng tôi đã dành nhiều thời gian trên những ngọn đồi quanh nhà để làm đầu óc nhẹ nhõm và được thiên nhiên tiếp thêm sức lực.

Ngày nay, khi trưởng thành, nơi nương tựa của bạn có thể là một địa điểm hoặc hoạt động cụ thể — chẳng hạn nhà thờ hay ngôi chùa, một buổi đi dạo yên tĩnh với chó cưng, một bồn tắm lâu — hoặc là sự hiện diện của bạn đời, bạn bè tốt hay một người thầy. Một số nơi nương tựa khó diễn đạt thành lời, nhưng có thể sâu sắc hơn: niềm

tin vào sức mạnh của lý trí, cảm giác kết nối với thiên nhiên hoặc trực giác căn bản rằng mọi sự vốn đều ổn thỏa.

Hãy xem xét những nơi nương tựa dưới đây, được điều chỉnh từ Phật giáo với ý nghĩa mở rộng hơn:

- **Bậc thầy** — nhân vật lịch sử giữ vị trí trung tâm trong một truyền thống đức tin, chẳng hạn Jesus, Moses, Siddhattha hay Muhammad, mà bạn đặt niềm tin nơi vị ấy; đồng thời cũng là những phẩm chất do vị ấy thể hiện và vốn hiện diện trong bạn.
- **Chân lý** — chính thực tại và những mô tả chính xác về thực tại, chẳng hạn cách khổ đau khởi lên và chấm dứt.
- **Thiện hữu** — cả những người đã tiến xa hơn trên con đường tỉnh thức lẫn những người đang cùng bạn đồng hành gần gũi.

Nương tựa giúp bạn tạm rời khỏi những tình huống và mối bận tâm làm các phản ứng cũ sống lại, rồi tiếp nhận những ảnh hưởng tích cực. Khi ngày càng an trú trong cảm nhận nền tảng về nơi nương tựa, các nơ-ron đang âm thầm dệt nên một tấm lưới an toàn cho bạn. Trên con đường tỉnh thức, việc trải qua một số biến động, những đêm tối của tâm hồn hoặc cảm giác chông chênh đáng sợ khi nền tảng của các niềm tin cũ sụp đổ là điều tự nhiên. Trong những thời điểm ấy, nơi nương tựa sẽ đón lấy bạn và giúp bạn vượt qua cơn bão.

Hãy thử nương tựa vào một hoặc nhiều điều mỗi ngày. Việc này có thể mang tính nghi thức hoặc tự nhiên, bằng lời hoặc không bằng lời — tùy cách phù hợp nhất với bạn. Hãy thử nhiều cách trải nghiệm sự nương tựa khác nhau, chẳng hạn cảm nhận rằng nơi nương tựa là nguồn gốc từ đó bạn bước ra, hoặc cảm nhận nó đang chảy xuyên qua bạn.

Chú giải 5.10 — Quy y: nơi nương tựa trong truyền thống Phật giáo

Kinh điển. Công thức quy y (Khuddakapāṭha 1) là: "Con xin quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng". Dhp 188–192 nói rằng nhiều người vì sợ hãi tìm đến núi, rừng, vườn, cây, đền thờ làm nơi nương tựa, nhưng đó không phải nơi nương tựa an ổn tối thượng; ai quy y Phật, Pháp, Tăng và thấy Tứ Diệu Đế bằng trí tuệ thì đó mới là nơi nương tựa an ổn, nơi giải thoát khỏi mọi khổ đau. Mặt khác, trong Kinh Đại Bát Niết-bàn (DN 16), Đức Phật dặn Ānanda hãy tự mình là hòn đảo, tự mình là nơi nương tựa (attadīpā, attasaraṇā), lấy Pháp làm hòn đảo, lấy Pháp làm nơi nương tựa, không nương tựa nơi nào khác. Dhp 160 cũng nói "tự mình là nơi nương tựa của mình". Cách mở rộng của tác giả (bậc thầy, chân lý, thiện hữu) lấy cảm hứng từ Tam bảo nhưng không đòi hỏi niềm tin tôn giáo cụ thể; bạn có thể giữ cả nghĩa gốc truyền thống và nghĩa mở rộng này.

Đối chiếu khoa học. Holt-Lunstad, Smith và Layton (2010, PLoS Medicine 7: e1000316) tổng hợp 148 nghiên cứu với hơn 300.000 người và thấy rằng mối quan hệ xã hội mạnh gắn với khả năng sống sót cao hơn khoảng 50%, mức độ tương đương với những yếu tố nguy cơ nổi tiếng như hút thuốc. Điều này củng cố ý niệm rằng "nơi nương tựa" — nhất là con người — là điều có tác động thực sự đến sức khỏe.

Câu chuyện đời thường. Sau khi mẹ mất, cô Hạnh thấy mình trôi nổi. Cô nhận ra mình có ba nơi để trở về: chiếc ghế đá ven hồ nơi cô và mẹ từng ngồi, cuộc gọi hằng tuần với người bạn thân nhất, và việc đọc một đoạn kinh mẹ thường đọc. Mỗi sáng, cô dành vài phút ở một trong ba nơi ấy, thầm nói: "Tôi nương tựa nơi đây." Nỗi đau vẫn còn, nhưng cô có một chỗ để đặt nó xuống mỗi ngày. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Khám phá những nơi nương tựa của bạn

Hãy xác định một vài nơi nương tựa của mình. Sau đó, thực hành cách khám phá này với bao nhiêu nơi tùy thích. Bạn có thể mở mắt hoặc nhắm mắt, thực hành chậm hoặc nhanh. Thay vì dùng cụm "Tôi nương tựa nơi…", bạn có thể thử:

- Tôi xin nương tựa nơi _____.
- Tôi tìm đến _____ để nương tựa.
- Tôi an trú như _____.
- Tôi xuất phát từ _____.
- Có _____.
- _____ đang chảy xuyên qua tôi.
- Tôi là một với _____.
- Hoặc bất cứ cách diễn đạt nào bạn thích.

Hãy gợi nhớ một nơi nương tựa. Khơi lên cảm nhận hoặc ý niệm về nơi ấy, rồi cảm nhận nó trong cơ thể. Nhận biết việc nương tựa nơi ấy mang lại điều lành mạnh cho bạn ra sao; ảnh hưởng của nó hiện diện trong đời bạn như thế nào; cảm giác phát xuất từ nơi ấy ra sao; và nơi ấy che chở, bảo vệ bạn thế nào.

Nhẹ nhàng thầm nói: "Tôi nương tựa nơi _____." Hoặc không cần lời, chỉ cảm nhận mình đang bước vào nơi nương tựa ấy.

Nhận biết cảm giác khi đã bước vào nơi nương tựa. Hãy để cảm giác ấy thấm sâu và trở thành một phần của bạn.

Khi muốn, hãy chuyển sang nơi nương tựa tiếp theo, rồi tiếp tục với bao nhiêu nơi tùy ý.

Khi đã hoàn tất việc đi vào những nơi nương tựa, hãy nhận biết cảm giác về toàn bộ trải nghiệm. Biết rằng khi tiếp tục những ngày của mình, bạn sẽ mang theo những nơi nương tựa ấy.

Chương 5: Những điểm chính

- Cách mạnh mẽ nhất để vận dụng mối liên hệ thân-tâm nhằm cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần là chủ động điều hướng hệ thần kinh tự chủ (ANS). Mỗi lần làm dịu ANS bằng cách kích thích hệ thần kinh đối giao cảm (PNS), bạn lại hướng cơ thể, bộ não và tâm trí nhiều hơn về phía bình an nội tâm và an lạc.
- Bạn có thể kích hoạt PNS bằng nhiều cách, bao gồm thư giãn, thở ra thật dài, chạm vào môi, chánh niệm về thân, hình dung, cân bằng nhịp tim và thiền định.
- Một số nghiên cứu cho thấy thiền định làm tăng chất xám ở những vùng não xử lý sự chú ý, lòng từ bi và sự đồng cảm. Thiền cũng hỗ trợ nhiều tình trạng y khoa, củng cố hệ miễn dịch và cải thiện hoạt động tâm lý.
- Chủ động nuôi dưỡng cảm giác an toàn hơn giúp kiểm soát khuynh hướng bẩm sinh của bộ não là tìm kiếm và phản ứng thái quá trước hiểm nguy. Hãy giúp mình cảm thấy an toàn hơn bằng cách thư giãn, sử dụng hình dung, kết nối với người khác, chánh niệm về chính nỗi sợ, khơi dậy những người bảo vệ bên trong, nhìn nhận thực tế và tăng cường cảm giác gắn bó an toàn.
- Hãy tìm nơi nương tựa trong bất cứ điều gì đem lại cho bạn chốn trú ẩn và nguồn tiếp thêm sức lực. Những nơi nương tựa có thể là con người, hoạt động, địa điểm và những điều vô hình như lý trí, cảm nhận về bản thể sâu kín nhất hoặc chân lý.

Chương 5 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Trong những kỹ thuật làm dịu cơ thể ở chương này (thư giãn, thở bụng, thở ra dài, chạm môi, hình dung, cân bằng nhịp tim, thiền), kỹ thuật nào bạn thấy dễ thực hiện nhất, và kỹ thuật nào bạn thấy khó hoặc ngần ngại? Điều gì ở bạn hoặc hoàn cảnh của bạn giải thích điều đó? Bạn sẽ thử một kỹ thuật nào trong bảy ngày tới, vào thời điểm cụ thể nào?

Gợi ý: hãy gắn kỹ thuật với một thói quen đã có, như đánh răng, chờ đèn đỏ hay ngồi xuống bàn làm việc.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Hãy mô tả một lần bạn cảm thấy cơ thể "bùng cháy" (tức giận, lo lắng, vội vã). Bạn đã làm gì để làm nguội nó? Cách ấy có thật sự làm nguội hay chỉ tạm che đi (như ăn, lướt điện thoại, uống rượu)? Hãy nghĩ ra một cách làm nguội lành mạnh hơn và hỏi mình điều gì khiến cách đó khó thực hiện.

Gợi ý: hãy trung thực, không phán xét; mục đích là hiểu, không phải tự trách.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Nếu thiền định là một thói quen mỗi ngày, bạn cần điều kiện nào để thực hiện được trong ba tháng tới (thời gian, nơi chốn, người cùng tập, lời nhắc)? Hãy phân biệt điều bạn kỳ vọng ở thiền (cảm giác dễ chịu, hết suy nghĩ) với điều thực sự diễn ra khi ngồi (tâm

lang thang, buồn ngủ, ngứa ngáy), và bạn sẽ đối xử với những điều ấy thế nào.

Gợi ý: hãy nhớ rằng nhận ra tâm lang thang và quay về chính là một phần của tập luyện.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Nỗi sợ nào của bạn hiện nay có thể đã bị phóng đại bởi kinh nghiệm cũ, nhất là từ thời thơ ấu? Hãy trả lời năm câu hỏi "nhìn nhận thực tế" cho nỗi sợ ấy. Phần nào của nỗi sợ vẫn đúng và cần bạn chuẩn bị, và phần nào là sản phẩm của quá khứ?

Gợi ý: nếu nỗi sợ gắn với một tổn thương sâu, hãy cân nhắc chia sẻ với một chuyên gia hoặc người bạn đáng tin.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. Hiện nay, bạn đang nương tựa vào những người, nơi chốn, thói quen, ý tưởng hay lý tưởng nào khi gặp khó khăn? Có nơi nương tựa nào bạn đã bỏ quên hoặc chưa từng tìm? Hãy viết một câu nương tựa theo lối của riêng bạn ("Tôi nương tựa nơi…") và cho biết điều gì thay đổi trong cơ thể khi bạn đọc nó.

Gợi ý: nơi nương tựa không nhất thiết là điều lớn lao; một người bạn hay một bài hát cũng có thể là nơi nương tựa.

Trả lời của tôi: _____

_____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., và Wall, S. 1978. Patterns of Attachment. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Beck, A. T. 1976. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.

Bowlby, J. 1988. A Secure Base. New York: Basic Books.

Emmons, R. A., và McCullough, M. E. 2003. Counting blessings versus burdens. Journal of Personality and Social Psychology 84: 377–389.

Fox, K. C. R., và cộng sự. 2014. Is meditation associated with altered brain structure? Neuroscience & Biobehavioral Reviews 43: 48–73.

Goyal, M., và cộng sự. 2014. Meditation programs for psychological stress and well-being. JAMA Internal Medicine 174: 357–368.

Hasenkamp, W., và cộng sự. 2012. Mind wandering and attention during focused meditation. NeuroImage 59: 750–760.

Hofmann, S. G., và cộng sự. 2012. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy and Research 36: 427–440.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., và Layton, J. B. 2010. Social relationships and mortality risk. PLoS Medicine 7: e1000316.

Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., và Gross, J. J. 2008. Loving-kindness meditation increases social connectedness. Emotion 8: 720–724.

Jacobson, E. 1938. Progressive Relaxation. Chicago: University of Chicago Press.

Khoury, B., và cộng sự. 2013. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. Clinical Psychology Review 33: 763–771.

Lehrer, P. M., và Gevirtz, R. 2014. Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? Frontiers in Psychology 5: 756.

Lindahl, J. R., và cộng sự. 2017. The varieties of contemplative experience. PLoS ONE 12: e0176239.

Ma, X., và cộng sự. 2017. The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. Frontiers in Psychology 8: 874.

Manzoni, G. M., và cộng sự. 2008. Relaxation training for anxiety: A ten-years systematic review with meta-analysis. BMC Psychiatry 8: 41.

McCraty, R., và Shaffer, F. 2015. Heart rate variability: New perspectives on physiological mechanisms. Global Advances in Health and Medicine 4: 46–61.

Mikulincer, M., và Shaver, P. R. 2007. Attachment in Adulthood. New York: Guilford.

Roisman, G. I., và cộng sự. 2002. Earned-secure attachment status in retrospect and prospect. Child Development 73: 1204–1219.

Thayer, J. F., và Lane, R. D. 2000. A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. Journal of Affective Disorders 61: 201–216.

CHƯƠNG 6: NHỮNG Ý HƯỚNG VỮNG MẠNH

Đọc cơ bản. Chọn một ý hướng lành mạnh và một việc có thể làm hôm nay.

Thực hành sâu. Phân biệt chanda và cetanā; thấy cách suy nghĩ làm câu chuyện phức tạp.

Khảo cứu. Đọc trục thần kinh như sơ đồ giản lược; đối chiếu đúng thuật ngữ MN 18.

Hãy tận dụng khả năng, điều kiện và thời gian hiện có để làm điều hữu ích. (Diễn ý câu được nguyên tác dẫn tên Nkosi Johnson; chưa đối chiếu được nguồn phát biểu trực tiếp.)

Chương trước tập trung vào việc làm nguội tham và sân để giảm các nguyên nhân của khổ đau. Chương này nói về việc "làm ấm" nội lực, từ đó gia tăng những nguyên nhân của hạnh phúc. Bạn sẽ tìm hiểu cách bộ não tạo động lực — cách nó hình thành ý hướng và theo đuổi ý hướng ấy — cũng như cách vận dụng những mạng lưới thần kinh này để tiến bước vững vàng trong những ngày sắp tới. Sống là hướng mình về tương lai (Thompson 2007), là vươn tới hơi thở hay bữa ăn kế tiếp, hoặc vươn tới hạnh phúc, tình thương và trí tuệ.

Chú giải 6.1 — Làm ấm các nguyên nhân của hạnh phúc: Bốn chánh cần và Bốn như ý túc

Kinh điển. Tác giả đặt cạnh nhau hai hướng: làm nguội tham–sân và làm ấm điều lành. Hai hướng ấy vốn có chỗ đứng rõ ràng trong Phật giáo qua Bốn Chánh Cần (AN 4.13–14), như đã nói ở Chú giải 1.8. Về động lực, Tương Ưng Như Ý Túc (Iddhipāda Saṃyutta, SN 51) nêu bốn nền tảng của năng lực thành tựu: ý muốn (chanda), tinh tấn (viriya), tâm (citta) và quán sát

(vīmaṃsā). Điều đáng chú ý là Đức Phật dạy dùng chính "ý muốn" để vượt qua ý muốn (Kinh Uṇṇābha, SN 51.15; xem Chú giải 6.5). Ở một khía cạnh khác, Dhp 24 nói rằng người nhiệt tâm, chánh niệm, hành động trong sạch, cẩn trọng, tự chế và sống theo Pháp thì danh tiếng tăng trưởng.

Đối chiếu khoa học. Locke và Latham (2002, American Psychologist 57: 705–717) tổng kết ba mươi lăm năm nghiên cứu cho thấy mục tiêu cụ thể, đủ thách thức và có phản hồi đem lại hiệu quả hơn mục tiêu mơ hồ. Gollwitzer (1999, American Psychologist 54: 493–503) cho thấy "ý định thực hiện" dạng "nếu… thì…" (nếu tình huống X xảy ra, tôi sẽ làm Y) làm tăng đáng kể khả năng hành động theo ý hướng.

Câu chuyện đời thường. Chị Hồng nhiều lần định chạy bộ nhưng cứ trì hoãn. Chị đổi "Tôi sẽ chạy bộ nhiều hơn" thành "Nếu tôi đến nhà lúc sáu giờ chiều, thì tôi sẽ thay giày chạy ngay trước khi ngồi xuống ghế." Chị còn đặt đôi giày sát cửa ra vào. Sau ba tuần, việc chạy bộ không còn là cuộc đấu tranh mỗi chiều; mục tiêu đã được "nối dây" với một tín hiệu cụ thể. (Nhân vật mang tính minh họa.)

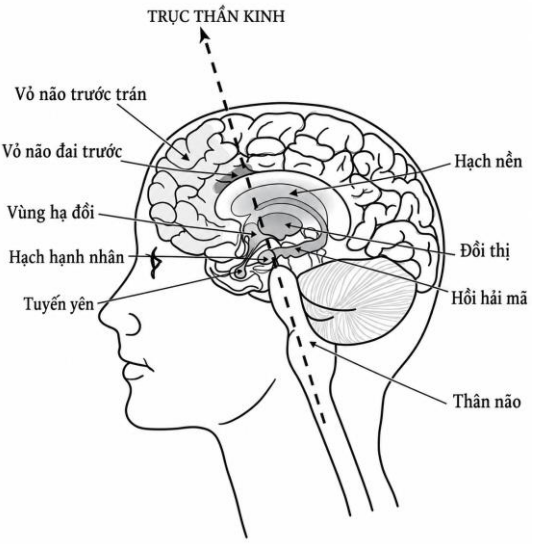


Minh họa chương 6 — Đặt tín hiệu để làm điều đã định. Đôi giày ở cửa giúp chị Hồng bắt đầu chạy bộ thay vì tiếp tục trì hoãn. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Trục thần kinh

Sách dùng trục thần kinh để giới thiệu một số vùng tham gia động lực và ý hướng (Lewis và Todd 2007; Tucker, Derryberry và Luu 2000). Đây là sơ đồ giản lược, không mô tả tiến hóa như việc thêm những tầng độc lập từ dưới lên. Não hoạt động qua các mạng tương tác; các vùng khác nhau cùng tham gia cảm xúc, nhận thức và hành vi. Bốn nhóm dưới đây là cách tổ chức bài trình bày, không là bốn bộ não tách biệt.

Hình 7 Trục thần kinh



Sơ đồ giản lược cho vị trí một số cấu trúc; trục thần kinh không là thứ tự các tầng độc lập được thêm vào trong tiến hóa.

Thân não

Thân não gửi các chất điều biến thần kinh như norepinephrine và dopamine đi khắp bộ não để chuẩn bị cho bạn hành động, duy trì năng lượng trong lúc theo đuổi mục tiêu và đem lại cảm giác được tưởng thưởng khi đạt được mục tiêu.

Gian não

Gian não gồm đồi thị — trạm chuyển mạch trung tâm của thông tin cảm giác trong bộ não — và vùng hạ đồi, nơi điều khiển hệ thần kinh tự chủ và tác động đến hệ nội tiết thông qua tuyến yên. Vùng hạ đồi điều hòa những trạng thái thôi thúc căn bản, chẳng hạn khát nước, đói và tình dục, cũng như những cảm xúc căn bản, chẳng hạn kinh hãi và phẫn nộ.

Hệ viền

Hệ viền tiến hóa từ gian não và bao gồm hạch hạnh nhân, hồi hải mã và hạch nền. Về cơ bản, đây là "nhà ga trung tâm" của cảm xúc.

Các cấu trúc thuộc hệ viền nằm hai bên gian não, và trong một số trường hợp còn nằm bên dưới nó, chẳng hạn hạch hạnh nhân. Chúng được xem là tầng cao hơn trong trục thần kinh vì xuất hiện muộn hơn trong tiến trình tiến hóa — dù một số cấu trúc nằm thấp hơn về mặt vị trí, điều này có thể hơi gây nhầm lẫn.

Vỏ não

Vỏ não bao gồm vỏ não trước trán (PFC), vỏ não đai và thùy đảo. Những vùng này — giữ vai trò nổi bật trong cuốn sách — đảm nhiệm suy luận trừu tượng và khái niệm, các giá trị, việc lập kế hoạch và những "chức năng điều hành" như tổ chức, tự giám sát và kiểm soát xung động. Vỏ não cũng bao gồm các vùng cảm giác và vận động kéo dài gần như từ tai bên này sang tai bên kia; các thùy đỉnh phụ trách tri giác; các thùy thái dương phụ trách ngôn ngữ và trí nhớ; và thùy chẩm phụ trách thị giác.

Bốn tầng này phối hợp với nhau để duy trì động lực; chúng được tích hợp lên xuống dọc theo trục thần kinh. Nhìn chung, các tầng thấp định hướng và tiếp năng lượng cho các tầng cao; các tầng cao hướng dẫn và ức chế các tầng thấp. Những tầng thấp kiểm soát cơ thể trực tiếp hơn nhưng ít có khả năng thay đổi các mạng lưới thần kinh của chính chúng. Các tầng cao thì ngược lại: tuy xa hoạt động trực tiếp hơn, chúng có tính mềm dẻo thần kinh cao hơn rất nhiều — tức có khả năng được định hình bởi hoạt động thần kinh và tâm trí, cũng như học hỏi từ trải nghiệm. Ở mọi tầng của trục thần kinh, các ý hướng — tức mục tiêu và những chiến lược liên quan — đang vận hành trong đời sống của bạn phần lớn nằm ngoài nhận biết.

Chú giải 6.2 — "Trục thần kinh": một mô hình đơn giản hóa, và người đánh xe của tâm

Lưu ý học thuật. Cách chia bộ não thành các tầng "từ dưới lên" gợi nhớ đến ý niệm "bộ não ba tầng" (triune brain) của MacLean, vốn đã bị nhiều nhà thần kinh học phê phán là đơn giản hóa quá mức về tiến hóa, vì các cấu trúc "cổ" và "mới" tương tác chặt chẽ và không đơn giản chồng lên nhau như các lớp (Cesario, Johnson và Eisthen 2020, Current Directions in Psychological Science 29: 255–260). Vì vậy, hãy đọc "trục thần kinh" như một ẩn dụ hữu ích về mức độ phản ứng nhanh–chậm chứ không phải sơ đồ giải phẫu chính xác. Tác giả cũng tự nói rằng đó là cách đơn giản hóa.

Kinh điển. Dhp 222 nói: ai chế ngự được cơn giận đang nổi lên như người đánh xe giữ cho cỗ xe đang chạy loạn, ta gọi người ấy là người đánh xe thật sự; kẻ khác chỉ nắm dây cương. Dhp 326 hình dung tâm xưa kia đi lang thang tùy thích, nay được người nài điều phục con voi hung dữ bằng móc câu. Hai hình ảnh này tương ứng với ý niệm "tầng cao hướng dẫn và ức chế các tầng thấp" của tác giả.

Đối chiếu khoa học. McClure và cộng sự (2004, Science 306: 503–507) cho thấy các vùng thuộc hệ viền hoạt động mạnh khi người ta chọn phần thưởng tức thời, còn các vùng thuộc vỏ não trước trán ngoài hoạt động khi họ cân nhắc phần thưởng lớn hơn trong tương lai — một bằng chứng cho sự giằng co giữa các mạng lưới.

Câu chuyện đời thường. Chị Nhung đang ăn kiêng theo lời bác sĩ vì đường huyết cao, nhưng khi đi ngang tiệm bánh, mũi chị ngửi mùi bơ thơm và chân tự bước vào. Chị dừng lại ở cửa, nhận ra "tầng dưới" đang gọi to, và tự hỏi "tầng trên" muốn gì: "Mình

muốn khỏe để còn chơi với cháu." Chị mua một trái cây và đi tiếp. Chị không thắng bằng cách đè nén cơn thèm, mà bằng cách cho nó nghe thấy một tiếng nói lớn hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Càng đi xuống thấp dọc trục thần kinh, phản ứng càng tức thời; càng đi lên cao, khung thời gian càng kéo dài. Chẳng hạn, ảnh hưởng của vỏ não giúp bạn từ bỏ một phần thưởng ngay lúc này để có thể đạt được phần thưởng lớn hơn trong tương lai (McClure và cộng sự, 2004). Thông thường, tầm nhìn càng dài thì ý hướng càng sáng suốt.

HỆ THỐNG ĐỘNG LỰC QUY MÔ LỚN

Trung tâm vỏ não đai trước

Dù mỗi phần của trục thần kinh hoạt động cùng những phần khác, có hai vùng đặc biệt đóng vai trò trung tâm, gửi các nhánh thần kinh theo nhiều hướng: vỏ não đai trước (ACC) và hạch hạnh nhân. Hãy bắt đầu với ACC (xem Lewis và Todd 2007; Paus 2001 để biết thêm chi tiết).

ACC kết nối chặt chẽ với các vùng lưng — tức phía trên — và bên — tức phía ngoài — của vỏ não trước trán; những vùng này xuất hiện tương đối muộn trong tiến trình tiến hóa và được gọi bằng chữ viết tắt khá khó đọc là DLPFC. DLPFC là nền tảng thần kinh quan trọng của **trí nhớ làm việc**, một dạng không gian thao tác nơi bộ não tập hợp thông tin để giải quyết vấn đề và đưa ra quyết định. ACC cũng kết nối chặt chẽ với vùng vận động bổ sung, nơi lập kế hoạch cho những hành động mới. Thông qua các kết nối này, ACC hướng dẫn hành động của bạn để hoàn thành các ý hướng.

Khi một ý hướng trở nên rõ nét, trải nghiệm bên trong về nhiều điều quy tụ quanh một mục tiêu thống nhất phản ánh sự đồng bộ của thần kinh. Ở các nhánh vỏ não của ACC, nhiều vùng phân tán xa nhau

— xét trên quy mô vi mô của tế bào — bắt đầu phát xung cùng nhau, khớp các pha cao-thấp trong nhịp phát xung thần kinh. Thông thường, sự đồng bộ này diễn ra trong dải gamma: 30 đến 80 lần mỗi giây (Thompson và Varela 2001).

ACC là bộ phận giám sát chủ yếu đối với sự chú ý. Nó theo dõi tiến trình hướng đến mục tiêu và đánh dấu những xung đột giữa các mục tiêu. Các lớp phía trên của nó đảm nhiệm việc kiểm soát đòi hỏi nỗ lực — tức sự điều hòa có chủ ý và bền bỉ đối với suy nghĩ và hành vi. Những vùng này chỉ phát triển hoàn chỉnh khi trẻ từ ba đến sáu tuổi (Posner và Rothbart 2000); đây là một lý do quan trọng khiến trẻ nhỏ có khả năng tự kiểm soát kém hơn trẻ lớn. Bất cứ khi nào bạn chủ ý vận dụng ý chí, ACC đều tham gia.

Thông qua các kết nối dày đặc theo cả hai chiều với hạch hạnh nhân, hồi hải mã và vùng hạ đồi, ACC tác động đến cảm xúc và cũng chịu ảnh hưởng từ cảm xúc. Vì vậy, đây là nơi quan trọng để tích hợp suy nghĩ với cảm nhận (Lewis 2005). Củng cố ACC — chẳng hạn qua thiền định — giúp bạn suy nghĩ sáng rõ khi bực bội, đồng thời đem lại sự ấm áp và trí tuệ cảm xúc cho suy luận logic.

Tóm lại, ACC nằm ở trung tâm của động lực từ trên xuống: có chủ ý, tập trung, mang tính điều hành và dựa trên lý trí.

Chú giải 6.3 — Vỏ não đai trước, sự chú ý và "người gác cổng" chánh niệm

Kinh điển. Kinh Dụ Thành Trì (Nagaropama Sutta, AN 7.63) so sánh chánh niệm với người gác cổng của một thành trì ở biên giới: người gác cổng thông minh, khéo léo, đuổi người lạ, cho người quen vào. Đó chính là chức năng theo dõi mà tác giả gán cho ACC. Dhp 35 nói tâm khó điều phục, nhẹ nhàng, chạy theo mọi ham muốn; điều phục được tâm thì tốt, vì tâm được điều phục đem lại an lạc.

Đối chiếu khoa học. Botvinick và cộng sự (2001, Psychological Review 108: 624–652) đề xuất mô hình "theo dõi xung đột" của ACC: vùng này phát hiện lúc hai khuynh hướng mâu thuẫn cùng được kích hoạt và gọi các vùng điều hành vào cuộc. Tang, Hölzel và Posner (2015, Nature Reviews Neuroscience 16: 213–225) tổng quan cho thấy thiền chánh niệm có liên quan đến thay đổi ở ACC và các mạng lưới điều hòa chú ý, dù cỡ mẫu nhiều nghiên cứu còn nhỏ.

Câu chuyện đời thường. Chị Dung đang viết báo cáo quan trọng thì điện thoại sáng lên thông báo tin nhắn nhóm bạn. Cô cảm thấy hai lực kéo: "viết tiếp" và "xem ngay". Thay vì nhượng bộ ngay, chị thầm nói: "Có xung đột." Chính việc gọi tên xung đột làm "người gác cổng" tỉnh dậy; chị úp điện thoại xuống và viết thêm hai mươi phút. Điều khác biệt không phải là chị hết bị cám dỗ, mà là chị thấy kịp thời khoảnh khắc ấy. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Trung tâm hạch hạnh nhân

Thông qua các kết nối dày đặc với ACC, PFC, hồi hải mã, vùng hạ đồi, hạch nền và thân não, hạch hạnh nhân là trung tâm lớn thứ hai của hoạt động tạo động lực.

Trong từng khoảnh khắc, hạch hạnh nhân làm nổi bật điều gì có liên quan và quan trọng với bạn: điều gì dễ chịu, điều gì khó chịu, điều gì là cơ hội, điều gì là hiểm nguy. Nó cũng định hình và nhuốm màu tri giác, cách đánh giá tình huống, suy đoán ý định của người khác và phán đoán của bạn. Những ảnh hưởng này phần lớn diễn ra ngoài nhận biết; điều đó càng làm tăng sức mạnh của chúng vì chúng hoạt động khuất tầm nhìn.

Khi bạn có động lực đáng kể, điều đó có nghĩa là các vùng dưới vỏ kết nối với hạch hạnh nhân đã đồng bộ với nhau. Các mạng lưới

thần kinh trong hệ viền, vùng hạ đồi và thân não bắt đầu phát xung cùng nhau, thường ở nhịp theta, từ bốn đến bảy lần mỗi giây (Kocsis và Vertes 1994; Lewis 2005).

Tóm lại, hạch hạnh nhân nằm ở trung tâm của động lực từ dưới lên: phản ứng nhanh, phân tán, giàu cảm xúc và đam mê.

Chú giải 6.4 — Cảm xúc nhuốm màu tri giác: từ xúc đến hý luận

Kinh điển. MN 18 trình bày: duyên mắt và sắc, nhãn thức khởi; sự hội tụ là xúc; duyên xúc có thọ; điều cảm thọ được nhận diện, suy nghĩ và có thể dẫn đến hý luận (suy nghĩ và phân loại làm kinh nghiệm thêm rối, thường gắn cái tôi). Các tưởng và quan niệm do hý luận chi phối bao vây con người. Thuật ngữ papañcasaññāsaṅkhā ở đây không phải danh sắc (nāmarūpa). Có thể so sánh với việc con người làm câu chuyện thêm phức tạp, nhưng kinh không nhận diện chuỗi này với riêng hạch hạnh nhân hay một mạng não.

Đối chiếu khoa học. Phelps và LeDoux (2005, Neuron 48: 175–187) tổng quan vai trò của hạch hạnh nhân trong việc đánh giá ý nghĩa cảm xúc của kích thích và điều chỉnh sự chú ý, tri giác và trí nhớ.

Câu chuyện đời thường. Anh Hòa vào phòng họp, thấy sếp nhìn mình với nét mặt lạnh, và tâm trí lập tức tạo thành một câu chuyện: "Chắc báo cáo của mình có lỗi." Anh bồn chồn suốt cuộc họp. Sau đó anh mới biết sếp chỉ đang đau đầu vì mất ngủ. Chuỗi trong Kinh Mật Hoàn đã diễn ra rất nhanh: thấy nét mặt (xúc), khó chịu (thọ), "sếp không hài lòng" (tưởng), nghĩ ngợi (tầm), kể thành chuyện (hý luận). Nhận ra chuỗi ấy cho anh cơ hội cắt nó ở mắt xích sớm hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Đầu và trái tim

Kết hợp với nhau, hai trung tâm ACC và hạch hạnh nhân tạo thành một hệ thống chung tham gia vào gần như mọi phương diện của hoạt động có động lực. Hai trung tâm này điều chỉnh lẫn nhau. Chẳng hạn, trong một vòng phản hồi gồm ba bước, hạch hạnh nhân kích thích phần thấp của ACC; phần này kích thích phần cao hơn của ACC; rồi phần cao hơn lại ức chế hạch hạnh nhân (Lewis và Todd 2007).

Vì vậy, mạng lưới dựa trên ACC, vốn bề ngoài có vẻ thuần lý trí, thực ra tham gia sâu sắc vào cảm xúc và những thôi thúc của bạn thông qua các nhánh chiếu xuống ba tầng thấp của trục thần kinh. Trong khi đó, mạng lưới dựa trên hạch hạnh nhân, vốn bị cho là phi lý trí, lại góp phần tạo dựng cách đánh giá, giá trị và chiến lược của bạn thông qua các nhánh chiếu lên vỏ não.

Sự tích hợp này có thể diễn ra trong chưa đầy một giây, khi các quần thể nơ-ron dọc toàn bộ trục thần kinh đồng bộ với nhau trước thông tin mang ý nghĩa tạo động lực, khớp nhịp phát xung theo cùng pha. Theo nghĩa rộng hơn, sự tích hợp ấy có thể tiếp tục trong nhiều năm. Hãy nghĩ xem những động lực "lạnh" dựa trên ACC và những động lực "ấm" dựa trên hạch hạnh nhân đã phối hợp ra sao trong các lĩnh vực quan trọng của đời bạn. Chẳng hạn, sự bênh vực đầy tình thương cho một đứa trẻ có nhu cầu đặc biệt sẽ hiệu quả hơn khi được kết hợp với sự sáng suốt bình tĩnh về cách tiếp tục làm việc với học khu để có được nhiều nguồn lực nhất cho em.

Mặt khác, hai trung tâm này cũng có thể không đồng nhịp hoặc giằng co với nhau. Chẳng hạn, trong tuổi vị thành niên, mạng lưới dựa trên hạch hạnh nhân thường lấn át mạng lưới dựa trên ACC. Còn các động lực của chính bạn thì sao: mạng lưới dựa trên ACC và mạng lưới dựa trên hạch hạnh nhân có mạnh ngang nhau không?

Và chúng — nói theo nghĩa ẩn dụ là đầu và trái tim — có đang kéo về cùng một hướng không? Chẳng hạn, vài năm trước tôi nhận ra mình đã rèn luyện cái đầu đi xa hơn sự vun bồi trái tim, vì vậy từ đó đến nay tôi tập trung nhiều hơn vào việc vun bồi trái tim.

Ý hướng và khổ đau

Đôi khi người ta nói ham muốn dẫn đến khổ đau, nhưng điều đó có phải lúc nào cũng đúng không? Phạm vi của ham muốn rất rộng, bao gồm ước muốn, ý hướng, hy vọng và tham ái. Một ham muốn có dẫn đến khổ đau hay không tùy thuộc vào hai yếu tố: Có tham ái — cảm giác mình cần một điều gì đó — hay không? Và ham muốn ấy hướng đến điều gì?

Về yếu tố thứ nhất, ham muốn tự thân không phải gốc rễ của khổ đau; tham ái mới là. Bạn có thể mong muốn hoặc hướng đến điều gì đó mà không tham ái kết quả. Chẳng hạn, bạn có thể quyết định lấy trứng trong tủ lạnh mà không thèm muốn chúng — và không bực bội nếu trứng đã hết.

Về yếu tố thứ hai, ý hướng là con dao hai lưỡi, có thể gây tổn hại hoặc đem lại lợi ích. Chẳng hạn, Ba Độc — tham, sân và si — là một dạng ý hướng: chộp lấy khoái lạc rồi nắm chặt; chống cự đau đớn và mọi điều khác mình không thích; phớt lờ hoặc bóp méo những gì mình không muốn biết.

Cetanā là tư hoặc chủ ý, khác chanda là ý muốn làm. Cetanā có thể vận hành rất nhanh, không cần một mục tiêu hay kế hoạch dài được phát biểu thành lời; tính thiện, bất thiện hoặc duy tác cần xét theo ngữ cảnh.

Những ý hướng gây hại hoạt động ở mọi tầng của bộ não, từ cơn giận dữ và sợ hãi do vùng hạ đồi khơi dậy đến những kế hoạch trả đũa tinh vi được PFC tạo dựng. Nhưng điều tương tự cũng đúng với

các khuynh hướng lành mạnh như rộng lượng, tử tế và tuệ giác: chúng lan lên xuống dọc trục thần kinh, từ năng lượng bản năng ở thân não hướng đến mục đích tốt đẹp cho đến những lý tưởng trừu tượng do PFC duy trì. Khi dệt các khuynh hướng tích cực sâu hơn vào những tầng khác nhau của bộ não, bạn ngày càng đẩy Ba Độc ra bên lề. Điều quan trọng là nuôi dưỡng ý hướng tốt ở mọi tầng của trục thần kinh và phát triển sức mạnh để thực hiện chúng.

Chú giải 6.5 — Ý hướng (cetanā), nghiệp và ý muốn lành (chanda)

Kinh điển. AN 6.63 gọi cetanā là nghiệp: có chủ ý rồi hành động bằng thân, lời và ý. Cetanā là tư hoặc chủ ý, không chỉ mục tiêu được suy nghĩ thành lời. Chanda là ý muốn làm; tính thiện hoặc bất thiện tùy ngữ cảnh, cần phân biệt chanda thiện với dục tham. SN 51.15 dùng ví dụ muốn đến một nơi rồi ý muốn ấy lắng xuống sau khi đến, để giải thích sử dụng ý muốn trong thực hành. Dhp 218 nói ước nguyện hướng điều tối thượng; không gọi mọi mong muốn tự chủ là vô tham.

Đối chiếu khoa học. Ryan và Deci (2000) phân biệt động lực tự chủ và bị kiểm soát, đồng thời bàn mức nội tâm hóa các giá trị. Động lực tự chủ không chỉ là động lực nội sinh; thấy giá trị của một việc cũng có thể là hình thức nội tâm hóa động lực ngoại sinh. Những phạm trù này không đồng nhất với cetanā, chanda hoặc vô tham trong Phật học: một mục tiêu tự chọn vẫn có thể gây hại.

Câu chuyện đời thường. Chị Quỳnh mong con thi đỗ đại học. Ban đầu, chị giám sát từng giờ học, và hai mẹ con cãi nhau gần như mỗi ngày. Khi nghe giảng về "ham muốn có tham ái và không có tham ái", chị phân biệt: chị vẫn mong con học tốt (ý hướng lành), nhưng cảm giác "con mà trượt là mình thất bại" là

tham ái. Chị chuyển sang hỏi: "Mẹ có thể giúp con điều gì?" Kết quả thi không đảm bảo, nhưng bầu không khí trong nhà dịu hơn, và con chủ động chia sẻ với mẹ nhiều hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Cảm nhận sức mạnh

Trong kỳ nghỉ giữa các học kỳ đại học, tôi giúp đưa một nhóm mười hai học sinh đi bộ đường dài, mang ba lô qua vùng núi cao Yosemite. Suốt ngày hôm ấy, chúng tôi không gặp ai cho đến khi dừng ăn trưa ở một khu vực đầy đá bên bờ sông, nơi con đường mòn biến mất. Sau đó chúng tôi đi vào rừng và tìm lại được đường mòn. Đi thêm khoảng một dặm, một em nhận ra mình đã để quên áo khoác bên bờ sông. Tôi nói sẽ quay lại lấy áo và gặp cả nhóm tại khu cắm trại cách đó vài dặm. Tôi đặt ba lô bên đường mòn, quay lại chỗ ăn trưa, tìm quanh và thấy chiếc áo.

Nhưng lúc này tôi không tìm được đường mòn. Sau khi tìm kiếm một hồi giữa những tảng đá lộn xộn, tôi chợt nhận ra tình cảnh của mình: trời đã xế chiều, những người duy nhất ở quanh đây cách tôi vài dặm, thời tiết bắt đầu lạnh, còn tôi có nguy cơ phải qua đêm ở độ cao 1.800 mét chỉ với áo thun và quần jean. Rồi một cảm giác mãnh liệt chưa từng có tràn đến. Tôi cảm thấy mình như một con thú hoang, như con diều hâu sẵn sàng làm bất cứ điều gì để sinh tồn. Tôi quyết tâm mãnh liệt phải sống sót qua ngày hôm ấy, và nếu cần, cả đêm đó. Được tiếp thêm năng lượng, tôi chạy tìm kiếm theo những vòng tròn ngày càng rộng và cuối cùng tìm lại được đường mòn. Tối hôm ấy tôi đã đến được khu cắm trại. Tôi chưa bao giờ quên những cảm xúc mãnh liệt của ngày hôm đó và đã nhiều lần dựa vào chúng để tìm sức mạnh.

Còn bạn, khi nào bạn từng cảm thấy mình thật sự mạnh mẽ? Trải nghiệm ấy như thế nào — trong cơ thể, cảm xúc và suy nghĩ? Sức

mạnh thường là sự quyết tâm lặng lẽ, sẵn lòng đón nhận, chứ không phải sự hùng hổ phô trương. Một trong những người mạnh mẽ nhất tôi từng biết là mẹ tôi; bà chỉ tiếp tục chăm sóc gia đình mình, bất kể điều gì xảy ra.

Chú giải 6.6 — Sức mạnh của nhẫn nại và sự kiên trì lặng lẽ

Kinh điển. Dhp 184 khẳng định: nhẫn nại là khổ hạnh tối thượng; Niết-bàn là tối thượng — các bậc Phật nói vậy. Dhp 399 gọi người bị lăng mạ, đánh đập, giam cầm mà không sân hận, lấy nhẫn nại làm sức mạnh (khantībala), là bậc Bà-la-môn chân chính. Đó là kiểu sức mạnh mà tác giả muốn nói: sự quyết tâm lặng lẽ, sẵn lòng đón nhận, chứ không phải sự hùng hổ. Dhp 103 cũng nhắc rằng thắng chính mình mới là chiến thắng cao nhất.

Đối chiếu khoa học. Duckworth và cộng sự (2007, Journal of Personality and Social Psychology 92: 1087–1101) đề xuất khái niệm "grit", sự kiên trì và đam mê đối với mục tiêu dài hạn, và thấy rằng nó dự báo thành tích ngoài khả năng thông thường; tuy vậy, mức độ độc lập của khái niệm này với tính tận tâm vẫn còn tranh luận. Bonanno (2004, American Psychologist 59: 20–28) cho thấy phần lớn con người có khả năng phục hồi sau mất mát và biến cố — một dạng sức mạnh bình thường chứ không chỉ ở những người "phi thường".

Câu chuyện đời thường. Bà Lành bán rau ngoài chợ suốt ba mươi năm, một mình nuôi bốn con sau khi chồng mất sớm. Bà không nói nhiều về nỗi khổ, chỉ dậy lúc ba giờ sáng, thắp một nén nhang rồi ra chợ. Khi được hỏi lấy đâu sức, bà cười: "Thì mai còn có con đợi." Sức mạnh của bà không ồn ào; nó là sự có mặt đều đặn, từng ngày. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Trở nên mạnh mẽ hơn

Sức mạnh có hai phương diện chính: năng lượng và quyết tâm. Bạn có thể làm tăng hai phương diện này bằng cách thở nhanh hơn một chút hoặc hơi siết vai lại, như thể đang chuẩn bị mang vác một vật nặng. Hãy làm quen với những chuyển động cơ bắp — thường rất tinh tế — gắn với sức mạnh. Cũng như tạo nét mặt biểu hiện một cảm xúc sẽ làm cảm xúc ấy tăng lên (Niedenthal 2007), vận dụng những chuyển động cơ bắp gắn với sức mạnh sẽ làm tăng trải nghiệm về sức mạnh.

Hãy tập chủ động khơi dậy cảm giác mạnh mẽ — không phải để thống trị bất kỳ ai hay điều gì, mà để tiếp thêm năng lượng cho các ý hướng của bạn (xem bài tập "Nhiều cách cảm nhận sức mạnh"). Hãy vận dụng toàn bộ trục thần kinh để làm trải nghiệm về sức mạnh tăng lên.

Chẳng hạn, hãy gợi lên cảm giác quyết tâm mạnh mẽ, mang tính bản năng và cơ bắp, để kích thích thân não gửi norepinephrine và dopamine như một đài phun năng lượng dâng lên các vùng còn lại của bộ não, tiếp sức cho sự tỉnh táo và động lực. Đưa hệ viền vào hoạt động bằng cách chú ý đến cảm giác dễ chịu khi mạnh mẽ, để trong tương lai bạn ngày càng bị thu hút về phía sức mạnh. Thêm sức mạnh của ngôn ngữ thuộc vỏ não bằng cách tự diễn đạt trải nghiệm: "Mình đang cảm thấy mạnh mẽ. Cảm thấy mạnh mẽ thật tốt." Nhận biết những niềm tin cho rằng mạnh mẽ là xấu hoặc sai, rồi để chúng qua đi bằng những ý nghĩ đối trọng như: "Sức mạnh giúp mình làm những điều tốt đẹp. Mình có quyền được mạnh mẽ." Hãy đảm bảo rằng các ý hướng ở mọi tầng của trục thần kinh đều đi cùng một hướng.

Khi trải nghiệm sức mạnh — dù bạn chủ động khơi dậy hay nó tự xuất hiện trong tâm trí — hãy có ý thức tiếp nhận nó để làm sâu thêm dấu vết trong ký ức ngầm và biến nó thành một phần của mình.

Nhiều cách cảm nhận sức mạnh

Có nhiều cách để tìm thấy và tăng cường cảm giác mạnh mẽ. Bài tập này khám phá một số cách; bạn có thể điều chỉnh theo ý mình. Tốt nhất nên mở mắt trong khi thực hành, vì bạn sẽ cần đến sức mạnh trong những tình huống đời thường mà mắt mình vẫn mở.

Hít một hơi và trở về với chính mình. Nhận biết những ý nghĩ đi qua tâm trí mà không cần phải dính mắc vào chúng. Cảm nhận sức mạnh trong sự tỉnh biết — luôn trong sáng và bền vững, bất kể điều gì đi qua nó.

Bây giờ, hãy cảm nhận sức sống trong cơ thể. Nhận ra hơi thở cũng có sức mạnh riêng. Cảm nhận các cơ và khả năng chuyển động theo bất cứ hướng nào. Cảm nhận sức sống và khả năng vận động của chính cơ thể mình — dù cơ thể cũng có những phương diện yếu ớt.

Gợi nhớ một thời điểm bạn cảm thấy thật sự mạnh mẽ. Hình dung tình huống ấy mãnh liệt nhất có thể. Gợi lại cảm giác sức mạnh bạn từng trải nghiệm: sức mạnh trong hơi thở, năng lượng trong tay chân. Chính sức mạnh ấy hôm nay vẫn đang đập trong trái tim mạnh mẽ của bạn. Bất kể bạn cảm thấy thế nào cũng đều ổn. Hãy tiếp tục mở lòng với cảm giác mình mạnh mẽ, sáng rõ và quyết tâm. Nhận ra cảm giác mạnh mẽ thật dễ chịu. Hãy để sức mạnh thấm sâu vào con người bạn. (Nếu muốn, hãy nhớ lại thêm những lần mình cảm thấy mạnh mẽ.)

Bây giờ, vẫn giữ cảm giác mạnh mẽ, hãy nghĩ đến một người — hoặc một nhóm người — đang hỗ trợ bạn. Hãy làm cho hình ảnh ấy chân thực nhất có thể: hình dung gương mặt và âm thanh giọng nói

của người ấy. Hãy để mình cảm nhận được sự hỗ trợ, được trân trọng và được tin tưởng. Cảm nhận sự nâng đỡ này làm tăng cảm giác mạnh mẽ của bạn như thế nào. Nhận ra cảm giác mạnh mẽ thật dễ chịu. Hãy để sức mạnh thấm sâu vào con người bạn. (Bạn có thể lặp lại với những người khác đang hỗ trợ mình.)

Cũng hãy nhận biết bất kỳ cảm xúc nào khác đang khởi lên — có thể là cảm giác đối nghịch như yếu đuối. Bất kể điều gì đang khởi lên cũng đều ổn. Chỉ cần nhận biết, để nó là như vậy rồi để nó qua đi. Đưa sự chú ý trở lại cảm giác mạnh mẽ của mình.

Cuối cùng, khi đang an trú trong cảm giác mạnh mẽ, hãy đưa một tình huống khó khăn vào nhận biết. Với sức mạnh vững vàng, hãy cảm nhận một khoảng không gian rộng mở quanh hoàn cảnh khó khăn ấy. Để hoàn cảnh là như nó đang là, trong khi bạn tiếp tục cảm thấy mạnh mẽ và giữ sự ổn định nội tâm trong khi biết rõ hoàn cảnh. Hãy mạnh mẽ mà không cần bám víu hay vật lộn theo bất kỳ cách nào. Mọi vấn đề đang trôi qua sự tỉnh biết như những đám mây ngang bầu trời. Hãy cảm nhận sự rộng mở, thư thái và nhẹ nhàng. Cảm nhận sức mạnh trong hơi thở, trong sự tỉnh biết, trong tâm trí sáng rõ, trong cơ thể toàn vẹn và trong những ý hướng tốt đẹp.

Khi tiếp tục một ngày của mình, hãy chú ý đến cảm giác mạnh mẽ. Hãy nhận ra rằng cảm thấy mạnh mẽ là điều dễ chịu. Hãy để sức mạnh thấm sâu vào con người bạn.

Chú giải 6.7 — Năm lực (pañcabala) và những lưu ý về "tư thế quyền lực"

Kinh điển. Tương Ưng Lực (Bala Saṃyutta, SN 50) nêu năm lực — tín, tấn, niệm, định, tuệ — như năm sức mạnh nội tâm không thể bị lay chuyển khi được tu tập. Điểm đặc biệt là sức mạnh ở đây không phải sức mạnh lấn lướt người khác, mà là sức mạnh vững vàng của tâm. Phần hướng dẫn của tác giả — để cảm

nhận sức mạnh trong khi một tình huống khó khăn vẫn được nhận biết — chính là việc thực hành sức mạnh ấy giữa hoàn cảnh sống thật.

Đối chiếu khoa học. Một lưu ý cần trung thực: ý niệm rằng tư thế cơ thể "quyền lực" làm thay đổi hormone (Carney, Cuddy và Yap 2010) đã không được tái lập trong nhiều nghiên cứu về sau (Ranehill và cộng sự 2015, Psychological Science 26: 653–656), dù một số nghiên cứu vẫn thấy tư thế ảnh hưởng đến cảm giác tự thân. Vì vậy, hãy xem những cử chỉ cơ thể trong sách như cách giúp bạn nhận ra và gợi lại cảm giác mạnh mẽ, chứ không phải "thủ thuật" làm thay đổi nội tiết.

Câu chuyện đời thường. Chị Phượng chuẩn bị xin tăng lương. Đêm trước, chị nhớ lại lần mình đứng ra bảo vệ một đồng nghiệp bị đổ oan, cảm nhận hơi thở chắc, bàn chân vững. Sáng hôm sau, bước vào phòng sếp, chị đặt hai chân chạm sàn, thở chậm, nhớ cảm giác ấy và nói rõ những đóng góp của mình. Chị không hung hăng; chị vững. Sếp không đồng ý ngay, nhưng hẹn xem lại sau ba tháng, và chị bước ra mà không thấy mình nhỏ đi. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Chương 6: Những điểm chính

- Điều quan trọng là vừa làm dịu các nguyên nhân của khổ đau, vừa làm ấm những nguyên nhân của hạnh phúc — chẳng hạn các ý hướng. Ý hướng là sức mạnh được vận dụng vào những mục tiêu rõ ràng, thích hợp và được duy trì theo thời gian. Phần lớn ý hướng đang hoạt động trong bộ não nằm ngoài nhận biết.
- Để đơn giản hóa, có thể tạm hình dung bộ não tiến hóa thành bốn tầng dọc theo một trục thần kinh; các tầng này phối hợp để duy trì động lực. Tính từ dưới lên, chúng gồm thân não, gian não, hệ viền và vỏ não.

- Nhìn chung, phản ứng xảy ra càng thấp trên trục thần kinh thì càng nhanh, mãnh liệt và tự động. Càng lên cao, phản ứng càng chậm, ít mãnh liệt và được cân nhắc kỹ hơn. Đặc biệt, vỏ não — tầng xuất hiện muộn nhất trong tiến trình tiến hóa — làm tăng đáng kể khả năng tính đến tương lai. Thông thường, tầm nhìn càng dài thì ý hướng càng sáng suốt.
- Trục thần kinh có hai trung tâm: vỏ não đai trước (ACC) và hạch hạnh nhân. Mạng lưới dựa trên ACC điều hành động lực từ trên xuống — có chủ ý, tập trung, mang tính điều hành và dựa trên lý trí — còn mạng lưới dựa trên hạch hạnh nhân điều hành động lực từ dưới lên — phản ứng nhanh, phân tán và giàu đam mê.
- Hai mạng lưới này đan quyện với nhau. Chẳng hạn, mạng lưới "lý trí" dựa trên ACC hướng dòng chảy cảm xúc của bạn; mạng lưới "cảm xúc" dựa trên hạch hạnh nhân định hình các giá trị và thế giới quan. Hai mạng lưới — nói theo nghĩa ẩn dụ là đầu và trái tim — có thể hỗ trợ nhau, lệch nhịp một cách vụng về hoặc xung đột gay gắt. Lý tưởng nhất là các ý hướng của bạn đồng thuận với nhau ở mọi tầng của trục thần kinh; khi ấy chúng có sức mạnh lớn nhất.
- Ý hướng là một dạng ham muốn. Ham muốn tự thân không phải gốc rễ của khổ đau; tham ái mới là. Mấu chốt là nuôi dưỡng ý hướng lành mạnh mà không dính mắc vào kết quả.
- Sức mạnh nội tâm có nhiều dạng, kể cả sự kiên trì lặng lẽ. Hãy làm quen với cảm giác sức mạnh trong cơ thể để có thể khơi dậy nó trở lại. Chủ động kích thích cảm giác mạnh mẽ sẽ làm sâu thêm những đường dẫn thần kinh tương ứng.

Chương 6 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Hãy viết ra ba ý hướng quan trọng nhất của bạn trong năm nay (về sức khỏe, quan hệ, công việc, đời sống tinh thần). Với mỗi ý hướng, hãy hỏi: nó đến từ giá trị mà tôi thật sự quý trọng, hay từ áp lực bên ngoài, nỗi sợ, hoặc mong muốn được công nhận? Ý hướng nào cần được "làm ấm" thêm, và ý hướng nào nên buông bỏ?

Gợi ý: hãy thử viết lại mỗi ý hướng thành một hành động cụ thể bạn có thể làm trong tuần này.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Hãy nhớ lại một lần "đầu" và "trái tim" của bạn giằng co (ví dụ lý trí muốn tiết kiệm nhưng cảm xúc muốn mua, lý trí muốn nghỉ nhưng cảm xúc sợ bị chê lười). Bên nào thắng, và bạn cảm thấy ra sao sau đó? Làm thế nào để cả hai bên được lắng nghe thay vì một bên áp đảo?

Gợi ý: hãy thử viết đối thoại giữa hai "tiếng nói" ấy như hai nhân vật.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Có ham muốn nào của bạn hiện nay đi kèm cảm giác "tôi cần phải có điều này mới ổn" (tham ái)? Nếu bạn vẫn giữ ý hướng

ấy nhưng buông cảm giác cần thiết, điều gì sẽ thay đổi trong cách bạn theo đuổi nó và trong tâm trạng của bạn?

Gợi ý: hãy phân biệt "tôi muốn" (ý hướng) với "tôi không thể sống nếu thiếu" (tham ái).

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Bạn từng cảm thấy mình thật sự mạnh mẽ vào lúc nào? Sức mạnh ấy thể hiện thế nào trong cơ thể, cảm xúc và suy nghĩ? Bạn có thấy sức mạnh ấy hiện diện trong những điều lặng lẽ (kiên trì, tử tế, nhẫn nại) hơn là những khoảnh khắc ồn ào không? Hãy gọi lại một ký ức cụ thể và viết ra.

Gợi ý: hãy nhớ lại cả những lần bạn mạnh mẽ vì người khác chứ không chỉ vì mình.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. Nếu có một người bạn đồng hành hoặc một nhóm hỗ trợ cho một ý hướng quan trọng của bạn, họ sẽ giúp bạn thế nào? Ai trong đời bạn có thể làm vai trò đó, và bạn sẽ đề nghị họ giúp bằng cách nào? Điều gì khiến bạn ngần ngại khi nhờ giúp đỡ?

Gợi ý: hãy bắt đầu bằng một lời đề nghị rất nhỏ, như "Mỗi tuần bạn nhắn cho tôi một lần để hỏi thăm việc này được không?".

Trả lời của tôi: _____

_____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Bonanno, G. A. 2004. Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist 59: 20–28.

Botvinick, M. M., và cộng sự. 2001. Conflict monitoring and cognitive control. Psychological Review 108: 624–652.

Carney, D. R., Cuddy, A. J. C., và Yap, A. J. 2010. Power posing. Psychological Science 21: 1363–1368.

Cesario, J., Johnson, D. J., và Eisthen, H. L. 2020. Your brain is not an onion with a tiny reptile inside. Current Directions in Psychological Science 29: 255–260.

Duckworth, A. L., và cộng sự. 2007. Grit: Perseverance and passion for long-term goals. Journal of Personality and Social Psychology 92: 1087–1101.

Gollwitzer, P. M. 1999. Implementation intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist 54: 493–503.

Locke, E. A., và Latham, G. P. 2002. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. American Psychologist 57: 705–717.

McClure, S. M., và cộng sự. 2004. Separate neural systems value immediate and delayed monetary rewards. Science 306: 503–507.

Phelps, E. A., và LeDoux, J. E. 2005. Contributions of the amygdala to emotion processing. Neuron 48: 175–187.

Ranehill, E., và cộng sự. 2015. Assessing the robustness of power posing. Psychological Science 26: 653–656.

Ryan, R. M., và Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist 55: 68–78.

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., và Posner, M. I. 2015. The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience 16: 213–225.

CHƯƠNG 7: TÂM XẢ

Đọc cơ bản. Giữ quân bình mà vẫn quan tâm và có hành động phù hợp.

Thực hành sâu. Phân biệt xả thọ, xả phạm trú và xả giác chi.

Khảo cứu. Xem cơ chế não của xả là giả thuyết; giữ bối cảnh lý tưởng MN 21.

Tâm xả là trạng thái quân bình hoàn hảo, bất lay chuyển của tâm. —Nyanaponika Thera

Hãy hình dung tâm trí bạn như một ngôi nhà có phòng để giày ủng và áo khoác — loại phòng ở lối vào những ngôi nhà tại vùng khí hậu lạnh, nơi người ta cởi giày bẩn và áo khoác đẫm nước. Khi có tâm xả, những phản ứng ban đầu của bạn trước sự việc — vươn tới "củ cà rốt" này, đẩy lùi "cây gậy" kia — được để lại trong "phòng để đồ" của tâm trí, nhờ vậy bên trong tâm trí vẫn sáng rõ, sạch sẽ và bình yên.

Từ *equanimity* bắt nguồn từ những gốc tiếng La-tinh có nghĩa là "đều" và "tâm trí". Với tâm xả, những gì đi qua tâm trí được giữ trong một không gian rộng mở, để bạn duy trì sự quân bình và không bị chao đảo. Các mạch thần kinh cổ xưa trong bộ não liên tục thúc đẩy bạn phản ứng theo cách này hay cách khác; tâm xả là chiếc cầu dao ngắt mạch. Tâm xả cắt đứt chuỗi khổ đau bằng cách tách sắc thái cảm thọ của trải nghiệm khỏi cơ chế tham ái, làm trung hòa phản ứng của bạn trước những sắc thái cảm thọ ấy.

Chú giải 7.1 — Upekkhā: "nhìn thẳng mà không nghiêng"

Thuật ngữ. Từ gốc Pāli tương ứng với "tâm xả" là upekkhā, gồm tiền tố upa (đến gần) và gốc ikkh (thấy, nhìn): nghĩa đen là "nhìn từ gần", tức nhìn thấy rõ mà không nghiêng về bên nào. Ý

nghĩa này gần với việc "giữ trong không gian rộng mở" hơn là chữ "đều/tâm" trong từ equanimity của tiếng Anh. Trong Phật giáo, upekkhā xuất hiện ở ít nhất ba ngữ cảnh: là một trong bốn phạm trú (từ, bi, hỷ, xả; DN 13), là một giác chi (xả giác chi), và là cảm thọ không khổ không lạc.

Kinh điển. Dhp 83 nói: người hiền đức không dính mắc mọi nơi; họ không nói lời vì ham muốn dục lạc; khi bị xúc chạm bởi vui hay buồn, người trí không tỏ ra phấn chấn hay chán nản. Đó là tâm xả trong đời sống. Nyanaponika Thera (1998) mô tả tâm xả là sự quân bình của tâm, nền tảng bảo vệ cho ba phạm trú còn lại.

Đối chiếu khoa học. Khái niệm "đặc tính đòi hỏi của tình huống" trong sách tương ứng với khái niệm "affordance" của Gibson (1979): môi trường như "mời gọi" hành động. Desbordes và cộng sự (2012, Frontiers in Human Neuroscience 6: 292) ghi nhận rằng sau tám tuần thiền chánh niệm hoặc thiền từ bi, hoạt động của hạch hạnh nhân khi xem hình ảnh cảm xúc thay đổi ngay cả ở trạng thái không thiền, gợi ý rằng sự thực hành có thể làm đổi cách phản ứng nền.

Câu chuyện đời thường. Anh Nam bị sếp góp ý gay gắt trước cả phòng. Phản xạ cũ: tim đập nhanh, muốn cãi lại, cổ nóng bừng. Hôm ấy anh nhận ra phản ứng đang khởi lên nhưng không đi theo nó. Anh thở một hơi dài, nghe hết ý kiến, rồi nói: "Cảm ơn anh, em sẽ xem lại." Cảm giác khó chịu vẫn có, nhưng như tiếng ồn ngoài hành lang, không phải mệnh lệnh phải hành động. Đó là "đặc tính" của tình huống mà không có "đòi hỏi". (Nhân vật mang tính minh họa.)



Minh họa chương 7 — Bình tĩnh khi nhận lời góp ý. Anh Nam nghe hết lời góp ý rồi đáp lại, dù cảm giác khó chịu vẫn còn. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Chẳng hạn, có lần tôi trở về nhà sau một khóa tu thiền, cả nhà ngồi xuống ăn tối và chẳng bao lâu sau các con bắt đầu cãi cọ như thường lệ. Bình thường tôi sẽ thấy phiền lòng, nhưng nhờ tâm xả đạt được trong khóa tu, sự bực bội trong tâm tôi giống như tiếng một người hâm mộ ồn ào la hét từ khán đài phía trên rất xa trong sân vận động, còn tôi ngồi bên dưới, không bị tiếng ấy chi phối.

Các nhà tâm lý học có thuật ngữ **đặc tính đòi hỏi của tình huống** để chỉ những khía cạnh của tình huống thực sự để kéo bạn vào phản ứng, chẳng hạn tiếng chuông cửa hoặc ai đó đưa tay ra bắt tay. Khi có tâm xả, tình huống chỉ có những đặc tính, chứ không có đòi hỏi nào buộc bạn phải phản ứng.

Tâm xả không phải là thờ ơ hay lãnh đạm: bạn gắn bó ấm áp với thế giới nhưng không bị thế giới làm khổ tâm. Nhờ không phản ứng,

tâm xả tạo ra một không gian rộng lớn cho lòng từ bi, tâm từ và niềm vui trước may mắn của người khác.

Chú giải 7.2 — Tâm xả và "kẻ thù gần" của nó: sự dửng dưng

Kinh điển. Thanh Tịnh Đạo IX phân biệt kẻ thù xa và gần của các phạm trú; dửng dưng thiếu hiểu biết là kẻ thù gần của xả. MN 21 nêu lý tưởng giữ từ tâm ngay cả khi bị bọn cướp dùng chiếc cưa có hai tay cầm xẻ thân; người khởi sân lúc ấy chưa thực hành đúng lời dạy. Đây không là tuyên bố mất tư cách đệ tử theo nghĩa pháp lý. Bối cảnh là rèn luyện tâm của người xuất gia; người chịu bạo hành vẫn cần bảo vệ mình, tìm hỗ trợ và chấm dứt điều kiện gây hại.

Đối chiếu khoa học. Klimecki và cộng sự (2014, Social Cognitive and Affective Neuroscience 9: 873–879) cho thấy luyện thấu cảm thuần túy làm tăng cảm xúc tiêu cực và hoạt hóa các vùng liên quan đến nỗi đau, trong khi luyện từ bi làm tăng cảm xúc tích cực và hoạt hóa mạch tưởng thưởng, gắn kết. Điều này gợi ý rằng sự quan tâm ấm áp kèm ổn định nội tâm bảo vệ chúng ta khỏi "kiệt sức vì thấu cảm", một dạng gần với tâm xả thật sự.

Câu chuyện đời thường. Chị Thanh là điều dưỡng khoa chăm sóc giảm nhẹ. Những năm đầu, chị khóc theo từng bệnh nhân và cạn sức. Rồi chị có cách khác: chị ngồi bên giường, nắm tay người bệnh, nghe họ nói, vẫn thấy lòng đau — nhưng không còn chìm vào đó. Chị nói: "Em ở bên họ, nhưng em không phải là họ." Chị không trở nên lạnh lùng; ngược lại, bệnh nhân nói tay chị ấm hơn trước. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Chẳng hạn, thiền sư Phật giáo Kamala Masters kể chuyện bà đi thuyền xuôi theo sông Hằng lúc bình minh. Bên trái bà, ánh mặt trời phủ lên những tòa tháp và ngôi đền cổ một sắc hồng tuyệt đẹp. Bên

phải, những giàn hỏa táng đang cháy, tiếng than khóc bay lên cùng làn khói. Vẻ đẹp ở bên trái và cái chết ở bên phải; tâm xả mở rộng trái tim bà đủ bao la để bao gồm cả hai. Bạn cũng dựa vào tâm xả ấy để giữ mình vững vàng và rộng lượng khi đối diện với những tình huống tác động sâu sắc đến bản thân, chẳng hạn khi bạn — hoặc một người bạn thân yêu — mất đi người thân.

Nếm trải tâm xả

Nếu muốn, hãy dành chút thời gian để nếm trải tâm xả. Trải nghiệm này chưa thể bao quát trọn vẹn như trạng thái có thể đạt được trong những thời thiền sâu nhất, nhưng sẽ giúp bạn cảm nhận tính quân bình, sáng rõ và bình yên của trạng thái tâm trí ấy.

- Thư giãn. Dành vài phút làm tâm trí vững vàng bằng cách chú ý đến cảm giác hơi thở ở bụng, ngực hoặc quanh môi trên.
- Ngày càng có chánh niệm về những sắc thái cảm thọ đang thay đổi — dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính — trong trải nghiệm của mình.
- Cảm nhận sự vô tư đang tăng lên trước bất cứ điều gì khởi sinh; cảm nhận sự thư thái, hiện diện thoải mái và không bị xáo động. Chấp nhận và bình an với bất cứ điều gì đang khởi lên. Để tâm trí ngày càng vững vàng, yên lặng và lắng đọng.
- Nhận biết âm thanh. Nghe mà không bị điều được nghe cuốn đi. Nhận biết cảm giác. Cảm nhận mà không bị điều đang cảm nhận cuốn đi. Nhận biết suy nghĩ. Nghĩ mà không bị điều đang nghĩ cuốn đi.
- Quan sát các sắc thái cảm thọ dễ chịu, khó chịu và trung tính đến rồi đi như thế nào. Chúng liên tục thay đổi và không phải là nền tảng đáng tin cậy cho hạnh phúc.

- Nhận biết những ý nghĩ và cảm xúc thoáng qua mà không đồng nhất mình với chúng. Không ai cần phải sở hữu chúng.
- Nhận biết những ý nghĩ và cảm xúc thoáng qua mà không phản ứng với chúng. Hãy quan sát sự buông lỏng ngày càng tăng: ít nghiêng về phía khoái lạc hơn, ít co rút trước nỗi đau hơn.
- Trong điều dễ chịu, chỉ có điều dễ chịu, không thêm phản ứng nào. Trong điều khó chịu, chỉ có điều khó chịu, không thêm phản ứng nào. Trong điều trung tính, chỉ có điều trung tính, không thêm phản ứng nào. Đây là tâm không thiên vị. Hãy an trú như sự tỉnh biết, không phản ứng.
- An trú trong tâm xả. Hơi thở này tiếp nối hơi thở kia. Thư thái. Lắng sâu vào những tầng tâm xả ngày càng sâu. Trong khả năng của mình, hãy cảm nhận sự tự do, mãn nguyện và bình an cao quý.
- Nếu mắt chưa mở, hãy mở mắt. Đưa những cảm giác thị giác vào tâm xả. Khám phá tâm không thiên vị đối với bất cứ thứ gì lọt vào tầm mắt, dù dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Khi kết thúc thời thiền, hãy cử động cơ thể một chút. Khám phá tâm không thiên vị đối với cảm giác thân thể, dù dễ chịu, khó chịu hay trung tính.
- Trong ngày, hãy để ý xem việc đem thêm tâm xả vào những mối quan hệ và tình huống có cảm giác ra sao.

Chú giải 7.3 — "Trong cái thấy chỉ là cái thấy": lời dạy cho Bāhiya

Kinh điển. Phần hướng dẫn thiền của tác giả ("trong điều dễ chịu chỉ có điều dễ chịu, không thêm phản ứng nào") có tiếng vọng rõ nét trong Kinh Bāhiya (Ud 1.10). Đức Phật dạy Bāhiya: "Trong cái thấy sẽ chỉ là cái thấy; trong cái nghe sẽ chỉ là cái

nghe; trong cái cảm giác sẽ chỉ là cái cảm giác; trong cái nhận thức sẽ chỉ là cái nhận thức." Khi đó, ông sẽ không "ở trong đó", không "ở đây", không "ở kia", cũng không "ở giữa" — đó là sự chấm dứt khổ. Theo truyền thống, Bāhiya đạt giác ngộ ngay khi nghe lời dạy ấy.

Đối chiếu khoa học. Farb và cộng sự (2007, Social Cognitive and Affective Neuroscience 2: 313–322) phát hiện rằng người được huấn luyện chánh niệm tám tuần, khi chú ý trực tiếp vào trải nghiệm hiện tại, ít kích hoạt các vùng đường giữa của vỏ não (liên quan đến tự quy chiếu và kể chuyện về bản thân) hơn, và tăng kích hoạt các vùng liên quan đến cảm nhận trực tiếp.

Câu chuyện đời thường. Anh Vũ kẹt xe giữa tiếng còi inh ỏi. Bình thường, tiếng còi khiến anh bức bối, anh còn ngẫm: "Sao họ vô ý thức thế." Hôm nay anh thử: "Âm thanh chỉ là âm thanh." Anh cảm nhận độ cao, độ vang của tiếng còi, cảm giác trong tai và thân. Cơn bực vẫn khởi lên một lần, rồi tan. Anh nhận ra mình đã bắt chuyến đi làm hằng ngày phải chịu bao nhiêu mũi tên thứ hai. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Bộ não có tâm xả

Khi có tâm xả, bạn không bám víu vào những trải nghiệm dễ chịu hay chống đối những trải nghiệm khó chịu. Thay vào đó, bạn có một khoảng không gian bao quanh trải nghiệm — một lớp đệm giữa bạn với sắc thái cảm thọ của trải nghiệm.

Trạng thái này không dựa trên sự kiểm soát cảm xúc thông thường của vỏ não trước trán, vốn bao gồm việc ức chế và điều hướng hoạt động của hệ viền. Với tâm xả, hệ viền có thể phát xung theo cách nó "muốn". Mục đích chính của tâm xả không phải là làm giảm hoặc điều hướng hoạt động ấy, mà chỉ đơn giản là không phản ứng với nó.

Đây là cách vận hành rất khác thường đối với bộ não, vốn được tiến hóa để phản ứng với những tín hiệu của hệ viền, đặc biệt là những đợt sắc thái cảm thọ dễ chịu và khó chịu. Về mặt thần kinh, điều gì có thể đang xảy ra để tạo nên trạng thái ấy? Hãy xem xét những phương diện khác nhau của tâm xả và những vùng não có thể liên quan đến chúng.

Chú giải 7.4 — Sáu loại xả và giả thuyết thần kinh học

Kinh điển. MN 137 phân biệt sáu xả dựa đời sống gia đình và sáu xả dựa xuất ly, theo sáu cửa giác quan: hai nhóm mỗi nhóm sáu. Xả thọ là sắc thái không khổ không lạc; tâm xả là phẩm chất quân bình, có thể xuất hiện trong những ngữ cảnh khác. Kinh hướng từ xả thiếu hiểu biết đến xả dựa thấy rõ sự biến đổi và xuất ly, rồi bàn những mức tinh tế hơn. Không gộp mọi nghĩa của upekkhā thành một trạng thái.

Đối chiếu khoa học và lưu ý. Giả thuyết bốn điều kiện thần kinh của tâm xả trong sách (hiểu biết, ý hướng, vững vàng, không gian ý thức) là một suy đoán có cơ sở, không phải kết luận đã được chứng minh; chính tác giả dùng từ "có lẽ". Brewer và cộng sự (2011, PNAS 108: 20254–20259) thấy người thiền lâu năm có hoạt động mạng lưới mặc định thấp hơn trong nhiều dạng thiền, gợi ý một nền tảng thần kinh cho việc ít bị cuốn vào suy nghĩ tự quy chiếu. Nhưng như Van Dam và cộng sự (2018) cảnh báo, cần thêm nhiều nghiên cứu lớn và thiết kế tốt hơn.

Câu chuyện đời thường. Hai chị em cùng chăm mẹ bệnh. Chị cả thấy mình "xả" bằng cách không nghĩ đến nữa: ít đến thăm mẹ, nói "để ra sao thì ra". Chị hai thì ngồi cạnh mẹ, thấy rõ từng cơn đau, từng nỗi sợ trong lòng, nhưng không đẩy chúng đi. Kinh MN 137 giúp phân biệt: hai chị đều "bình tĩnh", nhưng chỉ

một người thật sự đang thực hành xả; người kia đang trốn tránh. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Sự hiểu biết và ý hướng

Với tâm xả, bạn nhìn thấu bản chất chóng qua và không hoàn hảo của trải nghiệm; mục tiêu của bạn là sống không mê đắm — không bị khoái lạc hay đau đớn mê hoặc. Theo nghĩa này — một cách dùng từ khá gần với Phật giáo — sống không mê đắm không có nghĩa là thất vọng hay bất mãn với đời sống. Bạn chỉ nhìn xuyên qua vẻ quyến rũ và những tín hiệu báo động bề ngoài của đời sống, không để bên nào làm mình mất thăng bằng.

Mô hình của sách gợi ý các mạng có vỏ não trước trán và ACC tham gia hiểu biết, giám sát và duy trì ý hướng. Đây là giả thuyết về một số chức năng, không là việc xác định tâm xả hay trí tuệ tại một trung tâm não duy nhất.

Sự vững vàng lớn lao của tâm

Tâm xả cũng bao gồm việc tiếp tục nhận biết dòng chảy đang trôi qua mà không để bất kỳ điều gì cuốn hút rồi kéo tâm đi theo. Mô hình của sách giả thuyết rằng ACC có thể tham gia giám sát, đặc biệt trong những giai đoạn đầu của tâm xả. Khi tâm xả sâu hơn, người hành thiền nói rằng chánh niệm trở nên liên tục một cách không gắng sức; điều này có lẽ tương ứng với hoạt động ACC giảm xuống và sự ổn định tự tổ chức trong những nền tảng thần kinh của sự tỉnh biết.

Không gian ý thức toàn cục

Người thực hành có thể mô tả một không gian nhận biết rộng hơn quanh đối tượng. Mô hình không gian làm việc toàn cục của Baars (1997) là lý thuyết về ý thức; không đủ để xác lập trải nghiệm xả ấy

có một cơ chế thần kinh duy nhất. Liên hệ với đồng bộ gamma trong sách là giả thuyết cần kiểm tra.

Lutz và cộng sự (2004) nghiên cứu thiền từ bi ở một nhóm nhỏ hành giả giàu kinh nghiệm, không xác nhận gamma là dấu chỉ chung của tâm xả hoặc giác ngộ. Cần giữ đúng đối tượng và nhiệm vụ nghiên cứu khi diễn giải.

Làm dịu hệ thống phản ứng căng thẳng

Hệ viền, HPAA và hệ thần kinh giao cảm phản ứng với nhau theo những vòng lặp. Chẳng hạn, khi có điều gì đáng sợ xảy ra, cơ thể bạn thường được kích hoạt — nhịp tim tăng, lòng bàn tay đổ mồ hôi. Hệ viền diễn giải những thay đổi của cơ thể ấy như bằng chứng cho thấy có hiểm nguy, rồi khơi lên thêm phản ứng sợ hãi trong một vòng luẩn quẩn.

Kích hoạt hệ thần kinh đối giao cảm (PNS) giúp bạn ngăn hệ thống phản ứng căng thẳng phản ứng lại chính những phản ứng của nó. Đây là một lý do khiến việc rèn luyện tâm xả trong các môi trường chiêm niệm bao gồm nhiều thư giãn và an tĩnh.

Thành quả của tâm xả

Theo thời gian, tâm xả sâu sắc thành sự tĩnh lặng nội tâm lớn lao — một đặc điểm xác định trạng thái an trú chiêm niệm (Brahm 2006). Tâm xả cũng ngày càng đan quyện vào đời sống hằng ngày, đem lại lợi ích lớn. Nếu có thể cắt đứt mối liên hệ giữa sắc thái cảm thọ với tham ái — nếu có thể ở cùng điều dễ chịu mà không chạy theo, ở cùng điều khó chịu mà không chống cự, và ở cùng điều trung tính mà không phớt lờ — thì ít nhất trong một khoảng thời gian, bạn đã cắt đứt chuỗi khổ đau. Đó là một ân phúc và sự tự do phi thường.

Với tâm xả, bạn có thể bình tĩnh và hợp lý ứng xử với các tình huống, đồng thời giữ được hạnh phúc nội tâm.
—Đạt Lai Lạt Ma

Phát triển các yếu tố của tâm xả

Tâm xả trọn vẹn là trạng thái hiếm gặp đối với cả tâm trí lẫn bộ não. Tuy nhiên, một mức độ tâm xả căn bản có thể được trải nghiệm trong đời sống thường ngày và phát triển qua thực hành. Những yếu tố thần kinh nền tảng mà chúng ta đã tìm hiểu gợi ý một số cách để khuyến khích tiến trình này.

Sự hiểu biết

Nhận biết tính chất chóng qua của phần thưởng và thấy rằng chúng thường không thật sự tuyệt vời đến thế. Cũng hãy thấy rằng trải nghiệm đau đớn đều chóng qua và thường không khủng khiếp đến mức ta tưởng. Cả khoái lạc lẫn đau đớn đều không đáng để ta xem là của mình hoặc đồng nhất mình với chúng.

Ngoài ra, hãy suy xét rằng mỗi sự kiện đều được định hình bởi vô số yếu tố có trước, nên sự việc không thể diễn ra theo một cách nào khác. Đây không phải thuyết định mệnh hay tuyệt vọng: bạn có thể hành động để làm cho tương lai khác đi. Nhưng ngay cả khi ấy, hãy nhớ rằng phần lớn các yếu tố định hình tương lai đều nằm ngoài tầm tay bạn. Bạn có thể làm mọi việc đúng cách mà chiếc ly vẫn vỡ, dự án vẫn chẳng đi đến đâu, bạn vẫn mắc cúm hoặc một người bạn vẫn buồn phiền.

Tôi làm cho mình giàu có bằng cách giảm bớt những điều mình mong muốn.
—Henry David Thoreau

Ý hướng

Hãy thường xuyên nhắc mình nhớ những lý do quan trọng để phát triển tâm xả: bạn muốn có nhiều tự do hơn khỏi tham ái và khổ đau do tham ái gây ra. Hãy đều đặn nhắc lại ý hướng nhận biết sắc thái cảm thọ, tạo không gian rộng mở quanh nó và để nó là như vậy mà không phản ứng. Để giúp tâm ghi nhớ điều này, hãy dán một mẩu giấy nhỏ ghi chữ "tâm xả" gần máy tính hoặc điện thoại, hoặc đặt một hình ảnh về khung cảnh đẹp đẽ, yên tĩnh.

Sự vững vàng của tâm

Chương 11 và 12 sẽ trình bày nhiều cách phát triển sự hiện diện của tâm ngày càng ổn định. Khi tâm trí vững vàng hơn, hãy đặc biệt chú ý đến sắc thái cảm thọ trung tính.

Những kích thích khơi lên sắc thái cảm thọ dễ chịu hoặc khó chịu làm bộ não hoạt động nhiều hơn những kích thích trung tính, vì chúng đem lại nhiều điều để suy nghĩ và phản ứng hơn. Bộ não không tự nhiên duy trì sự chú tâm vào các kích thích trung tính, nên bạn phải chủ động nỗ lực để giữ sự chú ý nơi chúng. Khi làm tăng độ nhạy với những phương diện trung tính của trải nghiệm, tâm trí bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi ở cùng chúng, và ít có xu hướng tìm kiếm phần thưởng hoặc dò tìm hiểm nguy hơn.

Theo thời gian, sắc thái trung tính có thể trở thành — như thầy tôi Christina Feldman diễn đạt — một "cánh cửa dẫn đến trạng thái không có sự kiện", lối đi vào sự tĩnh lặng của nền tảng hiện hữu, nơi không bao giờ thay đổi và luôn như nhau.

Chú giải 7.5 — Thọ trung tính: cánh cửa dễ bị bỏ qua

Kinh điển. Kinh Tiểu Phương Quảng (MN 44) nêu một nhận xét rất sắc: lạc thọ là lạc khi còn, khổ khi đổi; khổ thọ là khổ khi còn, lạc khi đổi; còn thọ không khổ không lạc là lạc khi có trí, là

khổ khi không có trí (vì dưới nó tiềm ẩn vô minh). Điều này khớp với khuyến cáo của tác giả: hãy chú ý đặc biệt đến cảm thọ trung tính, vì đó là nơi tâm dễ lơ đễnh nhất và cũng là nơi trí tuệ có thể đi sâu.

Đọc thêm. Về bốn phạm trú và tâm xả, xem Feldman (2017), Nyanaponika Thera (1998).

Câu chuyện đời thường. Chị Hiền ghét chờ xe buýt vì "mất thời gian". Chị thường lướt điện thoại để khỏi phải chờ. Một hôm, chị để điện thoại trong túi và chỉ ngồi nhìn: cảm giác ghế cứng, gió nhẹ, tiếng xe, một chiếc lá bay. Ban đầu chị thấy chán — đó là thọ trung tính chưa được nhận ra. Rồi chị thấy sự chán ấy cũng chỉ là một cảm giác đến rồi đi. Mười phút chờ trở thành mười phút nghỉ. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Sự tỉnh biết rộng mở

Hãy hình dung những nội dung trong tâm trí đến rồi đi trong một không gian tỉnh biết rộng lớn, giống như những sao băng. Các sắc thái cảm thọ của trải nghiệm cũng chỉ là những nội dung khác đang chuyển động qua không gian ấy. Không gian vô biên bao quanh chúng — khiến chúng trở nên nhỏ bé. Không gian ấy không bị chúng làm xáo động và không bị sự ra đi của chúng tác động.

Không gian của sự tỉnh biết cho phép mọi nội dung của tâm trí hiện hữu hoặc không hiện hữu, đến rồi đi. Ý nghĩ chỉ là ý nghĩ, âm thanh chỉ là âm thanh, tình huống chỉ là tình huống, và con người chỉ đang là chính họ. Như Ajahn Sumedho nói trong một buổi thuyết pháp tại Tu viện Chithurst: "Hãy tin cậy vào sự tỉnh biết, vào trạng thái tỉnh thức, thay vì những điều kiện chóng qua và bất ổn" (2006).

An tĩnh

An tĩnh là không hành động dựa trên sắc thái cảm thọ. Chẳng hạn, bạn không tự động tiến về phía một điều chỉ vì nó dễ chịu. Theo lời Tổ thứ ba của Thiền tông: "Đại Đạo chẳng khó, chỉ cần đừng chọn lựa" (Kornfield 1996, tr. 143).

Chú giải 7.6 — Cưỡi sóng của cơn thôi thúc

Kinh điển. Dhp 360–361 khuyên: điều phục mắt là tốt, điều phục tai là tốt, điều phục mũi, lưỡi, thân, lời nói, ý đều là tốt; người tỳ-kheo điều phục mọi nơi thì thoát mọi khổ. Điều phục ở đây không phải là đè nén, mà là không để giác quan tự động kéo tâm đi. Lời của Tăng Xán trong Tín Tâm Minh được tác giả trích — "Đại Đạo chẳng khó, chỉ cần đừng chọn lựa" — nói đúng tinh thần ấy: không chọn lựa theo ưa ghét.

Đối chiếu khoa học. Gross (2002, Psychophysiology 39: 281–291) so sánh các chiến lược điều hòa cảm xúc và cho thấy việc đè nén biểu hiện thường tốn sức nhưng ít hiệu quả với cảm xúc bên trong, còn đánh giá lại nhận thức thường tốt hơn. Bowen và Marlatt (2009, Psychology of Addictive Behaviors 23: 666–671) mô tả kỹ thuật "cưỡi sóng cơn thèm" (urge surfing): quan sát cơn thôi thúc như một con sóng dâng lên, đạt đỉnh rồi hạ xuống, mà không hành động theo nó — và thấy sinh viên hút thuốc trong nhóm thực hành giảm lượng hút hơn nhóm đối chứng.

Câu chuyện đời thường. Anh Tùng đang cố bỏ thuốc lá. Mỗi lần thấy thèm, anh dùng cách "cưỡi sóng": ngồi xuống, ghi nhận cảm giác ở cổ họng, ngực, bàn tay, tự nhủ: "Sóng đang lên… đang lên… đã đỉnh… đang xuống." Ban đầu mỗi cơn kéo dài ba bốn phút, nhưng nó luôn qua đi. Sau vài tuần, anh nói: "Hóa ra cơn thèm không ra lệnh, nó chỉ đề nghị." (Nhân vật mang tính

minh họa. Nếu việc bỏ thuốc hoặc chất gây nghiện khó khăn, hãy tìm sự hỗ trợ y tế.)

Hãy dành ra một khoảng thời gian trong ngày — dù chỉ một phút — để chủ ý buông bỏ sự ưa thích hoặc chống đối bất cứ điều gì. Sau đó, hãy mở rộng thực hành này đến ngày càng nhiều khoảng thời gian trong ngày. Hành động của bạn sẽ ngày càng được dẫn dắt bởi các giá trị và đức hạnh, thay vì những ham muốn phản ứng trước sắc thái cảm thọ tích cực hay tiêu cực.

An tĩnh bao gồm sự kích hoạt đối giao cảm; trong Chương 5, bạn đã học những cách khuyến khích trạng thái này. Hãy lập danh sách những tình huống khơi lên tham hoặc sân mạnh mẽ nơi bạn, hiểu theo nghĩa rộng, sắp xếp từ tác nhân nhẹ nhất đến tình huống tương đương với một đám cháy báo động cấp bốn. Sau đó, bắt đầu từ những tình huống dễ hơn và tiến dần lên trong danh sách; chủ động đem thêm an tĩnh đến với chúng bằng một số phương pháp trong Chương 5, chẳng hạn thở ra thật dài, chánh niệm về nỗi sợ hoặc nương tựa.

Bình an nội tâm hoàn toàn có thể được duy trì trong những hoàn cảnh khó khăn. Sau đây là hai ví dụ rất khác nhau nhưng cùng có một số phương diện của tâm xả:

Hãy nghĩ đến Joe Montana chơi bóng bầu dục, dẫn đội 49ers tiến xuống sân trong khi những hậu vệ nặng khoảng 136 kilôgam lao tới để đè anh xuống đất. Các đồng đội kể rằng trận đấu càng hỗn loạn và tuyệt vọng thì Joe càng bình tĩnh. Vợ chồng tôi từng đùa với nhau rằng: "Còn ba phút trong hiệp bốn trận Super Bowl, phải đi 73 mét để ghi cú chạm bóng quyết định chiến thắng — đúng ngay chỗ Joe muốn rồi!"

Và hãy nghĩ đến Ramana Maharshi, vị thánh Ấn Độ vĩ đại qua đời năm 1950. Về cuối đời, ông bị ung thư ở cánh tay. Hẳn đó là căn

bệnh rất đau đớn, nhưng trong những ngày cuối đời, ông vẫn an nhiên và giàu tình thương. Có lần, ông nhìn xuống cánh tay, mỉm cười hiền hậu và chỉ nói đơn giản: "Cánh tay tội nghiệp."

Phật giáo có một ẩn dụ chỉ các hoàn cảnh khác nhau trong đời sống, gọi là **Tám Ngọn Gió Thế Gian**: lạc và khổ, khen và chê, được và mất, danh thơm và tiếng xấu. Khi phát triển tâm xả lớn hơn, những ngọn gió ấy sẽ ít ảnh hưởng đến tâm trí bạn hơn. Hạnh phúc của bạn ngày càng vô điều kiện, không còn tùy thuộc vào việc đón được luồng gió thuận thay vì luồng gió nghịch.

Chú giải 7.7 — Tám ngọn gió thế gian và hạnh phúc vô điều kiện

Kinh điển. Kinh Tám Pháp Thế Gian (AN 8.5–6; xem thêm Chú giải 3.2) nhắc rằng cả người phàm lẫn bậc thánh đều gặp được–mất, khen–chê, danh–không danh, lạc–khổ; khác biệt là người phàm bị cuốn đi, còn bậc thánh biết rõ chúng vô thường. Dhp 81 và Dhp 83 nhấn mạnh điều ấy. Trường hợp của Ramana Maharshi và Joe Montana trong sách, tuy khác nhau về hoàn cảnh, đều minh họa sự vững vàng giữa "cơn gió". Cần nhớ rằng Phật giáo không phủ nhận đau đớn thân xác: Đức Phật cũng chịu bệnh, và những bài kinh ghi lại cách Ngài chịu đựng với chánh niệm, tỉnh giác.

Câu chuyện đời thường. Trong cùng một tuần, anh Đông vừa được thăng chức vừa nhận tin công ty mẹ cắt giảm nhân sự. Anh để ý thấy hai "ngọn gió" cùng thổi: mừng và lo. Anh không cố giữ niềm vui cũng không cố đẩy nỗi lo; anh ghi nhận "có vui, có lo" và làm tiếp công việc trước mắt. Sau này, anh kể: "Mình không cảm thấy mình thắng hay thua. Mình chỉ làm việc." Hạnh phúc của anh không phụ thuộc hoàn toàn vào việc ngọn gió nào thổi. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Chương 7: Những điểm chính

- Tâm xả có nghĩa là không phản ứng với chính những phản ứng của mình, bất kể chúng là gì.
- Tâm xả tạo ra một lớp đệm quanh các sắc thái cảm thọ của trải nghiệm, giúp bạn không phản ứng với chúng bằng tham ái. Tâm xả giống như chiếc cầu dao, ngăn chuỗi vận hành thông thường trong tâm trí — từ sắc thái cảm thọ đến tham ái, rồi chấp thủ và khổ đau.
- Tâm xả không phải là lạnh lùng, lãnh đạm hay thờ ơ. Bạn hiện diện trong thế giới nhưng không bị thế giới làm cho bực bội. Không gian rộng mở của tâm xả nâng đỡ mạnh mẽ lòng từ bi, sự tử tế và niềm vui trước hạnh phúc của người khác.
- Trong đời sống hằng ngày và khi thiền định, hãy làm sâu sắc tâm xả bằng cách ngày càng có chánh niệm về các sắc thái cảm thọ của trải nghiệm và ngày càng nhìn chúng với sự không mê đắm. Chúng đến rồi đi; không đáng để chạy theo hay chống cự.
- Tâm xả là một trạng thái não bộ khác thường. Nó không dựa trên sự ức chế hệ viền của vỏ não trước trán. Thay vào đó, nó bao gồm việc không phản ứng với hệ viền. Có lẽ trạng thái này dựa trên bốn điều kiện thần kinh: sự kích hoạt của vỏ não trước trán và vỏ não đai trước (ACC) để hỗ trợ hiểu biết và ý hướng; sự vững vàng của tâm, ban đầu do ACC giám sát rồi sau đó tự tổ chức; sự đồng bộ của sóng gamma nhanh trên những vùng não rộng lớn, tạo ra trải nghiệm tâm trí rộng mở; và sự kích hoạt đối giao cảm giúp làm dịu các vòng phản hồi giữa hệ viền/SNS/HPAA, vốn nếu không sẽ khiến hệ thống phản ứng căng thẳng phản ứng với chính những phản ứng của nó trong các vòng luẩn quẩn.

- Bạn có thể củng cố những yếu tố thần kinh của tâm xả bằng các phương pháp tóm lược trong chương này và được trình bày chi tiết hơn xuyên suốt cuốn sách. Khi thực hành, hạnh phúc của bạn sẽ ngày càng vô điều kiện và không lay chuyển.

Chương 7 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Hãy nhớ lại một lần gần đây bạn phản ứng ngay lập tức với một tình huống (một lời nói, một tin nhắn, một tiếng ồn). "Đặc tính đòi hỏi" nào của tình huống ấy đã kéo bạn vào phản ứng? Nếu bạn giữ nguyên các đặc tính nhưng bỏ đi "đòi hỏi", tình huống đó sẽ còn lại gì?

Gợi ý: hãy mô tả tình huống như một camera ghi hình sẽ ghi lại, không thêm diễn giải.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Theo bạn, đâu là ranh giới giữa tâm xả và sự dửng dưng, lạnh lùng, trốn tránh? Hãy nêu một ví dụ trong đời bạn mà bạn từng gọi là "bình thản" nhưng thực ra là né tránh, và một ví dụ khác khi bạn thật sự ôm trọn cảm xúc mà không bị cuốn đi.

Gợi ý: hãy hỏi mình: tôi còn quan tâm, còn ấm áp không, hay tôi đã tắt cảm xúc?

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Trong ba loại sắc thái cảm thọ (dễ chịu, khó chịu, trung tính), loại nào bạn thường nhận biết ít nhất? Hãy chú ý vào những khoảnh khắc "trung tính" trong ngày hôm nay (đứng chờ, đi bộ, rửa chén). Bạn nhận ra điều gì khi ở lại với chúng thay vì tìm cách lấp đầy?

Gợi ý: hãy thử một lần chờ đợi mà không chạm vào điện thoại và ghi lại những gì xuất hiện.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Hãy lập một "bậc thang" các tình huống kích hoạt tham hoặc sân từ nhẹ nhất đến mạnh nhất trong đời bạn. Ở bậc thấp nhất, bạn có thể thực hành tâm xả ngay hôm nay như thế nào? Điều gì bạn cần có (hỗ trợ, thời gian, giấc ngủ) để tiến dần lên bậc cao hơn?

Gợi ý: hãy bắt đầu bằng những điều nhỏ như một lời góp ý nhẹ hay một cơn ngứa.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. "Tám ngọn gió thế gian" (được–mất, khen–chê, danh–không danh, lạc–khổ) ngọn nào thường làm bạn chao đảo nhất? Nếu ngọn gió ấy thổi mạnh trong tuần tới, bạn muốn mình đáp lại như thế nào, và câu nói hay hành động nhỏ nào sẽ giúp bạn nhớ đến lựa chọn ấy?

Gợi ý: hãy viết một câu ngắn bạn có thể thầm nói khi ngọn gió ấy nổi lên.

Trả lời của tôi: _____

_____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Bowen, S., và Marlatt, A. 2009. Surfing the urge: Brief mindfulness-based intervention for college student smokers. Psychology of Addictive Behaviors 23: 666–671.

Brewer, J. A., và cộng sự. 2011. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. PNAS 108: 20254–20259.

Desbordes, G., và cộng sự. 2012. Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. Frontiers in Human Neuroscience 6: 292.

Farb, N. A. S., và cộng sự. 2007. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. Social Cognitive and Affective Neuroscience 2: 313–322.

Feldman, C. 2017. Boundless Heart: The Buddha's Path of Kindness, Compassion, Joy, and Equanimity. Boulder: Shambhala.

Gibson, J. J. 1979. The Ecological Approach to Visual Perception. Boston: Houghton Mifflin.

Gross, J. J. 2002. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology 39: 281–291.

Klimecki, O. M., và cộng sự. 2014. Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Social Cognitive and Affective Neuroscience 9: 873–879.

Nyanaponika Thera. 1998. The Four Sublime States. Kandy: Buddhist Publication Society (Wheel Publication 6).

PHẦN BA — TÌNH THƯƠNG

CHƯƠNG 8: HAI CON SÓI TRONG TRÁI TIM

Đọc cơ bản. Nhận ra sân và dừng hành động gây hại.

Thực hành sâu. Tu từ, bi, xả và hiểu điều kiện nuôi sân, hướng đoạn trừ.

Khảo cứu. Phân biệt AN 9.29, AN 9.30, AN 5.161; không gộp thiên vị và gây hấn.

Mọi loài hữu tình đều tiến hóa qua chọn lọc tự nhiên theo cách khiến cảm giác dễ chịu trở thành kim chỉ nam, đặc biệt là niềm vui có được từ đời sống xã hội và tình thương dành cho gia đình. —Charles Darwin

Tôi từng nghe kể chuyện một bậc trưởng lão người Mỹ bản địa được hỏi làm thế nào bà trở nên sáng suốt, hạnh phúc và được mọi người kính trọng đến vậy. Bà đáp: "Trong trái tim tôi có hai con sói: một con sói tình thương và một con sói thù hận. Tất cả tùy thuộc vào việc mỗi ngày tôi nuôi con nào."

Câu chuyện này luôn khiến tôi hơi rùng mình. Nó vừa khiến ta khiêm nhường, vừa đem lại hy vọng. Thứ nhất, con sói tình thương rất được yêu mến, nhưng trong chúng ta có ai không đồng thời nuôi dưỡng một con sói thù hận? Ta có thể nghe thấy tiếng nó gầm gừ ở những cuộc chiến xa xôi, cũng như rất gần, trong chính cơn giận dữ và tính hung hăng của mình, kể cả đối với những người ta yêu thương. Thứ hai, câu chuyện gợi ý rằng mỗi người chúng ta đều có khả năng — được thể hiện qua hành động hằng ngày — khuyến khích và củng cố sự đồng cảm, lòng từ bi và sự tử tế, đồng thời kiềm chế và làm giảm ác ý, khinh miệt và hung hăng.

Chú giải 8.1 — Hai con sói: "Hãy thắng giận bằng không giận"

Nguồn gốc câu chuyện. Câu chuyện "hai con sói" được kể rộng rãi và thường gán cho một vị trưởng lão người Mỹ bản địa (thường là Cherokee), nhưng không có tư liệu đáng tin cậy xác nhận nguồn gốc ấy; nhiều nhà nghiên cứu xem đây là một truyện kể hiện đại mang màu sắc ngụ ngôn. Giá trị của nó nằm ở ý nghĩa chứ không ở xuất xứ, và nên được đọc như một ẩn dụ, không phải tài liệu dân tộc học.

Kinh điển. Dhp 223 nói: hãy thắng sân bằng không sân, thắng điều ác bằng điều thiện, thắng keo kiệt bằng bố thí, thắng lời dối trá bằng chân thật. Đây là cách "nuôi con sói tình thương". Dhp 5 cho biết hận thù không chấm dứt bằng hận thù (xem Chú giải 1.11); Dhp 116 khuyên gấp rút làm điều lành vì tâm dễ thích thú với điều ác khi ta chậm trễ. Kinh Hai Loại Tầm (MN 19) nhắc rằng điều ta nghĩ nhiều sẽ thành khuynh hướng của tâm: nuôi tầm hại, tâm nghiêng về hại; nuôi tầm vô hại, tâm nghiêng về vô hại. Chính Đức Phật mô tả việc ấy như người chăn bò chủ động lùa bò khỏi ruộng lúa.

Đối chiếu khoa học. Fredrickson (2001, American Psychologist 56: 218–226) trong lý thuyết "mở rộng và xây dựng" cho thấy cảm xúc tích cực mở rộng tầm chú ý và tư duy, rồi dần xây dựng nguồn lực lâu dài như quan hệ và sức bền tâm lý — một cách hiểu khoa học cho việc "nuôi" con sói tình thương.

Câu chuyện đời thường. Anh Khải có thói quen đọc phần bình luận dưới các bài báo thời sự trước khi ngủ. Mỗi tối, anh bực dần, rồi vào cãi nhau với người lạ. Một hôm, vợ anh nhận xét: "Anh toàn ngủ với cơn giận." Anh đổi thói quen: nửa tiếng trước khi ngủ, anh nhắn một lời hỏi thăm cho một người bạn cũ hoặc đọc vài trang sách. Không có phép màu nào, nhưng sau một

tháng anh nhận ra mình ngủ ngon hơn và bớt gắt hơn với vợ con. Điều anh nuôi mỗi tối đã đổi. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Hai con sói ấy là gì và chúng đến từ đâu? Làm thế nào để nuôi con sói tình thương và bỏ đói con sói thù hận? Chương này bàn về câu hỏi thứ nhất; hai chương tiếp theo sẽ tìm hiểu câu hỏi thứ hai.

Tiến hóa của các mối quan hệ

Dù con sói thù hận xuất hiện trên báo chí nhiều hơn, quá trình tiến hóa đã kiên trì tạo nên con sói tình thương mạnh mẽ hơn — và có vị trí trung tâm hơn trong bản chất sâu xa nhất của bạn. Trong hành trình dài từ những sinh vật bọt biển nhỏ bé ở đại dương cổ xưa đến nhân loại ngày nay, khả năng xây dựng quan hệ tốt đẹp với những cá thể khác cùng loài đã giúp tăng đáng kể khả năng sinh tồn. Trong hành trình tiến hóa của động vật suốt 150 triệu năm qua, lợi ích của các năng lực xã hội có lẽ là yếu tố ảnh hưởng mạnh nhất đến sự phát triển của bộ não. Có ba bước tiến lớn, và bạn được hưởng lợi từ chúng mỗi ngày.

Động vật có xương sống

Những động vật có vú sơ khai đầu tiên có lẽ xuất hiện khoảng 180 triệu năm trước; những loài chim đầu tiên xuất hiện khoảng 30 triệu năm sau đó. (Các mốc thời gian này chỉ là gần đúng vì hóa thạch còn lại không đầy đủ và khó xác định.) Động vật có vú và chim phải đối mặt với những thách thức sinh tồn tương tự bò sát và cá — môi trường sống khắc nghiệt và thú săn mồi đói mồi — nhưng nếu so với trọng lượng cơ thể, chúng có bộ não lớn hơn. Vì sao?

Bò sát và cá thường không chăm sóc con non — thậm chí có thể ăn thịt con mình! — và thường sống mà không có bạn đời. Ngược lại, động vật có vú và chim nuôi con; trong nhiều trường hợp, chúng hình thành mối gắn kết đôi lứa, đôi khi kéo dài suốt đời.

Theo cách diễn đạt khô khan của thần kinh học tiến hóa, "những yêu cầu xử lý thông tin" trong việc lựa chọn bạn đời tốt, chia sẻ thức ăn và giữ cho con non sống sót đòi hỏi động vật có vú và chim phải tăng cường xử lý thần kinh (Dunbar và Shultz 2007). Sóc hoặc chim sẻ cần thông minh hơn thằn lằn hay cá mập: chúng cần có khả năng lập kế hoạch, giao tiếp, hợp tác và thương lượng tốt hơn. Đây chính là những kỹ năng mà các cặp đôi loài người nhận ra là thiết yếu khi trở thành cha mẹ, đặc biệt nếu họ muốn tiếp tục duy trì quan hệ bạn đời.

Loài linh trưởng

Bước tiến lớn tiếp theo trong sự tiến hóa của bộ não diễn ra cùng với loài linh trưởng, lần đầu xuất hiện khoảng 80 triệu năm trước. Đặc điểm nổi bật của chúng khi ấy và cho đến nay là tính xã hội cao. Chẳng hạn, khỉ và vượn dành tới một phần sáu thời gian trong ngày để chải lông cho các thành viên khác trong đàn. Điều thú vị là, trong một loài được nghiên cứu — khỉ macaque Barbary — những con chải lông giảm căng thẳng nhiều hơn những con được chải lông (Shutt và cộng sự, 2007). (Tôi đã thử dùng lý lẽ này để xin vợ gãi lưng cho mình nhiều hơn, nhưng đến giờ bà ấy vẫn chưa tin.) Xét về kết quả tiến hóa, ở cả khỉ linh trưởng cái lẫn đực, thành công xã hội — phản ánh kỹ năng xây dựng quan hệ — dẫn đến việc có nhiều con hơn (Silk 2007).

Thật vậy, một loài linh trưởng càng có tính xã hội cao — được đo bằng những yếu tố như quy mô nhóm sinh sản, số bạn chải lông và mức độ phức tạp của hệ thống thứ bậc — thì vỏ não của nó càng lớn so với phần còn lại của bộ não (Dunbar và Shultz 2007; Sapolsky 2006). Quan hệ càng phức tạp thì càng cần bộ não phức tạp.

Ngoài ra, giả thuyết chỉ loài vượn người — họ linh trưởng hiện đại nhất, gồm tinh tinh, khỉ đột, đười ươi và con người — mới phát triển

tế bào hình thoi, một loại nơ-ron đáng chú ý hỗ trợ các năng lực xã hội cao cấp (Allman và cộng sự, 2001; Nimchinsky và cộng sự, 1999). Chẳng hạn, vượn người thường xuyên an ủi những thành viên khác trong đàn đang buồn khổ, dù kiểu hành vi này hiếm gặp ở những loài linh trưởng khác (de Waal 2006). Giống chúng ta, tinh tinh cũng cười và khóc (Bard 2006).

Tế bào hình thoi chỉ được tìm thấy ở vỏ não đai và thùy đảo. Điều này cho thấy những vùng não ấy — cùng với các chức năng đồng cảm và tự nhận biết của chúng — đã chịu áp lực tiến hóa mạnh mẽ trong vài triệu năm gần đây (Allman và cộng sự, 2001; Nimchinsky và cộng sự, 1999). Nói cách khác, lợi ích của các mối quan hệ góp phần thúc đẩy sự tiến hóa gần đây của bộ não linh trưởng.

Ghi chú kiểm chứng 8.2 — Những điểm khoa học được cập nhật

Nơ-ron hình thoi (von Economo). Khi sách được viết, người ta cho rằng nơ-ron hình thoi chỉ có ở vượn người và con người. Các nghiên cứu về sau cho thấy chúng còn xuất hiện ở cá voi, voi và cả một số khỉ (Hof và Van der Gucht 2007, The Anatomical Record 290: 1–31; Evrard và cộng sự 2012, Neuron 74: 482–489), nên khẳng định "chỉ vượn người" cần được hiểu là "phát triển đặc biệt rõ ở vượn người và con người". Vai trò chính xác của chúng trong trí tuệ xã hội vẫn chưa được xác lập chắc chắn.

Các mốc thời gian. Các niên đại như "180 triệu năm" cho động vật có vú đầu tiên thay đổi theo cách định nghĩa và theo phát hiện hóa thạch mới (các dạng gần với thú xuất hiện trước đó hàng chục triệu năm). Tác giả đã lưu ý rằng các mốc chỉ gần đúng; điều quan trọng cho lập luận của sách là hướng chung: tính xã hội tăng dần cùng với sự lớn lên của bộ não.

Con người

Khoảng 2,6 triệu năm trước, tổ tiên vượn người của chúng ta bắt đầu chế tạo công cụ bằng đá (Semaw và cộng sự, 1997). Kể từ đó, bộ não tăng kích thước gấp ba lần, dù nó tiêu tốn lượng tài nguyên chuyển hóa xấp xỉ gấp mười lần một lượng cơ tương đương (Dunbar và Shultz 2007). Sự mở rộng này cũng đặt ra thách thức cho cơ thể phụ nữ, khiến cơ thể phải tiến hóa để em bé có bộ não lớn hơn có thể đi qua đường sinh (Simpson và cộng sự, 2008). Xét đến cái giá sinh học ấy, sự tăng trưởng nhanh hẳn phải đem lại lợi ích sinh tồn rất lớn — phần lớn những gì được bổ sung chủ yếu phục vụ việc xử lý thông tin về người khác và các quan hệ xã hội, cùng cảm xúc, ngôn ngữ và khái niệm (Balter 2007).

Chẳng hạn, con người có nhiều nơ-ron hình thoi hơn những loài vượn người khác. Các nơ-ron này tạo nên một dạng "siêu xa lộ thông tin" chạy từ vỏ não đai và thùy đảo — hai vùng quan trọng đối với trí tuệ xã hội và cảm xúc — đến những phần khác của bộ não (Allman và cộng sự, 2001). Một con tinh tinh trưởng thành hiểu thế giới vật chất tốt hơn một đứa trẻ hai tuổi, nhưng đứa trẻ nhỏ ấy đã hiểu các mối quan hệ giỏi hơn tinh tinh (Herrmann và cộng sự, 2007).

Quá trình tiến hóa thần kinh này có thể có vẻ khô khan, xa vời, nhưng nó đã diễn ra qua nhiều cách trong cuộc đấu tranh sinh tử hằng ngày của những sinh vật giống chúng ta. Suốt hàng triệu năm, cho đến khi nông nghiệp xuất hiện khoảng 10.000 năm trước, tổ tiên chúng ta sống thành những nhóm săn bắt-hái lượm, thường có dưới 150 thành viên (Norenzayan và Shariff 2008). Họ chủ yếu sinh con trong nhóm của mình, đồng thời kiếm thức ăn, tránh thú săn mồi và cạnh tranh với những nhóm khác để giành nguồn lực khan hiếm. Trong môi trường khắc nghiệt ấy, những cá nhân hợp tác với các

thành viên khác trong nhóm thường sống lâu hơn và có nhiều con hơn (Wilson 1999). Hơn nữa, những nhóm phối hợp tốt thường đánh bại những nhóm phối hợp kém trong việc giành nguồn lực, sinh tồn và truyền lại gen (Nowak 2006).

Ngay cả lợi thế sinh sản nhỏ trong một thế hệ cũng tích lũy đáng kể theo thời gian (Bowles 2006), giống như những khác biệt nhỏ trong tỷ lệ đánh bóng của các đội dần cộng lại trong suốt mùa bóng chày dài. Qua 100.000 thế hệ kể từ khi công cụ đầu tiên được phát minh, những gen thúc đẩy năng lực xây dựng quan hệ và khuynh hướng hợp tác dần tiến lên trong vốn gen của con người. Ngày nay, ta thấy kết quả của quá trình ấy trong nền tảng thần kinh của nhiều đặc điểm thiết yếu nơi con người, gồm vị tha (Bowles 2006; Judson 2007), rộng lượng (Harbaugh, Mayr và Burghart 2007; Moll và cộng sự, 2006; Rilling và cộng sự, 2002), quan tâm đến danh tiếng (Bateson, Nettle và Robert 2006), công bằng (de Quervain và cộng sự, 2004; Singer và cộng sự, 2006), ngôn ngữ (Cheney và Seyfarth 2008), tha thứ (Nowak 2006), đạo đức và tôn giáo (Norenzayan và Shariff 2008).

Các mạch thần kinh của sự đồng cảm

Những tiến trình tiến hóa mạnh mẽ đã định hình hệ thần kinh để tạo ra các năng lực và khuynh hướng thúc đẩy quan hệ hợp tác; chúng nuôi dưỡng một con sói lớn, thân thiện trong trái tim bạn. Dựa trên tính xã hội nói chung ấy, các mạng lưới thần kinh liên quan hỗ trợ sự đồng cảm — khả năng cảm nhận trạng thái bên trong của một người khác, điều cần thiết cho mọi dạng thân mật chân thực. Nếu không có đồng cảm, chúng ta sẽ sống như kiến hay ong: va chạm vai với người khác nhưng về căn bản vẫn cô độc.

Con người có lẽ là loài giàu khả năng đồng cảm nhất hành tinh. Năng lực đáng kinh ngạc này dựa trên ba hệ thống thần kinh mô phỏng hành động, cảm xúc và suy nghĩ của người khác.

Hành động

Các mạng lưới trong hệ thống tri giác-vận động của bộ não hoạt động cả khi bạn thực hiện một hành động lẫn khi bạn nhìn người khác thực hiện hành động ấy, đem lại cho bạn cảm nhận về điều người kia đang trải nghiệm trong cơ thể họ (Oberman và Ramachandran 2007). Trên thực tế, những mạng lưới này phản chiếu hành vi của người khác; vì vậy chúng thường được gọi là **nơ-ron gương**.

Cảm xúc

Thùy đảo và các mạch thần kinh liên kết với nó được kích hoạt khi bạn trải nghiệm những cảm xúc mạnh như sợ hãi hay giận dữ; chúng cũng hoạt động khi bạn thấy người khác có cùng cảm xúc ấy, đặc biệt là những người bạn quan tâm. Bạn càng nhận biết rõ trạng thái cảm xúc và cơ thể của mình thì thùy đảo và vỏ não đai trước càng hoạt động mạnh — và bạn càng đọc được cảm xúc của người khác tốt hơn (Singer và cộng sự, 2004).

Nói cách khác, các mạng lưới hệ viền tạo ra cảm xúc của bạn cũng giúp bạn hiểu cảm xúc của người khác. Vì vậy, tổn thương khả năng biểu lộ cảm xúc — chẳng hạn do đột quỵ — thường cũng làm suy giảm khả năng nhận biết cảm xúc nơi người khác (Niedenthal 2007).

Suy nghĩ

Các nhà tâm lý học dùng thuật ngữ **lý thuyết về tâm trí** (ToM) để chỉ khả năng suy nghĩ về hoạt động nội tâm của người khác. ToM dựa trên những cấu trúc ở vỏ não trước trán và thùy thái dương, vốn xuất hiện khá muộn trong tiến trình tiến hóa (Gallagher và Frith

2003). Năng lực ToM bắt đầu xuất hiện trong năm thứ ba và thứ tư của đời trẻ, rồi chỉ phát triển hoàn chỉnh khi quá trình myelin hóa vỏ não trước trán — tức bọc cách điện quanh sợi trục, giúp tín hiệu thần kinh truyền nhanh hơn — hoàn tất vào cuối tuổi thiếu niên hoặc đầu tuổi hai mươi (Singer 2006).

Ba hệ thống này — theo dõi hành động, cảm xúc và suy nghĩ của người khác — hỗ trợ lẫn nhau. Chẳng hạn, sự cộng hưởng cảm giác-vận động và hệ viền với hành động, cảm xúc của người khác cung cấp cho bạn nhiều dữ liệu để xử lý theo kiểu ToM. Sau đó, khi đã hình thành một phỏng đoán có cơ sở — thường chỉ trong vài giây — bạn có thể kiểm chứng phỏng đoán ấy qua cơ thể và cảm xúc của mình. Khi phối hợp, các hệ thống này giúp bạn hiểu từ bên trong trải nghiệm làm một người khác sẽ như thế nào. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu nhiều cách để củng cố những hệ thống ấy.

Chú giải 8.3 — Đồng cảm: lấy mình làm ví dụ

Kinh điển. Dhp 129–130 nói: tất cả đều run sợ trước gậy gộc, tất cả đều sợ chết; lấy mình làm ví dụ, đừng giết, đừng bảo người giết. Kinh Tập (Sn 705) nói tương tự: "Như ta là vậy, họ cũng như vậy; như họ là vậy, ta cũng như vậy" — lấy mình so sánh với người để không giết, không bảo người giết. Đây là nền tảng đạo đức của Phật giáo xây trên sự đồng cảm, đúng tinh thần ba hệ thống đồng cảm trong sách: cảm nhận được điều người khác trải qua rồi từ đó hành xử.

Đối chiếu khoa học. Singer và cộng sự (2004, Science 303: 1157–1162) cho thấy khi ta quan sát người thân yêu đau đớn, các vùng xử lý thành phần cảm xúc của đau (vỏ não đai trước, thùy đảo) được kích hoạt, nhưng không phải thành phần cảm giác thể chất. Về "nơ-ron gương", Rizzolatti và Craighero (2004, Annual Review of Neuroscience 27: 169–192) mô tả hệ thống

gắn hành động quan sát với hành động thực hiện; tuy nhiên Hickok (2009, Journal of Cognitive Neuroscience 21: 1229–1243) chỉ ra nhiều điểm còn tranh cãi trong việc khái quát vai trò của chúng sang việc "hiểu" hành động và cảm xúc ở người. Nên đọc đây là một cơ chế góp phần, không phải lời giải thích đầy đủ của đồng cảm.

Câu chuyện đời thường. Chị Trinh thấy một cụ già đánh rơi túi đồ ở cổng chợ; cam, quýt lăn tứ tung. Không nghĩ ngợi, chị cúi nhặt cùng cụ, và thấy bụng mình như nhói khi nhìn đôi tay run của cụ. Sau đó chị nghĩ: "Giá mẹ mình ở đây, mình cũng mong có ai giúp." Cụ dúi vào tay chị một trái quýt, cười nhăn nheo. Sợi dây cảm nhận giữa hai người xa lạ được kết lại trong mười giây. (Nhân vật mang tính minh họa.)



Minh họa chương 8 — Nuôi dưỡng sự tử tế. Chị Trinh cúi xuống nhặt cam quýt giúp một cụ già ở cổng chợ. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Tình thương và sự gắn bó

Khi bộ não con người tiến hóa và lớn dần, thời thơ ấu cũng kéo dài hơn (Coward 2008). Do đó, các nhóm vượn người phải tiến hóa những cách duy trì sự gắn kết giữa các thành viên trong nhiều năm, để duy trì — theo câu tục ngữ châu Phi — "cần cả một ngôi làng để nuôi dạy một đứa trẻ", và nhờ vậy truyền lại gen của nhóm (Gibbons 2008). Để làm được điều này, bộ não phát triển những mạch thần kinh và cơ chế hóa thần kinh mạnh mẽ, tạo dựng và duy trì tình thương cùng sự gắn bó.

Đây là nền tảng thể chất để tâm trí xây dựng trải nghiệm lãng mạn, đau lòng và thương yêu sâu sắc, cũng như những mối gắn kết với các thành viên trong gia đình. Dĩ nhiên, tình thương rộng hơn bộ não rất nhiều: văn hóa, giới tính và tâm lý cá nhân cũng giữ vai trò lớn. Tuy vậy, nhiều nghiên cứu trong tâm lý học thần kinh phát triển đã giúp làm sáng tỏ vì sao tình thương đôi khi đi chệch hướng — và làm thế nào để đưa nó trở lại đúng hướng.

Tình thương đem lại cảm giác dễ chịu

Tình yêu lãng mạn có mặt trong hầu hết các nền văn hóa loài người, cho thấy nó ăn sâu vào bản chất sinh học — thậm chí hóa sinh — của chúng ta (Jankowiak và Fischer 1992). Endorphin và vasopressin có tham gia vào cơ chế hóa thần kinh của sự gắn bó và tình thương, nhưng tác nhân chủ yếu có lẽ là oxytocin (Young và Wang 2004). Chất điều biến thần kinh này, đồng thời cũng là hormone, tạo ra cảm giác quan tâm và quý mến; nó hiện diện ở cả nam và nữ, dù ở phụ nữ nhiều hơn đáng kể.

Oxytocin khuyến khích việc nhìn vào mắt nhau (Guastella, Mitchell và Dadds 2008); làm tăng niềm tin (Kosfeld và cộng sự, 2005); làm dịu hoạt động của hạch hạnh nhân và thúc đẩy hành vi tiếp cận

(Petrovic và cộng sự, 2008); đồng thời hỗ trợ phụ nữ có những hành vi chăm sóc và tìm kiếm sự kết nối khi bị căng thẳng (Taylor và cộng sự, 2000).

Chú giải 8.4 — Oxytocin: "hormone yêu thương" nhưng không đơn giản

Đối chiếu khoa học và lưu ý. Danh sách tác động của oxytocin trong sách được dựng từ các nghiên cứu những năm 2000. Về sau, tranh luận khoa học đã làm hình ảnh ấy tinh tế hơn: Bartz và cộng sự (2011, Trends in Cognitive Sciences 15: 301–309) cho thấy tác dụng xã hội của oxytocin phụ thuộc bối cảnh và đặc điểm cá nhân (ví dụ có thể tăng thiên vị "nhóm mình"), và Nave, Camerer và McCullough (2015, Perspectives on Psychological Science 10: 772–789) kết luận rằng bằng chứng cho việc oxytocin làm tăng niềm tin còn yếu hơn nhiều so với những tuyên bố ban đầu. Feldman (2012, Hormones and Behavior 61: 380–391) nhìn oxytocin như một phần của hệ thống gắn bó rộng hơn, gồm cả hành vi chăm sóc lặp lại. Vì vậy, "tình thương" không thể thu gọn thành một hóa chất.

Kinh điển. Phật giáo xem lòng từ là điều có thể được rèn luyện chứ không phải điều tự nhiên có hoặc không. Kinh Cha Mẹ (AN 2.33) nhắc rằng không thể báo đáp hết ơn cha mẹ, dù cõng cha mẹ trên vai cả trăm năm, và nói rằng người nào khuyến khích cha mẹ thiếu đức tin, thiếu giới, thiếu thí, thiếu tuệ đạt đến những phẩm chất ấy thì người ấy đã trả ơn và còn hơn thế. Tình thương trong đạo không chỉ là cảm giác, mà là hành động và sự giúp nhau trưởng thành.

Câu chuyện đời thường. Chị Mai bế đứa con đầu lòng, nhìn vào mắt bé suốt buổi cho bú, lòng ấm lên một cách không thể giải thích. Nhưng hai tuần sau, vì thiếu ngủ, có hôm chị chỉ thấy

mệt, không thấy gì cả; chị lo mình "không đủ tình mẹ". Bác sĩ nhắc: tình thương không tự động ào ào mỗi giờ; nó lớn lên qua những lần chăm sóc đều đặn. Chị thôi tự trách, và dần thấy sự gắn bó đến theo từng tuần. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Những mạng lưới thần kinh riêng biệt xử lý sự say mê và sự gắn bó lâu dài (Fisher, Aron và Brown 2006). Ở giai đoạn đầu, một mối quan hệ lãng mạn thường được chi phối bởi những phần thưởng mạnh mẽ, đôi khi biến động, phụ thuộc nhiều vào các mạng lưới thần kinh dựa trên dopamine (Aron và cộng sự, 2005). Về sau, quan hệ dần chuyển sang sự viên mãn ổn định và lan tỏa hơn, dựa trên oxytocin và các hệ thống liên quan. Tuy vậy, ở những cặp đôi gắn bó lâu dài vẫn cảm thấy yêu nhau sâu sắc, những đợt dopamine nhẹ tiếp tục kích thích các trung tâm khoái cảm trong não mỗi người (Schechner 2008).

Mất đi tình thương khiến ta đau khổ

Ngoài việc theo đuổi niềm vui của tình thương, chúng ta còn cố tránh nỗi đau khi tình thương kết thúc. Khi một người đang yêu bị phụ tình, một phần hệ viền của họ hoạt động mạnh — cũng chính phần ấy được kích hoạt khi thực hiện những khoản đầu tư rủi ro cao có thể kết thúc rất tệ (Fisher, Aron và Brown 2006). Đau thể chất và đau xã hội dựa trên những hệ thống thần kinh có phần chồng lấn nhau (Eisenberger và Lieberman 2004): đúng theo nghĩa đen, sự từ chối gây đau đớn.

Chú giải 8.5 — Nỗi đau chia ly: "Sầu bi sinh từ cái thân yêu"

Kinh điển. Kinh Sầu Bi Sanh Từ Thương Yêu (Piyajātika Sutta, MN 87) kể chuyện một gia chủ mất con trai, đến gặp Đức Phật trong cơn đau. Đức Phật nói rằng sầu, bi, khổ, ưu, não sinh từ cái thân yêu, khởi lên từ cái thân yêu. Ông gia chủ không đồng ý và bỏ đi; chuyện đến tai vua Pasenadi, và hoàng hậu Mallikā

đã cho người hỏi lại Đức Phật. Ngài xác nhận lời mình và nêu những ví dụ về người mất người thân thương mà hóa điên loạn, mất tự chủ. Dhp 210–212 nói tương tự: đừng gần cái không thân, đừng xa cái thân; thấy cái không thân là khổ, xa cái thân cũng là khổ; vì vậy đừng giữ điều gì quá thân thiết, vì chia ly với thân là đau đớn. Cần hiểu đúng: kinh không dạy tránh yêu thương, mà dạy rằng yêu thương đi kèm bám víu sẽ sinh khổ; yêu thương không bám víu (từ, bi) là con đường khác.

Đối chiếu khoa học. Fisher và cộng sự (2010, Journal of Neurophysiology 104: 51–60) ghi nhận bằng fMRI rằng những người vừa bị từ chối trong tình yêu vẫn có hoạt động ở các vùng liên quan đến tưởng thưởng, gắn bó và nghiện, cùng với các vùng điều hòa cảm xúc, gợi ý rằng nỗi đau chia ly mang nhiều điểm chung với các cơ chế "muốn".

Câu chuyện đời thường. Chị Dương chia tay người yêu sau bốn năm. Suốt nhiều tuần chị kiểm tra điện thoại, đọc lại tin nhắn cũ, nghe những bài hát chung. Chị tự trách vì "không thể quên". Khi hiểu rằng hệ thống gắn bó của mình đang "rút phích cắm" khỏi nguồn quen thuộc, chị thôi coi cảm giác đó là yếu đuối. Chị tự cho phép buồn, cố gắng ngủ đủ, nhờ bạn thân ở bên, và dần tìm cách dành tình thương ấy cho những điều khác: em gái, cây cảnh, công việc. Nỗi đau không biến mất ngay, nhưng nó có chỗ để đi qua. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Trẻ em và sự gắn bó

Khi kết hợp với những ảnh hưởng khác — chẳng hạn yếu tố tâm lý, văn hóa và hoàn cảnh — các yếu tố thần kinh sinh học này thường dẫn đến việc sinh con. Ở đây cũng vậy, oxytocin thúc đẩy sự gắn bó, đặc biệt ở người mẹ.

Trẻ em tiến hóa để trở nên đáng yêu, còn cha mẹ tiến hóa để biết yêu thương, vì sự gắn bó mạnh mẽ giúp tăng khả năng sinh tồn trong môi trường hoang dã. Hệ thống gắn bó dựa vào nhiều mạng lưới thần kinh — phụ trách sự đồng cảm, tự nhận biết, chú ý, điều hòa cảm xúc và động lực — để dệt nên mối liên kết bền chặt giữa trẻ với cha mẹ (Siegel 2001).

Những trải nghiệm lặp đi lặp lại của trẻ nhỏ với người chăm sóc chảy qua các mạng lưới thần kinh ấy, định hình chúng, rồi qua đó ảnh hưởng đến cách trẻ xây dựng quan hệ với người khác và cảm nhận về bản thân. Hy vọng là mọi việc diễn ra tốt đẹp — nhưng những trải nghiệm này xảy ra vào lúc trẻ dễ bị tổn thương nhất, trong khi cha mẹ thường đang căng thẳng và kiệt sức nhất (Hanson, Hanson và Pollycove 2002), tạo nên những thách thức vốn có. Mối quan hệ cha mẹ-con cái của con người là độc nhất trong giới động vật và có sức mạnh đặc biệt trong việc định hình cách mỗi chúng ta theo đuổi và thể hiện tình thương khi trưởng thành. Trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu cách xử lý những ảnh hưởng mà chính bạn có thể đã trải qua.

Con sói thù hận

Nền tảng tiến hóa độc đáo đã khiến chúng ta hợp tác, đồng cảm và yêu thương một cách tuyệt vời. Vậy tại sao lịch sử của chúng ta lại đầy ích kỷ, tàn nhẫn và bạo lực?

Các yếu tố kinh tế và văn hóa chắc chắn có vai trò. Tuy nhiên, trong nhiều loại hình xã hội khác nhau — săn bắt-hái lượm, nông nghiệp và công nghiệp; cộng sản và tư bản; phương Đông và phương Tây — câu chuyện phần lớn vẫn giống nhau: trung thành và bảo vệ "chúng ta", sợ hãi và hung hăng với "bọn họ". Chúng ta đã thấy thái độ hướng về "chúng ta" ăn sâu trong bản chất của mình ra sao. Bây

giờ, hãy tìm hiểu nỗi sợ hãi và sự hung hăng đối với "bọn họ" đã phát triển như thế nào.

Chú giải 8.6 — "Chúng ta" và "bọn họ": gốc rễ của oán hận

Kinh điển. AN 9.29 nêu chín cơ sở oán hận: người ấy làm hại mình, làm hại người mình thương hoặc làm lợi người mình ghét, mỗi nhóm được nghĩ theo quá khứ, hiện tại, tương lai. Ba quan hệ nhân ba thời tạo thành chín; sân vô cớ không là điều thứ chín ở bài kinh này. AN 9.30 trình bày cách buông những ý nghĩ oán hận tương ứng. AN 5.161 là nguồn riêng cho năm phương pháp: tu từ, tu bi, tu xả, không tác ý đến người ấy và quán người ấy là chủ nhân của nghiệp. Dhp 3–4 và 223 cũng hướng chuyển hóa sân. Nhận biết điều kiện không có nghĩa cam chịu hành vi gây hại.

Đối chiếu khoa học. Tajfel, Billig, Bundy và Flament (1971, European Journal of Social Psychology 1: 149–178) chỉ cần chia ngẫu nhiên người ta thành nhóm "mình" và "người khác" bằng tiêu chí rất tùy tiện đã thấy thiên vị nhóm. Bowles (2009, Science 324: 1293–1298) đề xuất rằng chiến tranh giữa các nhóm săn bắt-hái lượm có thể đã góp phần thúc đẩy các hành vi vị tha trong nhóm, nhưng đây là vấn đề còn tranh luận: Fry (2013) cho rằng bằng chứng về chiến tranh quy mô lớn thời tiền sử bị đánh giá thái quá, và nhấn mạnh khả năng hợp tác, giải quyết xung đột hòa bình của con người. Cả hai cách nhìn đều thống nhất rằng bản năng "chúng ta – bọn họ" là có thật, nhưng không bất biến.

Câu chuyện đời thường. Trong một khu trọ, nhóm sinh viên miền Bắc và nhóm sinh viên miền Nam ít chào nhau, vì mỗi nhóm nghĩ nhóm kia "khó chịu". Một đêm mất điện, bạn nam ở phòng 3 mang nến sang gõ cửa từng phòng. Tối đó mọi người ngồi chung ở hành lang, nói chuyện đến khuya. Sau đêm ấy, ranh

giới "chúng ta – họ" mờ đi: chỉ cần một khoảnh khắc tiếp xúc người với người, vòng tròn đã mở rộng. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Khắc nghiệt và tàn bạo

Suốt hàng triệu năm, tổ tiên chúng ta phải đối mặt với nạn đói, thú săn mồi và bệnh tật. Tình hình càng tồi tệ khi khí hậu lúc nóng lúc lạnh, gây ra hạn hán thiêu đốt và những kỷ băng hà lạnh buốt, làm cuộc cạnh tranh giành nguồn lực khan hiếm trở nên gay gắt hơn. Tổng hợp lại, những điều kiện khắc nghiệt ấy khiến quy mô dân số vượn người và loài người hầu như không tăng, mặc dù tốc độ tăng trưởng tiềm năng vào khoảng 2 phần trăm mỗi năm (Bowles 2006).

Trong những môi trường gian khổ ấy, tổ tiên chúng ta có lợi thế sinh sản khi hợp tác trong nhóm của mình nhưng hung hăng với các nhóm khác (Choi và Bowles 2007). Hợp tác và hung hăng tiến hóa cộng hưởng với nhau: những nhóm hợp tác nhiều hơn thường thành công hơn trong việc tấn công, còn sự hung hăng giữa các nhóm đòi hỏi sự hợp tác bên trong mỗi nhóm (Bowles 2009).

Cũng như sự hợp tác và tình thương dựa vào nhiều hệ thống thần kinh, sự hung hăng và thù hận cũng vậy:

- Phần lớn, nếu không muốn nói là hầu hết, hành vi hung hăng là phản ứng trước cảm giác bị đe dọa — bao gồm cả cảm giác bất an hoặc lo âu rất tinh tế. Hạch hạnh nhân vốn được chuẩn bị để nhận ra hiểm nguy và ngày càng trở nên nhạy cảm với những gì nó "nhận thấy"; vì vậy, nhiều người cảm thấy mình bị đe dọa ngày càng nhiều theo thời gian, rồi trở nên hung hăng hơn.
- Khi hệ thống SNS/HPAA được kích hoạt, nếu bạn chọn chiến đấu thay vì bỏ chạy, máu dồn đến các cơ tay để đấm; hiện tượng dựng lông — nổi da gà — làm lông dựng lên, khiến bạn trông

đáng sợ hơn trước kẻ tấn công hoặc thú săn mồi; trong trường hợp cực đoan, vùng hạ đồi có thể khởi phát những phản ứng cuồng nộ.

- Tính hung hăng có tương quan với testosterone cao — ở cả nam lẫn nữ — và serotonin thấp.
- Các hệ thống ngôn ngữ ở thùy trán trái và thùy thái dương phối hợp với xử lý thị giác-không gian ở bán cầu phải để phân loại người khác thành bạn hoặc thù, con người hoặc kẻ chẳng đáng kể.
- Sự hung hăng "nóng", đi kèm hoạt động SNS/HPAA mạnh, thường lấn át sự điều hòa cảm xúc của vỏ não trước trán. Sự hung hăng "lạnh" ít có hoạt động SNS/HPAA hơn và dựa vào hoạt động kéo dài của vỏ não trước trán; hãy nghĩ đến câu tục ngữ: "Trả thù là món ăn ngon nhất khi được dọn nguội."

Thành ngữ trên chỉ việc tính toán trả đũa sau khi cơn nóng đã qua; đây là ví dụ về hành vi gây hại, không là lời khuyên trả thù.

Kết quả của những động lực thần kinh này rất quen thuộc: chăm lo tốt cho "chúng ta", còn "bọn họ" thì bị sợ hãi, khinh miệt và tấn công. Chẳng hạn, nghiên cứu cho thấy phần lớn các nhóm săn bắt-hái lượm hiện đại — vốn cung cấp những dấu hiệu mạnh mẽ về môi trường xã hội nơi tổ tiên chúng ta tiến hóa — đã có xung đột kéo dài với các nhóm khác. Dù những cuộc đụng độ này không có sức tàn phá và gây choáng ngợp như chiến tranh hiện đại, chúng thực sự gây chết chóc nhiều hơn: khoảng một trong tám nam giới săn bắt-hái lượm tử vong trong các cuộc xung đột ấy, so với một trong một trăm nam giới tử vong trong chiến tranh thế kỷ XX (Bowles 2006; Keeley 1997).

Bộ não chúng ta vẫn mang những năng lực và khuynh hướng ấy. Chúng hoạt động trong các bè phái ở sân trường, chính trị công sở và bạo lực gia đình. (Cạnh tranh lành mạnh, quyết đoán và sự đấu tranh quyết liệt để bảo vệ người hoặc mục đích bạn quan tâm rất khác với hành vi hung hăng thù địch.) Ở quy mô lớn hơn, những khuynh hướng hung hăng tiếp sức cho định kiến, áp bức, thanh lọc sắc tộc và chiến tranh. Đôi khi các khuynh hướng ấy bị thao túng, chẳng hạn qua việc quỷ hóa "bọn họ" — một sự biện minh kinh điển cho quyền kiểm soát độc đoán, gia trưởng. Nhưng sự thao túng ấy sẽ không thành công đến thế nếu lịch sử tiến hóa của chúng ta không để lại di sản hung hăng giữa các nhóm.

Điều gì bị bỏ ra ngoài?

Con sói tình thương nhìn về một chân trời bao la, đưa tất cả chúng sinh vào vòng tròn "chúng ta". Vòng tròn ấy thu hẹp lại khi con sói thù hận xuất hiện: chỉ quốc gia, bộ tộc, bạn bè và gia đình — hoặc trong trường hợp cực đoan, chỉ riêng cái tôi cá nhân — được xem là "chúng ta", còn xung quanh là đám đông đe dọa mang tên "bọn họ". Đôi khi vòng tròn thu hẹp đến mức một phần trong tâm trí thù ghét một phần khác. Chẳng hạn, tôi từng gặp những thân chủ không thể nhìn mình trong gương vì nghĩ rằng họ quá xấu xí.

Thiền tông có câu: **Không bỏ sót điều gì.** Không bỏ sót điều gì khỏi sự nhận biết, khỏi sự thực hành, khỏi trái tim. Khi vòng tròn thu hẹp, câu hỏi tự nhiên xuất hiện: Điều gì bị bỏ ra ngoài? Đó có thể là những người ở bên kia thế giới, theo một tôn giáo khác; hoặc hàng xóm có quan điểm chính trị bạn không thích. Đó có thể là người thân khó gần, bạn cũ từng làm bạn tổn thương; bất kỳ ai bạn cho là thấp kém hơn mình hoặc chỉ là phương tiện để đạt mục đích.

Chú giải 8.7 — Mở rộng vòng tròn: tâm từ không bỏ sót ai

Kinh điển. Kinh Tam Minh (Tevijja Sutta, DN 13) mô tả vị tỳ-kheo an trú, biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ, rồi phương thứ hai, thứ ba, thứ tư, trên, dưới, bên cạnh, hướng nào cũng vậy, đối với mọi người, mọi vật, với tâm từ quảng đại, vô biên, không hận, không sân — như một người thổi tù và hùng mạnh, tiếng vang khắp bốn phương. Kinh Từ Bi (Sn 1.8) cũng kêu gọi rải từ đến mọi chúng sinh, yếu hay mạnh, dài hay ngắn, lớn hay nhỏ, thấy hay không thấy, gần hay xa. Đó là "không bỏ sót điều gì" của Phật giáo cổ.

Đối chiếu khoa học. Haslam (2006, Personality and Social Psychology Review 10: 252–264) tổng quan về "phi nhân hóa", tức coi người khác kém tính người, và cho thấy đây là cơ chế quan trọng cho sự hung hăng và loại trừ. Thiền từ bi nhằm đảo ngược cơ chế ấy: thấy người "khác" cũng muốn hạnh phúc như mình.

Câu chuyện đời thường. Chị Hoa khó chịu với người hàng xóm hay mở nhạc to. Chị bắt đầu "xếp" ông vào loại "vô ý thức" và tránh nói chuyện. Một ngày, chị nghe tình cờ: ông vừa mất vợ, nhạc là cách ông đỡ cô đơn. Chị không biến thành bạn thân của ông, nhưng vòng tròn của chị đã nhích rộng ra một chút: chị mang sang một đĩa trái cây và nhẹ nhàng nhờ ông hạ âm lượng sau mười giờ. Ông gật đầu, nhìn chị bằng mắt khác. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Phân người thành nhóm mình và nhóm khác có thể làm tăng thiên vị trong một số điều kiện (Efferson, Lalive và Fehr 2008). Ưu ái nhóm mình không tự động đồng nghĩa gây hấn hoặc hạ giá trị mọi người ngoài nhóm. Hãy quan sát khi khác biệt xuất thân, tôn giáo hoặc quan điểm làm mình khép lại, rồi tìm hiểu cá nhân cụ thể và

những nhu cầu chung. Giảm định kiến cần cả thực hành nội tâm lẫn điều kiện quan hệ và xã hội.

Trớ trêu thay, một câu trả lời cho câu hỏi "Điều gì bị bỏ ra ngoài?" chính là con sói thù hận, vốn thường bị phủ nhận hoặc xem nhẹ. Chẳng hạn, tôi thấy không thoải mái khi thừa nhận cảm giác thỏa mãn của mình lúc người anh hùng giết kẻ xấu trong phim. Dù muốn hay không, con sói thù hận vẫn sống khỏe mạnh bên trong mỗi chúng ta. Khi nghe tin có một vụ giết người kinh hoàng ở nơi xa, hoặc những chuyện khủng bố và tra tấn khắp thế giới — hay những hình thức ngược đãi thường ngày nhẹ hơn ngay cạnh mình — ta dễ lắc đầu nghĩ: "Họ bị làm sao vậy?" Nhưng "họ" thực ra cũng chính là chúng ta. Tất cả chúng ta có cùng nền tảng DNA. Phủ nhận sự hung hăng trong di sản di truyền của mình là một dạng vô minh — mà vô minh là cội nguồn của khổ đau. Thực tế, như đã thấy, xung đột dữ dội giữa các nhóm góp phần thúc đẩy sự vị tha bên trong nhóm: con sói thù hận đã giúp khai sinh con sói tình thương.

Con sói thù hận ăn sâu cả trong quá khứ tiến hóa của loài người lẫn trong bộ não của mỗi người ngày nay, sẵn sàng tru lên trước bất kỳ hiểm nguy nào. Thành thật và thực tế nhìn nhận con sói thù hận — cùng nguồn gốc tiến hóa, không mang tính cá nhân của nó — giúp bạn khởi lên lòng từ bi với bản thân. Con sói thù hận của chính bạn quả thật cần được thuần hóa, nhưng việc nó rình rập trong bóng tối tâm trí không phải lỗi của bạn; có lẽ nó còn gây phiền nhiễu cho bạn nhiều hơn cho bất kỳ ai khác. Ngoài ra, thừa nhận con sói thù hận giúp ta biết thận trọng khi ở trong những tình huống — cãi nhau với hàng xóm, kỷ luật con trẻ, phản ứng trước lời phê bình ở chỗ làm — khiến mình cảm thấy bị đối xử tệ và bị kích động, rồi con sói ấy bắt đầu cựa mình.

Chú giải 8.8 — Nhận biết, không đè nén: "Có sân trong ta"

Kinh điển. MN 10 hướng dẫn biết sân khi có, biết khi không có, biết điều kiện sinh khởi, đoạn trừ và không sinh trở lại. Ở mức ban đầu, ta nhận biết và ngăn hành động theo sân; con đường giải thoát còn hướng đến đoạn tận sân. Ẩn dụ con sói trong sách giúp không phủ nhận cảm xúc, nhưng không thể dùng câu không giết được con sói để phủ nhận đích đoạn tận phiền não. Dhp 223 và 5 chỉ hướng đáp ứng không sân.

Đối chiếu khoa học. Wegner, Schneider, Carter và White (1987, Journal of Personality and Social Psychology 53: 5–13) trong thí nghiệm "con gấu trắng" cho thấy việc cố đè nén một ý nghĩ thường làm ý nghĩ ấy trở lại mạnh hơn. Điều này ủng hộ ý niệm của tác giả rằng phủ nhận con sói thù hận chỉ khiến nó lớn lên trong bóng tối.

Câu chuyện đời thường. Ông Hưng bẽn lẽn nhận rằng mỗi lần đồng nghiệp trẻ được khen, ông thấy một cơn ghen tị nhói lên. Trước đây, ông phủ nhận: "Mình đâu có ghen." Cơn ghen tị bèn len lỏi vào cách ông góp ý khắt khe với người ấy. Từ khi dám nói với chính mình: "Có ghen tị trong ta", ông thấy cảm giác ấy nhỏ lại, và ông có thể chọn khen người đồng nghiệp ấy một cách thật lòng. Nhìn nhận con sói không có nghĩa là để nó điều khiển; nó mở ra khoảng trống để chọn lựa. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Khi xem tin buổi tối — hoặc thậm chí chỉ nghe trẻ con cãi cọ — đôi lúc ta có cảm giác con sói thù hận đang thống trị sự tồn tại của con người. Cũng giống như những đợt kích hoạt SNS/HPAA nổi bật trên nền hoạt động đối giao cảm ở trạng thái nghỉ, những đám mây đen của hung hăng và xung đột thu hút nhiều chú ý hơn "bầu trời" rộng lớn hơn nhiều của sự kết nối và tình thương mà chúng lướt qua.

Nhưng thực tế, hầu hết tương tác đều có tính hợp tác. Con người và các loài linh trưởng khác thường xuyên kiềm chế con sói thù hận và sửa chữa những tổn hại do nó gây ra, trở lại nền tảng quan hệ tương đối tích cực với nhau (Sapolsky 2006). Trong phần lớn mọi người, phần lớn thời gian, con sói tình thương to lớn và mạnh mẽ hơn con sói thù hận.

Tình thương và thù hận sống cùng nhau, quấn quýt trong mọi trái tim như hai sói con vật lộn trong hang. Không thể giết chết con sói thù hận; ác cảm trong nỗ lực ấy thực ra sẽ tạo ra chính điều bạn đang cố tiêu diệt. Nhưng bạn có thể quan sát nó thật cẩn thận, giữ nó trong tầm kiểm soát, hạn chế sự báo động, tính tự cho mình là chính nghĩa, bất bình, oán hận, khinh miệt và định kiến của nó. Trong khi đó, hãy tiếp tục nuôi dưỡng và khuyến khích con sói tình thương. Hai chương tiếp theo sẽ tìm hiểu cách thực hiện điều ấy.

Chương 8: Những điểm chính

- Trong trái tim mỗi người có hai con sói: một con sói tình thương và một con sói thù hận. Mỗi ngày ta nuôi con nào là điều quyết định tất cả.
- Dù con sói thù hận được nhắc đến trên báo chí nhiều hơn, con sói tình thương thực sự lớn và mạnh hơn; sự phát triển của nó suốt hàng triệu năm là yếu tố chủ yếu thúc đẩy tiến hóa bộ não. Chẳng hạn, động vật có vú và chim có bộ não lớn hơn bò sát và cá phần lớn vì chúng cần quản lý quan hệ với bạn đời và con non. Loài linh trưởng càng có tính xã hội thì bộ não càng lớn.
- Kích thước bộ não con người đã tăng gấp ba trong ba triệu năm qua; phần lớn sự phát triển này phục vụ các năng lực liên cá nhân như đồng cảm và lập kế hoạch hợp tác. Trong điều kiện khắc nghiệt mà tổ tiên chúng ta phải đối mặt, hợp tác hỗ trợ sinh tồn; vì vậy, những yếu tố thúc đẩy hợp tác đã được dệt vào

bộ não. Chúng bao gồm vị tha, rộng lượng, quan tâm đến danh tiếng, công bằng, ngôn ngữ, tha thứ, đạo đức và tôn giáo.

- Sự đồng cảm dựa vào ba hệ thống thần kinh mô phỏng hành động, cảm xúc và suy nghĩ của người khác.
- Khi bộ não tăng kích thước, con người thời kỳ đầu cần thời thơ ấu dài hơn để bộ não phát triển và được rèn luyện. Khi thời thơ ấu kéo dài, tổ tiên chúng ta cần tìm ra những cách mới để gắn kết cha mẹ với con cái và các thành viên khác trong nhóm, nhằm duy trì "cả một ngôi làng cần thiết để nuôi dạy một đứa trẻ". Nhiều mạng lưới thần kinh đảm nhiệm việc này, chẳng hạn các hệ thống phần thưởng dựa trên dopamine và oxytocin, cùng các hệ thống phạt, trong đó sự từ chối của xã hội kích hoạt phản ứng tương tự đau thể chất.
- Trong khi đó, con sói thù hận cũng tiến hóa. Các nhóm săn bắt-hái lượm thường xuyên tham gia bạo lực có mức độ gây chết chóc cao đối với nhau. Sự hợp tác trong nhóm làm cho hành vi hung hăng giữa các nhóm thành công hơn; phần thưởng của hành vi hung hăng ấy — thức ăn, bạn đời, sự sinh tồn — lại thúc đẩy hợp tác trong nội bộ nhóm. Hợp tác và hung hăng — tình thương và thù hận — đã cùng tiến hóa, hỗ trợ lẫn nhau. Những năng lực và khuynh hướng ấy vẫn hiện diện trong chúng ta ngày nay.
- Con sói thù hận thu hẹp vòng tròn "chúng ta", đôi khi đến mức chỉ còn lại cái tôi cá nhân bên trong. Bộ não thường xuyên phân loại "chúng ta" và "bọn họ", rồi tự động ưu tiên "chúng ta" và hạ thấp giá trị "bọn họ".
- Đôi khi ta phủ nhận cơn sân vì không muốn nhìn thấy nó trong mình. Ở bước đầu, cần thừa nhận và ngăn hành động gây hại, đồng thời nuôi dưỡng từ tâm. Về lâu dài, tu tập giới, định và

tuệ hướng đến đoạn trừ điều kiện nuôi sân; theo Phật học, sân có thể được đoạn tận. Đè nén một ý nghĩ không giống sự đoạn tận phiền não.

Chương 8 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Trong tuần vừa qua, bạn đã "nuôi" con sói nào nhiều hơn, tình thương hay thù hận? Hãy kể ra ba hành động, lời nói hoặc thói quen nhỏ (kể cả những thứ bạn xem, đọc, nghe trên mạng) đã nuôi con sói ấy. Bạn có thể thay đổi điều gì để chuyển bữa ăn của hai con sói?

Gợi ý: hãy chú ý đến cả những hành động rất nhỏ như một bình luận, một cái nhìn hoặc một câu nói thầm.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Hãy nhớ một lần bạn cảm nhận rõ cảm xúc của người khác trong cơ thể mình (khi thấy ai đó đau, xấu hổ, vui mừng). Điều gì giúp bạn cảm nhận được? Điều gì khiến đôi khi bạn đóng lại và không cảm nhận được (mệt, sợ bị kéo vào, nghĩ họ đáng bị như vậy)?

Gợi ý: hãy phân biệt đồng cảm với việc bị cuốn vào nỗi đau của người khác.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Bạn có thể kể tên những người hay nhóm người mà bạn tự động xếp vào vòng "bọn họ" không (một nhóm chính trị, một thế hệ, một thành viên gia đình, đồng nghiệp)? Điều gì xảy ra trong tâm bạn khi nghĩ về họ? Một điều chung nhỏ nào bạn có thể tìm thấy giữa bạn và họ?

Gợi ý: hãy thử nghĩ đến một mong muốn rất đơn giản mà họ chắc chắn có, như mong được an toàn và được yêu thương.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Con sói thù hận trong bạn thường xuất hiện dưới dạng nào (giận dữ, khinh bỉ, ghen tị, trả đũa thầm lặng)? Điều gì thường đánh thức nó? Hãy mô tả cách bạn thường phản ứng với nó (phủ nhận, giấu, hợp lý hóa, hay nhìn thẳng) và điều gì sẽ thay đổi nếu bạn nhìn nhận nó với sự tò mò và không phán xét.

Gợi ý: hãy hỏi: nó đang sợ điều gì, hay đang muốn bảo vệ điều gì?

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. Hãy nghĩ đến một mối quan hệ quan trọng của bạn đang cần được "nuôi" thêm. Bạn có thể làm gì trong tuần tới, bằng hành động rất cụ thể và nhỏ, để nuôi con sói tình thương trong mối quan hệ đó? Điều gì ngăn bạn làm điều ấy, và bạn sẽ đối xử với trở ngại ấy ra sao?

Gợi ý: hành động nhỏ như một cuộc gọi, một lời cảm ơn hay một lần lắng nghe trọn vẹn thường quan trọng hơn lời hứa lớn.

Trả lời của tôi: _____

_____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Bartz, J. A., và cộng sự. 2011. Social effects of oxytocin in humans: Context and person matter. Trends in Cognitive Sciences 15: 301–309.

Bowles, S. 2009. Did warfare among ancestral hunter-gatherers affect the evolution of human social behaviors? Science 324: 1293–1298.

Evrard, H. C., và cộng sự. 2012. Von Economo neurons in the anterior insula of the macaque monkey. Neuron 74: 482–489.

Feldman, R. 2012. Oxytocin and social affiliation in humans. Hormones and Behavior 61: 380–391.

Fisher, H. E., và cộng sự. 2010. Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. Journal of Neurophysiology 104: 51–60.

Fredrickson, B. L. 2001. The role of positive emotions in positive psychology. American Psychologist 56: 218–226.

Fry, D. P. 2013. War, Peace, and Human Nature. Oxford: Oxford University Press.

Haslam, N. 2006. Dehumanization: An integrative review. Personality and Social Psychology Review 10: 252–264.

Hickok, G. 2009. Eight problems for the mirror neuron theory of action understanding in monkeys and humans. Journal of Cognitive Neuroscience 21: 1229–1243.

Hof, P. R., và Van der Gucht, E. 2007. Structure of the cerebral cortex of the humpback whale. The Anatomical Record 290: 1–31.

Nave, G., Camerer, C., và McCullough, M. 2015. Does oxytocin increase trust in humans? Perspectives on Psychological Science 10: 772–789.

Rizzolatti, G., và Craighero, L. 2004. The mirror-neuron system. Annual Review of Neuroscience 27: 169–192.

Singer, T., và cộng sự. 2004. Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. Science 303: 1157–1162.

Tajfel, H., Billig, M. G., Bundy, R. P., và Flament, C. 1971. Social categorization and intergroup behaviour. European Journal of Social Psychology 1: 149–178.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., và White, T. L. 1987. Paradoxical effects of thought suppression. Journal of Personality and Social Psychology 53: 5–13.

CHƯƠNG 9: LÒNG TỪ BI VÀ SỰ KHẲNG ĐỊNH BẢN THÂN

Đọc cơ bản. Lắng nghe, nói rõ nhu cầu và giữ giới trong quan hệ.

Thực hành sâu. Thực hành chánh ngữ, từ bi và ranh giới bảo vệ thích hợp.

Khảo cứu. Phân biệt chiến lược hợp tác với lý lẽ đạo đức; ghi đúng nguồn năm giới.

Nếu có thể đọc được lịch sử bí mật của những kẻ thù, ta sẽ thấy trong cuộc đời mỗi người đủ nỗi buồn và khổ đau để làm tan biến mọi thù địch.
—Henry Wadsworth Longfellow

Tôi từng tham gia hội đồng quản trị của một trung tâm thiền trong chín năm, và thường chú ý đến cách các vị giáo thọ bày tỏ quan điểm. Họ quan tâm đến mối bận tâm của người khác, nhưng khi nói lên suy nghĩ của mình, họ nói rõ ràng, thường rất thẳng thắn, không ngập ngừng quanh co. Rồi họ để vấn đề ở đó, không trở nên phòng thủ hay tranh cãi. Sự kết hợp giữa tấm lòng rộng mở và cách nói trực tiếp ấy rất mạnh mẽ. Nó giúp công việc được hoàn thành, đồng thời nuôi dưỡng tình thương trong tập thể.

Đó là lòng từ bi và sự khẳng định bản thân cùng hoạt động. Chúng là hai cánh giúp mọi mối quan hệ cất cánh và tiếp tục bay. Chúng hỗ trợ lẫn nhau: lòng từ bi đem sự quan tâm vào cách khẳng định bản thân; còn sự khẳng định bản thân giúp bạn thoải mái trao lòng từ bi, vì bạn biết những nhu cầu của mình sẽ được đáp ứng. Lòng từ bi mở rộng vòng tròn "chúng ta", còn sự khẳng định bản thân bảo vệ và nâng đỡ tất cả mọi người bên trong vòng tròn ấy. Cả hai đều nuôi dưỡng con sói tình thương. Trong chương này, chúng ta sẽ tìm hiểu những cách dựa trên hiểu biết về bộ não để vận dụng và củng

cố các năng lực bẩm sinh về lòng từ bi và sự khẳng định bản thân; trước tiên, ta sẽ bắt đầu với lòng từ bi.

Chú giải 9.1 — Hai cánh: ngay thẳng và dịu dàng

Kinh điển. Kinh Từ Bi (Sn 1.8) mô tả người muốn đạt cảnh giới an tịnh phải "có khả năng, ngay thẳng, hoàn toàn ngay thẳng, dễ nói, nhu hòa, không kiêu mạn". Ngay thẳng (ujū) và nhu hòa (mudu) đi cùng nhau — chính là hai cánh mà tác giả nói đến. Truyền thống Phật giáo không đồng nhất từ bi với nhẫn nhục thụ động: Đức Phật nhiều lần nói thẳng và nêu rõ điều sai trái, nhưng với tâm không sân (xem Chú giải 9.8).

Đối chiếu khoa học. Khái niệm khẳng định bản thân (assertiveness) được hệ thống hóa trong tâm lý học từ những năm 1970 (Alberti và Emmons 1970), tách biệt rõ với hung hăng và thụ động. Rosenberg (2003) với "giao tiếp phi bạo lực" đề xuất bốn bước — quan sát, cảm xúc, nhu cầu, yêu cầu — rất gần với phần "giao tiếp hiệu quả" ở cuối chương này.

Câu chuyện đời thường. Chị Phương, nhân viên kế toán, thường nhận thêm việc của đồng nghiệp vì "ngại từ chối". Cuối tháng chị kiệt sức và bắt đầu bực bội thầm lặng. Chị tập nói: "Chị hiểu em đang gấp, chị rất muốn giúp. Nhưng tuần này chị cũng đã kín lịch; chị có thể giúp em vào thứ Năm được không?" Đồng nghiệp hơi bất ngờ, nhưng gật đầu. Chị khám phá rằng từ chối bằng lòng tốt không làm mất quan hệ; ngược lại, quan hệ rõ ràng hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)



Minh họa chương 9 — Giúp người và giữ giới hạn của mình. Chị Phương lắng nghe đồng nghiệp, đồng thời nói rõ thời gian mình có thể giúp. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Để thực sự có lòng từ bi, trước hết bạn phải cảm nhận được phần nào những gì người kia đang trải qua. Bạn cần có sự đồng cảm, vốn xuyên thủng khuynh hướng tự động của bộ não tạo ra phân chia giữa "chúng ta" và "bọn họ". Vì vậy, chúng ta sẽ bắt đầu từ đây.

Sự đồng cảm

Đồng cảm là nền tảng của mọi mối quan hệ có ý nghĩa. Khi ai đó đồng cảm với bạn, bạn cảm thấy con người bên trong mình thực sự hiện hữu đối với người ấy — bạn là một "người" đối với "tôi" của họ, có cảm xúc và nhu cầu đáng được quan tâm. Đồng cảm giúp bạn yên tâm rằng người kia ít nhiều hiểu được hoạt động nội tâm của mình, đặc biệt là ý định và cảm xúc. Chúng ta là động vật xã hội; như Dan Siegel diễn đạt, chúng ta cần cảm thấy mình được người khác cảm nhận và thấu hiểu (2007).

Hoặc hãy nghĩ theo hướng ngược lại: bạn là người đang dành sự đồng cảm cho người khác. Đồng cảm thể hiện sự tôn trọng và xoa dịu; thường nó khơi dậy thiện chí đáp lại. Nhiều khi, điều duy nhất người kia mong muốn ở bạn chỉ là được đồng cảm; nếu họ vẫn còn điều cần nói, bạn có thể cùng họ giải quyết trong bầu không khí tích cực hơn. Ngoài ra, đồng cảm còn giúp bạn hiểu nhiều điều hữu ích về người kia, bao gồm điều thực sự đang ở trong tâm trí họ và điều họ thật sự quan tâm.

Chẳng hạn, nếu người ấy chỉ trích bạn, hãy cảm nhận sâu hơn những mong muốn bên dưới lời chỉ trích, đặc biệt là những mong muốn mềm yếu, non trẻ hơn. Nhờ vậy, bạn sẽ có bức tranh đầy đủ hơn, có lẽ làm giảm bớt sự bực bội hoặc giận dữ đối với họ. Người ấy có thể cảm nhận được sự thay đổi nơi bạn và trở nên thấu hiểu hơn.

Xin nói rõ: đồng cảm không có nghĩa là đồng ý hoặc tán thành. Bạn có thể đồng cảm với người mà bạn mong muốn sẽ hành động khác đi. Đồng cảm không có nghĩa là từ bỏ quyền lợi của mình; hiểu điều này có thể giúp bạn thấy rằng đồng cảm là điều ổn thỏa.

Chú giải 9.2 — Aṅgulimāla: từ bi mà không tán thành

Kinh điển. Kinh Aṅgulimāla (MN 86) kể về kẻ giết người hàng loạt đuổi theo Đức Phật; Ngài bước đi bình thản mà Aṅgulimāla không đuổi kịp, và Ngài nói: "Ta đã dừng lại rồi, Aṅgulimāla; ngươi cũng hãy dừng lại." Đức Phật không tán thành hành vi, cũng không từ bỏ con người ấy; Ngài thấy được khả năng chuyển hóa. Về sau Aṅgulimāla xuất gia và đạt A-la-hán. Đây là minh họa kinh điển cho lời tác giả: đồng cảm và giữ giới hạn đi cùng nhau.

Đối chiếu khoa học. Batson (2011) mô tả "quan tâm đồng cảm" (empathic concern) như động lực chính của hành vi vị tha. Bloom (2016) phê phán "đồng cảm" theo nghĩa cảm nhận đau

của người khác vì dễ thiên vị và kiệt sức, và nghiêng về từ bi có suy xét; điều này gần với sự phân biệt của tác giả giữa đồng cảm, từ bi và việc giữ giới hạn.

Câu chuyện đời thường. Cậu con trai mười sáu tuổi của ông Sáu bị nhà trường phạt vì gian lận bài kiểm tra. Ông giận, nhưng nhớ rằng mình cần hiểu trước khi nói. Tối đó ông ngồi cạnh con: "Ba biết con đang sợ và xấu hổ. Ba không đồng ý với việc con làm, và con sẽ phải nhận hậu quả. Nhưng ba muốn biết điều gì khiến con làm vậy." Cậu bé bật khóc và kể về áp lực điểm số. Hậu quả vẫn được giữ, nhưng giữa hai cha con có một cánh cửa mở. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Trong thực hành tâm linh, đồng cảm giúp ta thấy tất cả chúng ta có liên hệ với nhau. Đồng cảm có chánh niệm và sự tò mò, mang sắc thái "chưa biết", giúp bạn không mắc kẹt trong quan điểm riêng. Đồng cảm là đức hạnh được thực hành: kiềm chế những mô hình phản ứng để hiện diện cùng người khác. Đồng cảm thể hiện nguyên tắc không gây hại, bởi thiếu đồng cảm thường khiến người khác đau lòng và cũng dễ khiến ta vô tình làm tổn thương họ. Đồng cảm bao hàm sự rộng lượng: bạn sẵn lòng để người khác tác động đến mình.

Khi đồng cảm bị đứt gãy

Dù đem lại nhiều lợi ích, đồng cảm thường nhanh chóng biến mất trong hầu hết các cuộc xung đột, và phai nhạt từ từ trong nhiều mối quan hệ lâu dài. Đáng tiếc, thiếu đồng cảm làm xói mòn niềm tin và khiến việc giải quyết vấn đề giữa người với người trở nên khó khăn hơn.

Hãy nhớ lại lúc bạn cảm thấy mình bị hiểu lầm — hoặc tệ hơn, lúc người kia thậm chí không muốn hiểu bạn. Lịch sử những lần đồng cảm đứt gãy để lại hậu quả; một người càng dễ bị tổn thương và vấn đề càng có ý nghĩa quan trọng thì tác động càng lớn. Chẳng hạn, trẻ

nhỏ thường hình thành kiểu gắn bó bất an khi người chăm sóc không đồng cảm đủ với chúng. Ở quy mô rộng hơn, sự đứt gãy của đồng cảm dẫn đến bóc lột, định kiến và những hành động tàn bạo khủng khiếp. Trong con sói thù hận không có sự đồng cảm.

Cách thực hành đồng cảm

Năng lực đồng cảm tự nhiên của bạn có thể được khơi dậy một cách chủ động, vận dụng khéo léo và củng cố. Sau đây là cách làm việc với các mạch đồng cảm của bộ não.

Chuẩn bị tâm thế

Hãy chủ ý khởi lên ý muốn đồng cảm. Chẳng hạn, khi nhận ra vợ tôi muốn nói chuyện — bà không vui về điều gì đó, và có lẽ điều ấy liên quan đến tôi — tôi cố dành vài giây nhắc mình phải đồng cảm, đừng cư xử ngốc nghếch, và cảm thấy đồng cảm thật dễ chịu. Những bước nhỏ ấy kích hoạt vỏ não trước trán (PFC), giúp bạn định hướng trước tình huống, tập trung ý hướng và chuẩn bị các mạng lưới thần kinh liên quan đến đồng cảm; chúng cũng làm hệ viền ấm lên để bộ não hướng đến những lợi ích của sự đồng cảm.

Tiếp theo, hãy thư giãn thân và tâm, mở lòng với người kia trong mức độ phù hợp với bạn. Dùng các phương pháp ở phần tiếp theo để cảm thấy đủ an toàn và vững vàng, nhờ đó có thể đón nhận trọn vẹn con người họ. Nhắc mình rằng bất cứ điều gì đang diễn ra trong tâm trí người ấy thì ở phía họ, còn bạn ở phía mình, hiện diện cùng dòng suy nghĩ và cảm xúc của họ nhưng vẫn phân biệt với dòng ấy.

Hãy tiếp tục chú ý đến người kia; hiện diện cùng họ. Kiểu chú ý bền bỉ này không phổ biến, và người khác rất trân trọng điều đó. Hãy đặt một "người canh gác" nhỏ trong tâm trí, luôn theo dõi xem sự chú tâm của bạn có được duy trì liên tục không; điều này kích thích vỏ não đai trước (ACC), vùng theo dõi chính hoạt động chú ý.

(Chương 12 sẽ nói thêm về người canh gác này.) Theo một nghĩa nào đó, đồng cảm là một dạng thiền chánh niệm hướng vào thế giới nội tâm của người khác.

Chú ý đến hành động của người khác

Hãy chú ý đến chuyển động, tư thế, cử chỉ và hành động của người kia. (Mục đích là làm sinh động chức năng phản chiếu tri giác-vận động của bộ não bạn, chứ không phải phân tích ngôn ngữ cơ thể của họ.) Hãy tưởng tượng chính bạn đang thực hiện những động tác ấy. Trong cơ thể bạn, cảm giác sẽ như thế nào? Nếu phù hợp, hãy kín đáo điều chỉnh một vài chuyển động của mình theo chuyển động của họ và nhận biết cảm giác ấy.

Cảm nhận cảm xúc của người khác

Hãy hướng sự chú ý vào chính mình. Cảm nhận hơi thở, cơ thể và cảm xúc. Như đã thấy, điều này kích thích thùy đảo và chuẩn bị nó cảm nhận những trạng thái nội tâm của người khác.

Hãy quan sát kỹ gương mặt và đôi mắt của người kia. Những cảm xúc căn bản của chúng ta được biểu lộ qua các nét mặt phổ quát (Ekman 2007). Các biểu cảm thường thoáng qua rất nhanh, nhưng nếu có chánh niệm, bạn có thể nhận ra chúng. Đây là nền tảng sinh học của câu nói xưa rằng đôi mắt là cửa sổ tâm hồn.

Thư giãn. Để cơ thể bạn mở lòng, cộng hưởng với cảm xúc của người kia.

Theo dõi suy nghĩ của người khác

Chủ động hình dung điều người kia có thể đang nghĩ và mong muốn. Hãy tưởng tượng những gì có thể đang diễn ra bên dưới bề mặt và những lực nào có thể đang kéo họ theo những hướng khác nhau. Hãy cân nhắc những gì bạn biết hoặc có thể suy đoán hợp lý về họ,

chẳng hạn lịch sử cá nhân, thời thơ ấu, khí chất, tính cách, những "điểm dễ chạm", sự kiện gần đây trong đời và bản chất mối quan hệ giữa hai người: những điều này có thể ảnh hưởng đến họ ra sao? Cũng hãy tính đến những gì bạn đã cảm nhận được khi chú ý đến hành động và cảm xúc của họ.

Hoạt động đồng cảm được khảo sát qua nhiều mạng thần kinh. Nơ-ron gương hoặc một hormone không đủ để giải thích toàn bộ từ tâm, bi tâm hoặc quyết định đạo đức.

Tự hỏi mình những câu như: *Sâu bên trong, có thể họ đang cảm thấy thế nào? Điều gì có thể quan trọng nhất đối với họ? Họ có thể mong muốn điều gì nơi mình?* Hãy tôn trọng họ, đừng vội kết luận; tiếp tục giữ tâm "chưa biết".

Kiểm tra lại sự thấu hiểu của bạn

Khi phù hợp, hãy hỏi người kia xem bạn có hiểu đúng không. Chẳng hạn, bạn có thể nói: "Nghe như bạn đang cảm thấy _____, có đúng vậy không?" Hoặc: "Tôi không chắc, nhưng tôi có cảm giác rằng _____." Hoặc: "Có vẻ điều làm bạn khó chịu là _____. Bạn có muốn _____ không?"

Cẩn thận đừng hỏi theo cách tranh cãi hoặc tra vấn để thúc đẩy quan điểm riêng. Cũng đừng trộn lẫn đồng cảm với bất kỳ bất đồng nào giữa hai người. Hãy tách việc đồng cảm khỏi việc khẳng định bản thân, và cố gắng nói rõ thời điểm chuyển từ việc này sang việc kia.

Chú giải 9.3 — Lời nói khéo và lắng nghe

Kinh điển. Kinh Thiện Ngữ (Subhāsita Sutta, Sn 3.3) nêu bốn yếu tố của lời nói khéo: nói điều thiện, không nói điều ác; nói đúng pháp, không phi pháp; nói điều dễ thương, không khó chịu; nói điều chân thật, không dối. Dhp 133 nói: đừng nói lời thô ác với ai, vì người bị nói sẽ đáp lại; lời nói bất bình khổ đau, và sự

trả đũa sẽ chạm đến ngươi. Điều này nhắc ta rằng giọng điệu của mình sẽ trở lại với mình.

Đối chiếu khoa học. Rogers (1957, Journal of Consulting Psychology 21: 95–103) xem sự đồng cảm chính xác là một trong những điều kiện then chốt của thay đổi trong trị liệu. Weger, Castle Bell, Minei và Robinson (2014, International Journal of Listening 28: 13–31) cho thấy người được người nghe "phản chiếu lại" điều mình nói (reflective listening) cảm thấy được hiểu hơn so với khi chỉ được ghi nhận qua loa.

Câu chuyện đời thường. Chị Hạ nói: "Cuối tuần nào anh cũng đi nhậu với bạn." Thay vì phản bác "Đâu có, mới hai lần", anh Quân đáp: "Nghe như em thấy cô đơn và muốn anh ở nhà nhiều hơn, đúng không?" Chị Hạ lặng đi một giây rồi gật đầu. Chỉ sau đó anh nói thêm: "Anh muốn ở nhà hơn. Anh cũng muốn giữ buổi gặp bạn mỗi tháng một lần. Mình sắp xếp thế nào nhỉ?" Sự đồng cảm đi trước, khẳng định đi sau, và nói rõ lúc chuyển chỗ như tác giả khuyên. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Chẳng hạn, bạn có thể nói: "Anh hiểu là khi chúng ta thăm họ hàng của anh, em muốn anh quan tâm đến em nhiều hơn và em cảm thấy buồn. Anh hiểu điều đó, và anh xin lỗi. Lần sau anh sẽ để tâm hơn. [Dừng một chút.] Nhưng em có vẻ vui khi trò chuyện với dì Sue và không nói với anh rằng em muốn được quan tâm hơn. Nếu em có thể nói trực tiếp với anh điều em muốn ngay lúc ấy, anh sẽ dễ đáp ứng hơn — mà anh thật sự muốn làm như vậy."

Đón nhận sự đồng cảm từ người khác

Khi muốn được người khác đồng cảm, hãy nhớ rằng bạn có nhiều khả năng nhận được điều ấy hơn nếu cảm xúc của mình "có thể cảm nhận được". Hãy cởi mở, hiện diện và chân thật. Bạn cũng có thể trực tiếp đề nghị được đồng cảm; hãy nhớ rằng một số người có thể

không nhận ra việc được đồng cảm quan trọng với bạn — và với nhiều người khác — đến mức nào. Hãy sẵn lòng nói rõ điều mình muốn nhận được. Thường sẽ hữu ích nếu bạn nói rõ rằng điều bạn muốn là sự đồng cảm, không nhất thiết là sự tán thành hay đồng ý. Khi cảm nhận người kia ít nhiều đã hiểu được trải nghiệm của bạn, hãy để trải nghiệm được đồng cảm ấy thấm vào ký ức ngầm và ký ức cảm xúc của mình.

Cảm thấy thoải mái với sự gần gũi

Đồng cảm giúp bạn mở lòng với người khác và tự nhiên kéo bạn lại gần họ hơn. Vì vậy, để đồng cảm hết mức có thể, bạn cần cảm thấy thoải mái với sự gần gũi. Nhưng điều này có thể khó khăn. Trong lịch sử tiến hóa, việc gặp gỡ người khác đi kèm nhiều rủi ro. Ngoài ra, phần lớn nỗi đau tâm lý xảy ra trong các mối quan hệ gần gũi — đặc biệt là những quan hệ thời thơ ấu, khi các mạng lưới ký ức dễ bị định hình nhất còn phản ứng cảm xúc ít được PFC điều hòa nhất. Nhìn chung, cảnh giác trước việc quá gần gũi là điều tự nhiên. Những phương pháp dưới đây có thể giúp bạn cảm thấy an toàn hơn trong khi xây dựng sự kết nối sâu sắc hơn với người khác.

Chú giải 9.4 — Gần gũi, độc cư và thiện hữu

Kinh điển. Dhp 61 và Dhp 206 cho thấy hai phía của vấn đề: nếu không tìm được bạn đồng hành tốt hơn hoặc ngang mình thì hãy bền chí đi một mình, hơn là kết bạn với kẻ ngu; nhưng thấy bậc thánh nhân là điều tốt đẹp, sống chung với bậc trí luôn là hạnh phúc. Phật giáo coi cả độc cư lẫn thiện hữu là cần thiết, tùy giai đoạn và tùy người. Với người sợ gần gũi vì từng bị tổn thương, truyền thống không bắt buộc phải "mở lòng hết" ngay; sự an toàn là điều kiện của mở lòng, đúng như tác giả đề nghị: thư giãn, về lại hơi thở, nhớ rằng mình vẫn ổn khi gần người khác.

Đối chiếu khoa học. Siegel (2007) mô tả vai trò của các vùng não giữa trong việc tích hợp cảm xúc xã hội và điều hòa thân thể. Người có kiểu gắn bó né tránh (xem Chú giải 5.9) thường tự động giảm ảnh hưởng của cảm xúc và rút lui khi quan hệ trở nên gần gũi; thực hành chánh niệm và những trải nghiệm quan hệ an toàn từ từ có thể giúp thay đổi mô thức ấy.

Câu chuyện đời thường. Anh Thông thấy bồn chồn mỗi khi bạn gái muốn tâm sự lâu. Anh thường nhìn đồng hồ hoặc đổi chủ đề. Anh học cách giữ bàn chân chạm đất, thở ra chậm và tự nhủ: "Mình vẫn ở đây, mình vẫn ổn." Khi cơn bồn chồn dịu, anh thấy mình có thể nghe thêm hai phút, rồi năm phút. Anh không ép mình thân mật ngay, nhưng mỗi lần thử, anh thấy bạn gái bớt cô đơn và mình bớt sợ. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Tập trung vào trải nghiệm bên trong của bạn

Dường như có một mạng lưới trung tâm ở các vùng giữa và thấp của bộ não, tiến hóa để tích hợp nhiều năng lực xã hội-cảm xúc (Siegel 2007). Mạng lưới này được kích thích bởi những mối quan hệ quan trọng, đặc biệt là phương diện cảm xúc của chúng. Tùy phần nào vào khí chất — một số người trong chúng ta bị các mối quan hệ tác động nhiều hơn người khác — bạn có thể cảm thấy bị ngập trong tất cả thông tin chảy qua mạng lưới ấy.

Để xử lý điều này, hãy tập trung nhiều hơn vào trải nghiệm của chính mình thay vì vào người kia. Chẳng hạn, theo dõi một vài hơi thở vào-ra, hoặc cử động các ngón chân và chú ý đến cảm giác. Nhận ra rằng bạn vẫn tiếp tục tồn tại và vẫn ổn, dù đang gần gũi về mặt cảm xúc. Điều đó làm giảm cảm giác bị đe dọa do sự gần gũi gây ra, và nhờ vậy giảm mong muốn rút lui.

Chú ý đến chính sự tỉnh biết

Hãy chú ý đến chính sự tỉnh biết, tách biệt với cảm nhận — có thể rất mãnh liệt — về người kia đang được bao hàm trong sự tỉnh biết. Chỉ cần nhận ra rằng bạn đang tỉnh biết và khám phá cảm giác ấy ra sao.

Nói chính xác hơn, các phương diện trí nhớ làm việc của sự tỉnh biết dường như phần lớn dựa trên những nền tảng thần kinh ở vùng lưng-bên — phía trên và ngoài — của PFC, khác với các mạch bụng-giữa — phía dưới và giữa — xử lý nội dung xã hội-cảm xúc. Khi hướng sự chú ý vào sự tỉnh biết, có lẽ bạn đang tiếp thêm năng lượng cho các mạch lưng-bên nhiều hơn những vùng bụng-giữa lân cận.

Sử dụng hình dung

Hãy dùng hình dung, vốn kích thích bán cầu não phải. Chẳng hạn, khi ở bên một người đang có cảm xúc trở nên mãnh liệt, tôi có thể hình dung mình là một cái cây có rễ cắm sâu. Thái độ và cảm xúc của người kia thổi qua lá, làm lá lay động — nhưng gió rồi sẽ ngừng và cây vẫn đứng vững. Hoặc tôi hình dung có một hàng rào thưa giữa hai người, hay nếu cần, một bức tường kính dày khoảng 30 centimet. Ngoài lợi ích của chính những hình ảnh cụ thể ấy, việc kích hoạt bán cầu phải còn khuyến khích cảm nhận về một toàn thể rộng lớn hơn bất kỳ bộ phận riêng lẻ nào — kể cả phần trải nghiệm có thể cảm thấy không thoải mái với sự gần gũi.

Chánh niệm về thế giới nội tâm

Dù đang ở cùng người khác hay ở một mình, chánh niệm về thế giới nội tâm dường như có thể giúp chữa lành những thiếu hụt đáng kể về đồng cảm mà bạn từng trải qua khi còn nhỏ (Siegel 2007). Về cơ bản, sự chú tâm có chánh niệm vào trải nghiệm của chính bạn kích hoạt nhiều mạch thần kinh cũng được kích thích trong thời thơ ấu

bởi sự chú ý đầy thấu cảm và quan tâm của người khác. Như vậy, ngay tại đây và bây giờ, bạn đang tự trao cho mình điều lẽ ra mình nên nhận được khi còn nhỏ. Theo thời gian, sự chú tâm và quan tâm này sẽ dần thấm sâu, giúp bạn cảm thấy an toàn hơn khi gần gũi người khác.

Nguyện cho bạn không khổ đau

Bạn có thể chủ động vun bồi lòng từ bi, qua đó kích thích và củng cố các nền tảng thần kinh của nó, bao gồm ACC và thùy đảo (Lutz, Brefczynski-Lewis và cộng sự, 2008). Để chuẩn bị các mạch thần kinh cho lòng từ bi, hãy gợi lên cảm giác được ở bên một người yêu thương bạn, đồng thời khơi dậy những cảm xúc chân thành như biết ơn hoặc quý mến. Tiếp theo, hãy đồng cảm với những khó khăn của người kia. Mở lòng trước nỗi khổ của họ — kể cả nỗi khổ tinh tế — để lòng cảm thông và thiện ý tự nhiên khởi lên. (Trong thực hành thực tế, các bước này hòa quyện vào nhau.)

Sau đó, trong tâm trí, hãy gửi đến họ những lời chúc cụ thể, chẳng hạn: "Nguyện cho bạn không khổ đau. Nguyện cho bạn tìm được sự nghỉ ngơi. Nguyện cho buổi khám bác sĩ diễn ra tốt đẹp." Hoặc không cần lời, chỉ trải nghiệm những cảm xúc và ước nguyện từ bi. Bạn cũng có thể hướng đến lòng từ bi phổ quát, không nhắm vào một đối tượng cụ thể. Như nhà sư Tây Tạng Matthieu Ricard nói, "lòng thiện lành và từ bi thấm khắp tâm trí như một phương thức hiện hữu" (Lutz, Brefczynski-Lewis và cộng sự, 2008, e1897).

Chú giải 9.5 — Bi (karuṇā) và những lời nguyện

Kinh điển. Bi (karuṇā) là phạm trú thứ hai, ước muốn chúng sinh thoát khổ. Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga IX), Buddhaghosa hướng dẫn người tu tập bi bắt đầu từ một người đang chịu khổ rõ rệt, đừng bắt đầu từ người mình ghét hay người đã qua đời. Tác giả cũng khuyên chuẩn bị bằng cách

nhớ lại cảm giác được thương yêu — một cách làm "ấm" các mạch từ bi gần với nguyên tắc ấy. Công thức "Nguyện cho bạn không khổ đau" là dạng quen thuộc của các lời nguyện trong thiền từ bi hiện đại; bản thân các lời này không xuất hiện nguyên văn trong Kinh tạng.

Đối chiếu khoa học. Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone và Davidson (2008, PLoS ONE 3: e1897) thấy rằng ở người thiền từ bi lâu năm, các vùng như thùy đảo và vùng thái dương–đỉnh phản ứng mạnh hơn với âm thanh thể hiện đau khổ khi đang thiền từ bi. Weng và cộng sự (2013, Psychological Science 24: 1171–1180) cho thấy chỉ hai tuần huấn luyện từ bi cũng làm tăng hành vi giúp đỡ người bị đối xử bất công và làm thay đổi hoạt động não khi nhìn thấy khổ đau.

Câu chuyện đời thường. Chị Vân nghe đồng nghiệp kể con của chị ấy vừa nhập viện. Thay vì chỉ nói "Chị cố lên nhé", buổi tối chị dành năm phút ngồi yên, hình dung gương mặt mệt mỏi của đồng nghiệp và thầm nói: "Nguyện cho chị ấy bớt lo. Nguyện cho cháu mau khỏe." Hôm sau chị mang cho đồng nghiệp một hộp cháo. Lời nguyện thầm lặng đã chuyển thành hành động cụ thể. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Bạn cũng có thể đưa các thực hành từ bi vào thời thiền. Ban đầu, hãy lấy những câu từ bi làm đối tượng chú ý. Khi thiền sâu hơn, hãy lắng vào cảm nhận từ bi vượt ngoài ngôn từ — cảm nhận nó tràn ngập trái tim, lồng ngực và toàn thân, ngày càng cuốn hút và mãnh liệt. Bạn có thể cảm nhận lòng từ bi đang tỏa ra từ mình theo mọi hướng: trước và sau, trái và phải, trên và dưới.

Dù trải nghiệm lòng từ bi bằng cách nào và vào lúc nào, hãy có chánh niệm về trải nghiệm ấy và thật sự tiếp nhận nó. Ghi nhớ cảm

giác ấy ra sao sẽ giúp bạn dễ quay trở lại trạng thái tâm trí đẹp đẽ này trong tương lai.

Mỗi ngày, hãy thử khởi lòng từ bi với năm nhóm người: một người mà bạn biết ơn — "ân nhân" của bạn; người thân yêu hoặc bạn bè; một người không thân cũng không ghét; một người bạn thấy khó gần; và chính bạn.

Chú giải 9.6 — Năm nhóm người trong thiền từ

Kinh điển. Trong Thanh Tịnh Đạo (Vism IX), thứ tự khởi tâm từ truyền thống là: chính mình, người thân kính, người thân thiết, người trung tính, rồi người thù địch; không nên bắt đầu bằng người khác giới hay người đã chết. Mục tiêu là phá vỡ ranh giới giữa người thân, người lạ và kẻ thù — cũng như cảm giác "vòng tròn chúng ta" ở Chương 8. Danh sách năm nhóm của tác giả (ân nhân, bạn bè, người trung tính, người khó gần, chính mình) là một biến thể hiện đại dễ áp dụng.

Đối chiếu khoa học. Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek và Finkel (2008, Journal of Personality and Social Psychology 95: 1045–1062) thực hiện thử nghiệm ngẫu nhiên và thấy thiền từ làm tăng cảm xúc tích cực hằng ngày, và qua đó tăng các nguồn lực cá nhân như chánh niệm, mục đích sống và hỗ trợ xã hội. Hofmann, Grossman và Hinton (2011, Clinical Psychology Review 31: 1126–1132) tổng quan tiềm năng của thiền từ và bi trong can thiệp tâm lý.

Câu chuyện đời thường. Anh Bảo có một đồng nghiệp hay chê bai anh trước mặt người khác. Mỗi sáng trên xe buýt, anh thực hành năm nhóm: nhớ cô giáo cấp ba đã tin anh; gửi lời nguyện cho mẹ; nhìn một người lạ trên xe; nghĩ đến đồng nghiệp ấy và thầm nói: "Nguyện cho anh được bình an. Nguyện cho anh bớt khổ"; rồi cuối cùng chính anh. Ban đầu câu thứ tư rất gượng. Sau

vài tuần, anh nhận ra mình bớt co người khi gặp người ấy. Đồng nghiệp không đổi, nhưng anh đã nhẹ hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Chẳng hạn, đôi khi tôi nhìn một người xa lạ trên đường — một người trung tính đối với tôi — cảm nhận nhanh về họ rồi khơi dậy lòng từ bi. Bạn cũng có thể hướng lòng từ bi đến động vật và cây cối, hoặc các nhóm người, chẳng hạn trẻ em, người đang đau yếu, người thuộc Đảng Cộng hòa hoặc Đảng Dân chủ. Lòng từ bi dành cho tất cả mọi người.

Dù có thể khó khởi lòng từ bi với một người khiến bạn khó chịu, làm như vậy củng cố bài học quan trọng rằng tất cả chúng ta đều cùng chịu khổ. Khi thấy mọi thứ liên kết với nhau và nhận ra vô số yếu tố "ở thượng nguồn" đang tác động đến từng người, lòng từ bi tự nhiên khởi lên. Hình ảnh của Phật giáo về điều này là viên ngọc từ bi an nghỉ trong hoa sen trí tuệ — sự kết hợp giữa quan tâm và tuệ giác.

Khẳng định bản thân

Khẳng định bản thân có nghĩa là nói lên sự thật của mình và theo đuổi mục tiêu trong những chi tiết thực tế của các mối quan hệ. Theo kinh nghiệm của tôi, sự khẳng định bản thân khéo léo được xây dựng trên đức hạnh đơn phương và giao tiếp hiệu quả. Hãy xem điều này thực sự có nghĩa là gì khi tương tác với bạn bè, đồng nghiệp, người yêu hoặc thành viên gia đình.

Đức hạnh đơn phương

Đức hạnh nghe có vẻ cao xa, nhưng thực tế rất gần gũi. Nó đơn giản là sống từ lòng tốt bẩm sinh của mình, được dẫn dắt bởi nguyên tắc. Khi bạn giữ đức hạnh bất kể người khác hành xử ra sao, hành vi của họ không kiểm soát bạn.

Với tư cách nhà trị liệu, tôi từng gặp nhiều cặp đôi mà mỗi người về cơ bản đều nói cùng một điều: "Tôi sẽ đối xử tốt với bạn sau khi bạn đối xử tốt với tôi." Họ mắc kẹt trong thế bế tắc — điều mà cả hai đều không thật sự mong muốn — vì mỗi người để người kia quyết định hành vi của mình.

Ngược lại, khi giữ đức hạnh một cách đơn phương, bạn trực tiếp hướng đến lợi ích sáng suốt của chính mình, bất kể người kia có hợp tác hay không. Được sống tốt khiến bạn cảm thấy dễ chịu; bạn tận hưởng "niềm an lạc của sự không đáng bị trách cứ", với tâm trí không bị tội lỗi hay hối tiếc làm xáo động. Giữ vững nguyên tắc nuôi dưỡng bình an nội tâm vì giúp giảm những cuộc cãi vã vốn sẽ đè nặng tâm trí. Điều này cũng làm tăng khả năng người khác sẽ đối xử tốt lại với bạn. Nếu cần, nó đặt bạn vào vị thế đạo đức vững vàng.

Chú giải 9.7 — "Niềm an lạc của sự không đáng bị trách cứ"

Kinh điển. Cụm "niềm an lạc của sự không đáng bị trách cứ" (anavajja-sukha) bắt nguồn từ Kinh Không Nợ (Ānaṇya Sutta, AN 4.62), nêu bốn niềm hạnh phúc của người tại gia: có của cải, hưởng của cải, không mắc nợ và không đáng bị chê trách; trong đó niềm hạnh phúc cuối, nhờ sống bằng thân, lời, ý trong sạch, được xem là cao quý nhất. Dhp 5 và Dhp 223 dạy rằng không đáp trả hận thù bằng hận thù. Lời chủ trương "đức hạnh đơn phương" của tác giả vì vậy rất gần với tinh thần Pháp Cú: giữ hạnh của mình không tùy thuộc vào hạnh của người kia.

Đối chiếu khoa học. Axelrod (1984) nghiên cứu hợp tác qua lý thuyết trò chơi. Nowak và Sigmund (1992) cho thấy ăn miếng trả miếng có độ lượng có thể hỗ trợ hợp tác khi có nhiễu hoặc hiểu lầm. Đây vẫn là chiến lược đáp ứng có điều kiện. Kết quả minh họa vai trò của tha thứ trong những mô hình cụ thể, không tự chứng minh rằng đức hạnh đơn phương luôn đem lại kết quả

tốt; lựa chọn đạo đức của sách cần được đánh giá bằng lý lẽ và hoàn cảnh riêng.

Câu chuyện đời thường. Chị Lan và chồng lâu nay ngầm giữ thế "anh đổi trước thì em mới đổi": không ai chào ai trước sau mỗi cuộc cãi vã. Chị quyết định thử ba mươi ngày: mỗi tối ngồi ăn cơm tử tế, hỏi thăm một câu, bất kể anh phản ứng ra sao. Hai tuần đầu anh vẫn lạnh. Đến tuần thứ ba, anh tự pha cho chị tách trà. Chị không làm vậy để anh đổi; chị làm vì thấy mình dễ chịu hơn khi sống đúng với điều mình quý trọng. Sự thay đổi của anh là phần thưởng thêm. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Để đạt được phẩm chất tuệ giác sâu sắc này, tâm trí ta phải yên lặng và linh hoạt. Muốn đạt trạng thái ấy, trước hết ta cần phát triển khả năng điều hòa thân và lời nói, sao cho không gây xung đột. —Ni sư Tenzin Palmo

Làm điều đúng đắn cần đến cả cái đầu lẫn trái tim. Vỏ não trước trán — "cái đầu" — hình thành các giá trị, lập kế hoạch và đưa ra chỉ dẫn cho những phần còn lại của bộ não. Hệ viền — "trái tim" — cung cấp nội lực để bạn làm điều đúng đắn khi điều ấy khó khăn, đồng thời nâng đỡ những đức hạnh đặt trái tim làm trung tâm, như can đảm, rộng lượng và tha thứ. Ngay cả những suy luận đạo đức có vẻ thuần "lý trí" cũng phụ thuộc nhiều vào quá trình xử lý cảm xúc; vì vậy, người bị tổn thương hệ viền thường khó đưa ra một số quyết định đạo đức (Haidt 2007).

Đức hạnh trong tâm trí được nâng đỡ bởi khả năng điều hòa trong bộ não. Cả hai đều liên quan đến việc tìm được trạng thái cân bằng xoay quanh những mục tiêu cốt lõi lành mạnh, nằm trong giới hạn và thay đổi trơn tru thay vì đột ngột hoặc hỗn loạn. Để tìm vị trí cân bằng ấy cho mình, hãy áp dụng đặc điểm của trạng thái cân bằng lành mạnh vào đức hạnh. Sau đó, bạn sẽ phát triển "bộ quy tắc" của

riêng mình. Trong suốt quá trình tìm hiểu này, hãy lắng nghe cả cái đầu lẫn trái tim để nhận ra khẳng định bản thân một cách có đức hạnh nghĩa là gì.

Sự cân bằng của đức hạnh

Thứ nhất, xác định những mục tiêu cốt lõi của bạn. Mục đích và nguyên tắc của bạn trong các mối quan hệ là gì? Chẳng hạn, một giá trị đạo đức nền tảng là không làm hại người khác, bao gồm cả chính mình. Nếu nhu cầu của bạn không được đáp ứng trong một mối quan hệ, điều ấy gây hại cho bạn. Nếu bạn cư xử xấu tính hoặc trừng phạt người khác, điều ấy làm hại họ. Một mục tiêu khác có thể là tiếp tục khám phá sự thật về bản thân và người kia.

Thứ hai, giữ hành vi trong giới hạn. Phần Chánh Ngữ trong Bát Chánh Đạo của Phật giáo đưa ra những hướng dẫn tốt để giao tiếp đúng mực: chỉ nói điều có thiện ý, đúng sự thật, hữu ích, đúng thời điểm, diễn đạt không thô bạo hay ác ý — và lý tưởng nhất là điều người nghe muốn được nghe.

Chú giải 9.8 — Chánh ngữ và khởi đầu nhẹ nhàng

Kinh điển. MN 58 nêu rằng Như Lai không nói lời không đúng sự thật; lời đúng nhưng không có lợi cũng không nói. Với lời đúng và có lợi, Ngài chọn thời điểm phù hợp, dù người nghe thích hoặc không thích lời ấy. Đây là nền tảng cho sự thật, lợi ích và thời điểm trong chánh ngữ. Dhp 231–234 khuyên gìn giữ thân, lời và ý. Lời mềm không có nghĩa tránh nói điều cần thiết hoặc đồng ý với hành vi gây hại.

Đối chiếu khoa học. Carrère và Gottman (1999, Family Process 38: 293–301) phân tích ba phút đầu của một cuộc trò chuyện về xung đột ở các cặp mới cưới và dự báo chính xác khoảng 80–90% trường hợp ly hôn sau sáu năm, trong đó "khởi đầu gay gắt"

là dấu hiệu quan trọng; Gottman (1999) cũng khuyên "khởi đầu nhẹ nhàng" (soft startup). Vì vậy, cách mở đầu một cuộc trò chuyện khó khăn có sức nặng hơn ta tưởng, đúng như hình ảnh "không chọc con mèo đang ngủ" của tác giả. Con số dự báo nên hiểu là kết quả của một nghiên cứu cụ thể, không phải quy luật tuyệt đối.

Câu chuyện đời thường. Anh Trí cần nói với vợ về chuyện chi tiêu đang vượt mức. Cách cũ: "Sao em lại tiêu nhiều thế này?" (khởi đầu gay gắt, người nghe lập tức phòng thủ). Lần này anh hỏi: "Em có chút thời gian để mình cùng xem lại chi tiêu tháng này không? Anh hơi lo và muốn cùng em tìm cách." Vợ anh gật đầu, và lần đầu tiên họ bàn về chuyện tiền mà không biến thành cuộc cãi nhau. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Vài năm trước, tôi thực hành giới nguyện không bao giờ nói hay hành động do giận dữ. Chắc chắn ngay ngày đầu tiên, tôi đã vi phạm giới nguyện ấy hàng chục lần theo những cách nhỏ nhặt: bực dọc, mỉa mai, đảo mắt, thở hắt ra, v.v. Nhưng theo thời gian, giới nguyện này đã ăn sâu hơn và trở thành một thực hành rất mạnh mẽ. Nó buộc người ta chậm lại khi tương tác, tránh làm mọi việc tệ hơn bằng cách đổ xăng tức giận vào ngọn lửa đang âm ỉ, và cảm nhận sâu bên dưới cơn giận để nhận ra vấn đề thật sự — chẳng hạn tổn thương, lo lắng hoặc mặc cảm tội lỗi. Sau đó, bạn cảm thấy hài lòng về bản thân: mình đã tự chủ và không thêm phản ứng của riêng mình vào một tình huống căng thẳng.

Dĩ nhiên, nguyên tắc giữ hành vi trong giới hạn cũng áp dụng với người khác. Nếu ai đó vượt quá giới hạn của bạn — chẳng hạn đối xử thiếu tôn trọng hoặc tiếp tục la hét sau khi bạn nói muốn họ dừng lại — thì họ khiến trạng thái cân bằng trong mối quan hệ vượt khỏi giới hạn. Bộ quy tắc của bạn hoàn toàn có thể bao gồm việc không

chấp nhận điều đó. (Chúng ta sẽ tìm hiểu cách tự bảo vệ mình trong phần về giao tiếp hiệu quả dưới đây.)

Thứ ba, thay đổi một cách từ tốn. Trong một loạt nghiên cứu năm 1995, nhà tâm lý học John Gottman chứng minh giá trị của việc khởi đầu nhẹ nhàng về giọng điệu và cách nêu vấn đề khi bàn về những vấn đề có thể khiến người khác buồn bực. Theo kinh nghiệm của chính tôi, cách đó thường hiệu quả hơn nhiều so với việc vừa bước qua cửa nhà đã lập tức chỉ trích bạn đời vì bật hết đèn trong nhà.

Hành động nhanh, đột ngột kích hoạt hệ thống SNS/HPAA báo động ở người kia, làm rung chuyển mối quan hệ giống như chọc một con mèo đang ngủ bằng chiếc gậy nhọn. Những bước nhỏ nhưng khéo léo giúp tránh thay đổi giật cục — chẳng hạn hỏi đây có phải lúc thích hợp để nói chuyện không trước khi đi thẳng vào vấn đề, hoặc không cộc lốc cắt ngang cuộc trò chuyện khi nó chạm quá gần đến chuyện riêng tư.

Bộ quy tắc cá nhân

Bây giờ, hãy viết bộ quy tắc cá nhân về những đức hạnh đơn phương trong quan hệ. Bộ quy tắc có thể chỉ gồm vài từ, hoặc là danh sách dài hơn về những điều nên và không nên làm. Dù theo hình thức nào, hãy chọn cách diễn đạt mạnh mẽ, tạo động lực, hợp lý với lý trí và chạm đến trái tim. Bộ quy tắc không cần hoàn hảo mới có ích; sau này bạn luôn có thể sửa lại. Chẳng hạn, nó có thể gồm những điều như:

- Lắng nghe nhiều hơn, nói ít hơn.
- Không quát mắng hay đe dọa người khác, và cũng không để họ làm như vậy với mình.
- Mỗi ngày, hỏi vợ ba câu liên tiếp về tình hình của bà.
- Tối nào cũng về nhà trước sáu giờ để ăn tối cùng gia đình.

- Nói ra điều mình cần.
- Sống giàu tình thương.
- Giữ lời hứa.

Khi hoàn tất, hãy hình dung mình hành động theo bộ quy tắc ấy bất kể điều gì xảy ra. Hãy tưởng tượng những cảm xúc tốt đẹp và những lợi ích khác mà cách sống ấy đem lại. Tiếp nhận những cảm nhận này để tạo động lực sống đúng với bộ quy tắc. Sau đó, khi bạn thực sự sống theo quy tắc và mọi việc diễn ra tốt đẹp, hãy tiếp nhận trải nghiệm ấy nữa.

Chú giải 9.9 — Giới nguyện và ý định thực hiện

Kinh điển. AN 8.39 trình bày năm sự từ bỏ: sát sinh, lấy của không cho, tà hạnh trong dục, nói dối và dùng chất say gây phóng dật. Đây là nguồn thích hợp cho năm giới cư sĩ. Khp 2 nêu mười học giới; điều thứ ba là kiêng hoạt động tình dục, không đồng nghĩa điều tránh tà dâm của năm giới. Khi nói năm giới, tám giới hoặc mười giới, cần ghi đúng nhóm và đối tượng thực hành. Dhp 183 nhắc không làm ác, làm thiện và thanh lọc tâm.

Đối chiếu khoa học. Gollwitzer và Sheeran (2006, Advances in Experimental Social Psychology 38: 69–119) tổng hợp 94 nghiên cứu và thấy "ý định thực hiện" (nếu… thì…) có hiệu quả vừa đến lớn trong việc thực hiện mục tiêu. Việc hình dung chính mình sống đúng quy tắc, cùng cảm xúc tích cực đi kèm, hỗ trợ cả hai: có ý định rõ và có động lực.

Câu chuyện đời thường. Anh Quân viết bộ quy tắc gồm ba dòng và dán sau cánh cửa phòng làm việc: "Không gửi tin nhắn khi đang giận. Hỏi vợ một câu về ngày của em mỗi tối. Giữ lời hứa với con." Mỗi sáng anh đọc nhanh và hình dung mình thực

hiện. Tháng đầu anh vi phạm quy tắc đầu tiên vài lần; nhưng anh ngày càng nhận ra cơn giận sớm hơn và xóa tin nhắn chưa gửi. Bộ quy tắc không làm anh hoàn hảo, nhưng làm anh quay lại nhanh hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Giao tiếp hiệu quả

Có thể nói rất nhiều về cách giao tiếp hiệu quả. Qua hơn ba mươi năm làm việc với mọi người trong vai trò nhà trị liệu hoặc chuyên viên tư vấn quản lý — cùng một số bài học đau đớn với tư cách người chồng và người cha — tôi cho rằng những điểm sau đây là quan trọng nhất:

- **Duy trì kết nối với cảm xúc và mong muốn sâu xa của mình.** Tâm trí giống như món tráng miệng nhiều tầng: bên dưới những tầng cứng cỏi, giống người lớn và hời hợt hơn là những lớp mềm yếu hơn, giống trẻ thơ và thiết yếu hơn. Dựa trên sự chánh niệm hướng nội này, hãy tiếp tục làm rõ mục tiêu của bạn trong cuộc trò chuyện. Chẳng hạn, bạn chỉ muốn được lắng nghe thôi sao? Có điều gì cụ thể mà bạn muốn đảm bảo sẽ không bao giờ tái diễn không?
- **Chịu trách nhiệm tìm cách đáp ứng nhu cầu của mình trong mối quan hệ.** Hãy tập trung vào điều bạn thực sự muốn đạt được, dù đó là gì, và liên tục quay lại với mục tiêu ấy. Nếu người kia cũng có những chủ đề quan trọng của riêng họ, thường sẽ hiệu quả hơn nếu hai người lần lượt nói từng chủ đề một thay vì trộn lẫn chúng.
- **Giao tiếp chủ yếu để thể hiện bản thân, chứ không phải để tạo ra một phản ứng nhất định ở người kia.** Dĩ nhiên, hy vọng đạt được kết quả tốt là điều hợp lý. Nhưng nếu bạn giao tiếp để sửa đổi, thay đổi hoặc thuyết phục người khác, thành công của cuộc giao tiếp sẽ tùy thuộc vào phản ứng của họ với

bạn — khi ấy kết quả nằm ngoài tầm tay bạn. Hơn nữa, người kia có thể cởi mở hơn nếu họ không cảm thấy bị ép phải thay đổi theo một cách nào đó.

- **Để bộ quy tắc cá nhân hướng dẫn mình.** Cuối ngày, điều bạn và người kia chủ yếu nhớ không phải là bạn đã nói gì mà là bạn nói như thế nào. Hãy chú ý giọng điệu, tránh ngôn ngữ bắt lỗi, phóng đại hoặc kích động.
- **Khi nói, hãy liên tục quay về trải nghiệm của chính mình** — đặc biệt là cảm xúc, cảm giác cơ thể, hy vọng và ước muốn sâu xa — thay vì chỉ nói về sự kiện, chẳng hạn hành động của người kia, rồi nêu ý kiến của mình về những hành động đó. Không ai có thể tranh cãi với trải nghiệm của bạn; nó vốn là như vậy, và bạn là chuyên gia hàng đầu thế giới về trải nghiệm của chính mình. Khi chia sẻ trải nghiệm, hãy nhận trách nhiệm về nó và đừng đổ lỗi cho người kia. Khi phù hợp, hãy bộc lộ những lớp sâu hơn của trải nghiệm, chẳng hạn sự mong mỏi được yêu thương nằm bên dưới lòng ghen tuông. Dù sự cởi mở này thường đáng sợ, các lớp sâu hơn chứa đựng những điều thiết yếu nhất cần được cả bạn lẫn người kia nhận ra. Tính phổ quát và mức độ ít đe dọa hơn của những lớp ấy cũng làm tăng khả năng người kia hạ thấp sự phòng thủ và lắng nghe bạn. Tôi rất khuyến khích phương pháp Marshall Rosenberg trình bày trong *Giao tiếp bất bạo động* (ấn bản thứ hai, 2008), về cơ bản có thể diễn đạt dựa trên ba phần: "Khi X xảy ra" [mô tả sự việc theo sự thật, không phán xét], "tôi cảm thấy Y" [đặc biệt là những cảm xúc sâu hơn, mềm yếu hơn], "vì tôi cần Z" [những nhu cầu và mong muốn căn bản].
- **Cố gắng trải nghiệm sự thật của mình ngay trong lúc nói.** Điều này tăng chánh niệm nội tâm của bạn, và có lẽ cũng giúp người kia đồng cảm với bạn. Nhận biết mọi chỗ đang căng cứng

ở mắt, cổ họng, ngực, bụng hoặc đáy xương chậu; xem liệu bạn có thể thả lỏng chúng để trải nghiệm của mình tuôn chảy tự do hơn không.

- **Vận dụng sức mạnh của cảm xúc nhập thể:** dùng tư thế cơ thể thể hiện một cảm xúc hoặc thái độ — có thể không phải tư thế thường ngày của bạn — để hỗ trợ việc bộc lộ cảm xúc ấy (Niedenthal 2007). Chẳng hạn, nếu thường có khuynh hướng thu mình, hãy thử nói chuyện trong khi hơi nghiêng người về phía trước; nếu thường đẩy nỗi buồn ra xa, hãy làm dịu ánh mắt; nếu thấy khó khẳng định bản thân, hãy đưa vai về sau để mở lồng ngực.
- **Nếu nghĩ rằng cuộc trò chuyện có thể kích hoạt phản ứng mạnh khiến bạn mất phương hướng, hãy giúp vỏ não trước trán giúp chính nó** — một vòng lặp thú vị! — bằng cách sắp xếp trước những điểm chính, thậm chí viết chúng ra. Để giữ lời nói và giọng điệu trong sáng, hãy hình dung cuộc trò chuyện đang được quay video: hãy hành xử sao cho sau này xem lại bạn không phải nhăn mặt vì xấu hổ.
- **Nếu đang cùng ai đó giải quyết vấn đề, hãy xác lập sự việc** nếu có thể. Việc này thường thu hẹp phạm vi bất đồng và cung cấp thêm thông tin hữu ích. Nhưng chủ yếu hãy tập trung vào tương lai, không phải quá khứ. Hầu hết tranh cãi đều xoay quanh quá khứ: chuyện gì đã xảy ra, nghiêm trọng ra sao, ai nói gì, đã nói như thế nào, những tình tiết giảm nhẹ, v.v. Thay vào đó, hãy cố gắng thống nhất từ nay mọi việc sẽ diễn ra ra sao. Càng rõ ràng càng tốt. Nếu hữu ích, hãy viết ra. Dù ngầm hiểu hay nói rõ, hai người đang lập thỏa thuận với nhau và nên xem thỏa thuận ấy nghiêm túc như cam kết trong công việc.

- **Chịu mức trách nhiệm hợp lý cao nhất đối với những vấn đề người kia gặp phải với bạn.** Xác định phần nào mình cần sửa và chủ động sửa phần ấy — kể cả khi người kia vẫn tiếp tục cư xử không tốt với bạn. Từng việc một, hãy xử lý và gỡ bỏ những lời phàn nàn chính đáng của họ. Bạn có thể dành chút chú ý để cố tác động đến hành vi của họ, nhưng chủ yếu hãy tập trung vào việc bản thân trở nên chính trực, nhân từ và ngày càng khéo léo. Đây chắc chắn là con đường ít người chọn, nhưng vừa tử tế vừa sáng suốt. Bạn không kiểm soát được cách người kia đối xử với mình, nhưng có thể kiểm soát cách mình đối xử với họ: đó là những nguyên nhân bạn thật sự có thể chăm sóc. Và làm điều đúng đắn bất kể người kia hành xử thế nào là một cách tốt để khuyến khích họ đối xử tử tế với bạn.

- **Hãy cho mọi việc thời gian.** Khi thời gian trôi qua — tính bằng tuần và tháng, chứ không phải năm — sự thật về người kia sẽ ngày càng rõ ràng. Chẳng hạn: Họ có tôn trọng giới hạn của bạn không? Họ có giữ thỏa thuận không? Họ có thể sửa chữa những hiểu lầm không? Khả năng tự hiểu mình và kỹ năng quan hệ của họ tiến bộ ra sao, phù hợp với loại mối quan hệ ấy? Ý định thật sự của họ là gì — điều này được bộc lộ qua hành động theo thời gian?

Chú giải 9.10 — Thử nghiệm bằng thời gian: Kinh Vīmaṃsaka

Kinh điển. Kinh Tư Sát (Vīmaṃsaka Sutta, MN 47) dạy rằng ai muốn biết người khác có thật sự thanh tịnh không, phải quan sát lâu dài — qua sự kiểm tra bằng mắt và tai về thân, lời nói và việc làm — chứ không vội kết luận. Chính Đức Phật cũng khuyến khích đệ tử khảo sát Ngài như thế. Kinh Người Bạn (Mitta Sutta, AN 7.37) nêu bảy phẩm chất của người bạn tốt: cho điều khó cho, làm điều khó làm, nhẫn điều khó nhẫn, tâm sự điều thầm kín, giữ kín chuyện của bạn, không bỏ rơi khi hoạn nạn, không

khinh thường khi nghèo khó. Dhp 76 nhắc nên theo người trí chỉ ra lỗi lầm cho mình như người chỉ cho kho báu.

Đối chiếu khoa học. Gottman và Silver (2012) mô tả "tin cậy" là sự tích lũy từ vô số lần nhỏ trong đó người kia chọn đáp ứng thay vì thờ ơ hoặc tự bảo vệ mình. Điều này ủng hộ ý của tác giả rằng độ tin cậy được thấy rõ qua tuần và tháng, không phải qua những lời nói đẹp.

Câu chuyện đời thường. Chị Mỹ mới quen anh Phát và rất cuốn hút bởi sự quan tâm của anh. Chị tự nhủ không vội kết luận. Qua vài tháng, chị quan sát: anh có giữ lời hứa nhỏ không (có), anh phản ứng ra sao khi chị nói "không" (hơi cáu một lần, lần sau xin lỗi), anh đối xử với nhân viên nhà hàng thế nào (lịch sự). Chị không cần anh hoàn hảo, nhưng muốn hiểu mô thức. Thời gian giúp chị thấy rõ hơn bất kỳ lời hứa nào. (Nhân vật mang tính minh họa.)

> Khi nhìn người khác rõ ràng, đôi khi bạn nhận ra cần điều chỉnh mối quan hệ cho phù hợp với những gì mình thực sự có thể tin cậy. Điều này có hai chiều: mối quan hệ lớn hơn nền tảng thực có của nó dễ dẫn đến thất vọng và tổn thương; còn mối quan hệ nhỏ hơn nền tảng thực có của nó lại là cơ hội bị bỏ lỡ. Trong cả hai trường hợp, hãy tập trung vào sự chủ động của mình, nhất là sau khi đã có những nỗ lực hợp lý để khuyến khích người kia thay đổi.
>
> Chẳng hạn, thường bạn không thể khiến một đồng nghiệp ngừng coi thường mình, nhưng có thể "thu nhỏ" mối quan hệ để nó gần với nền tảng thực sự hơn bằng cách giảm tối đa tiếp xúc với người ấy, làm tốt công việc của mình, xây dựng liên minh với những người khác và giúp nhiều người nhận thấy chất lượng công việc của mình.

Ngược lại, nếu trong hôn nhân có nền tảng tình thương lớn nhưng bạn đời không giỏi nuôi dưỡng cảm xúc, bạn có thể chủ động "phát triển" mối quan hệ bằng cách đặc biệt chú ý đến những lúc họ thể hiện sự quan tâm qua hành động rồi để những điều ấy thấm vào trái tim; đưa họ đến những tình huống có bầu không khí ấm áp — chẳng hạn bữa tối với bạn bè, một số loại nhạc sống hoặc nhóm thiền — và có lẽ chính bạn cũng trở nên biết nuôi dưỡng cảm xúc hơn.

- **Trong suốt quá trình ấy, hãy nhớ đến bức tranh lớn, góc nhìn từ độ cao 300 mét.** Nhận ra tính vô thường của điều đang được bàn đến và vô số nguyên nhân, điều kiện đã dẫn đến nó. Nhìn thấy những tổn hại kéo theo — nỗi khổ phát sinh — khi bạn bám víu vào ham muốn, quan điểm hoặc xem sự việc là nhắm vào mình. Xét về lâu dài, phần lớn điều ta tranh cãi với người khác thực ra không quan trọng đến thế.
- **Trên hết, hãy cố giữ vững định hướng căn bản về lòng từ bi và sự tử tế.** Bạn có thể bất đồng quyết liệt với người khác mà đồng thời vẫn giữ họ trong trái tim mình. Chẳng hạn, hãy nghĩ đến những gì đã xảy ra ở Tây Tạng kể từ khi vùng đất này bị xâm lược năm 1950, rồi xem Đạt Lai Lạt Ma từng gọi chính quyền Trung Quốc là "người bạn, kẻ thù" như thế nào (Brehony 2001, tr. 217).

  Hoặc hãy nghĩ đến Nelson Mandela, người bị giam cầm suốt 27 năm — nhiều năm bị lao động khổ sai trong mỏ đá vôi — và thường chỉ nhận được thư sáu tháng một lần. Người ta kể rằng ông đau buồn vì mất liên lạc với những người mình yêu thương, nên ông quyết định đem tình thương đến với những người cai ngục, đồng thời vẫn kiên quyết phản đối chế độ phân biệt chủng tộc apartheid. Những người cai ngục khó ngược đãi ông khi ông đối xử với họ bằng tình thương,

nên nhà chức trách liên tục thay người cai ngục; nhưng Mandela lại tiếp tục yêu thương những người mới. Thực tế, vào lễ nhậm chức tổng thống Nam Phi của ông, một trong những người cai ngục cũ đã ngồi ở hàng ghế đầu.

Chú giải 9.11 — Tha thứ và giữ tình thương trong nghịch cảnh

Kinh điển. Dhp 3–5 và Dhp 223 dạy rằng hận thù chỉ chấm dứt bằng không hận thù. Câu chuyện Aṅgulimāla (MN 86) và lời nhắn trong Kinh Dụ Cái Cưa (MN 21) cho thấy sự từ bi giữ được ngay cả trước kẻ làm hại mình. Đạt Lai Lạt Ma và Mandela trong sách là hai gương sáng hiện đại cho tinh thần ấy; tác giả cũng nói rõ rằng bất đồng quyết liệt và giữ người ấy trong trái tim có thể cùng tồn tại. Lưu ý: tha thứ không có nghĩa là quên, xóa bỏ công lý, hay quay lại với người đã gây hại; nó là sự buông bớt gánh nặng oán hận trong tâm mình.

Đối chiếu khoa học. Worthington và Scherer (2004, Psychology & Health 19: 385–405) tổng quan cho thấy tha thứ như một chiến lược điều hòa cảm xúc có thể giảm stress và cải thiện sức khỏe; những người oán hận kéo dài có phản ứng sinh lý căng thẳng cao hơn. Tuy nhiên, các tác giả cũng nhấn mạnh rằng tha thứ là quá trình, không thể ép buộc.

Câu chuyện đời thường. Bà Nga giữ nỗi oán hận người em dâu suốt mười năm vì một lời nói trong đám giỗ. Một hôm bà bệnh, em dâu đến thăm và mang theo bát cháo. Bà không quên lời nói ngày xưa, nhưng khi nhìn bát cháo nóng, bà thấy gánh nặng trong lòng nhẹ đi một chút. Bà nói với con gái: "Mẹ không bảo là mẹ quên. Mẹ chỉ thấy mình mệt khi cứ mang nó mãi." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Chương 9: Những điểm chính

- **Lòng từ bi** là sự quan tâm đến khổ đau của chúng sinh, kể cả chính bạn.
- **Sự khẳng định bản thân** là bày tỏ sự thật của mình và theo đuổi mục tiêu trong bất kỳ loại quan hệ nào. Hai điều này phối hợp với nhau. Lòng từ bi đem sự ấm áp và quan tâm vào sự khẳng định bản thân. Sự khẳng định bản thân giúp bạn bảo vệ mình và người khác, đồng thời tin tưởng rằng nhu cầu của mình vẫn có thể được đáp ứng ngay cả khi mình đang sống với lòng từ bi.
- Đồng cảm là nền tảng của lòng từ bi chân thực, vì nó giúp bạn nhận biết những khó khăn và nỗi khổ mà người khác đang đối mặt. Đồng cảm còn hỗ trợ các mối quan hệ theo những cách khác, chẳng hạn giúp bạn hiểu hoạt động nội tâm của người kia. Khi đồng cảm đứt gãy, người ta đau lòng. Nếu tình trạng này thường xuyên xảy ra với những người dễ bị tổn thương như trẻ em, tác hại có thể rất lớn.
- Đồng cảm bao gồm việc mô phỏng hành động, cảm xúc và suy nghĩ của người khác. Mô phỏng hành động của họ bằng cách tưởng tượng cơ thể bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu thực hiện những hành động ấy. Mô phỏng cảm xúc bằng cách chú ý đến cảm xúc của chính mình và quan sát kỹ gương mặt, ánh mắt người kia. Mô phỏng suy nghĩ của họ bằng cách cân nhắc những gì bạn biết về họ và hình thành những phỏng đoán có cơ sở về thế giới nội tâm của họ.
- Thoải mái với sự gần gũi hỗ trợ lòng đồng cảm và từ bi. Tuy nhiên, di sản tiến hóa của con người — trong đó hiểm nguy lớn nhất thường đến từ người khác — kết hợp với trải nghiệm sống cá nhân, đặc biệt là trải nghiệm thời thơ ấu, có thể khiến một

người không thoải mái với sự gần gũi. Những cách giúp tăng sự thoải mái gồm tập trung vào trải nghiệm nội tâm của mình thay vì người kia, chú ý đến chính sự tỉnh biết, sử dụng hình dung và chánh niệm về thế giới bên trong.

- Lòng từ bi dựa vào vỏ não đai trước (ACC) và thùy đảo. Bằng cách vun bồi lòng từ bi, bạn có thể củng cố các mạch thần kinh trong những vùng này.
- Lòng từ bi được hỗ trợ bằng cách gợi nhớ cảm giác ở bên một người yêu thương bạn; khơi dậy cảm xúc chân thành như lòng biết ơn; thực hành đồng cảm; mở lòng trước khổ đau của chúng sinh; và chúc họ những điều tốt lành. Hãy hướng lòng từ bi đến năm nhóm người: ân nhân, bạn bè, người trung tính, người khó gần và chính mình.
- Khẳng định bản thân một cách khéo léo bao gồm đức hạnh đơn phương và giao tiếp hiệu quả. Đức hạnh là sống từ lòng tốt bẩm sinh, được dẫn dắt bởi nguyên tắc. Đức hạnh trong tâm trí dựa trên khả năng điều hòa trong bộ não; cả hai đều đòi hỏi duy trì sự cân bằng xoay quanh các mục tiêu lành mạnh, nằm trong phạm vi tốt và thay đổi trơn tru. Sau khi suy xét mục tiêu trong quan hệ, ý nghĩa của việc giữ hành vi trong giới hạn và cách tương tác hài hòa với người khác, hãy lập bộ quy tắc cá nhân về các đức hạnh trong quan hệ. Sống theo bộ quy tắc ấy một cách đơn phương — bất kể người khác làm gì — giúp bạn độc lập và tự chủ hơn trong quan hệ, đem lại cảm giác tốt đẹp tự thân, đặt bạn vào vị thế đạo đức vững vàng và là chiến lược có nhiều khả năng nhất để khuyến khích người khác cư xử tốt.
- Những điểm then chốt trong giao tiếp hiệu quả gồm: tập trung nói lên sự thật của mình thay vì thay đổi người khác; duy trì kết nối với trải nghiệm của mình, nhất là những lớp sâu hơn; xác

lập sự việc; nhận mức trách nhiệm hợp lý cao nhất đối với những vấn đề người kia gặp phải với mình và tiếp tục xử lý những lời phàn nàn chính đáng của họ; làm những gì có thể để mối quan hệ phù hợp với nền tảng thực sự của nó; nhớ đến bức tranh lớn; và duy trì lòng từ bi cùng sự tử tế.

Chương 9 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Bạn thiên về "hai cánh" nào hơn: lòng từ bi (quan tâm đến cảm xúc người khác) hay sự khẳng định bản thân (nói thẳng điều mình cần)? Hãy kể một tình huống gần đây mà cánh kia bị thiếu và hậu quả của nó. Bạn sẽ thử điều chỉnh như thế nào trong lần tới?

Gợi ý: hãy nghĩ đến cả chỗ làm, gia đình và bạn bè, vì bạn có thể khác nhau ở từng nơi.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Hãy nhớ lại một người mà bạn khó đồng cảm. Điều gì trong lịch sử hoặc hoàn cảnh của họ mà bạn chưa biết? Nếu bạn hình dung "khổ đau, nỗi sợ và ước muốn mềm yếu" nằm bên dưới hành vi khó chịu của họ, bạn thấy mình có thể thay đổi điều gì trong cách đáp lại?

Gợi ý: hãy nhớ rằng đồng cảm không có nghĩa là đồng ý hay chịu đựng hành vi gây hại.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Hãy viết ba điều bạn muốn có trong "bộ quy tắc cá nhân" về cách cư xử trong các mối quan hệ, bất kể người kia làm gì. Điều nào trong đó khó giữ nhất, và điều gì thường khiến bạn phá vỡ nó? Bạn cần hỗ trợ gì để giữ được?

Gợi ý: viết ngắn gọn, mạnh mẽ và có thể nhìn thấy mỗi ngày.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Hãy nghĩ đến một mối quan hệ mà bạn đã "nhìn rõ" rằng nền tảng thực sự của nó nhỏ hơn hoặc lớn hơn điều bạn mong đợi. Bạn có thể điều chỉnh mối quan hệ cho phù hợp với thực tế ấy mà vẫn giữ lòng tử tế bằng cách nào? Điều gì khiến việc này khó?

Gợi ý: hãy phân biệt giữa việc thu nhỏ quan hệ và việc trừng phạt người kia.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. Bạn đang giữ oán hận hoặc cảm giác chưa buông với ai? Chuyện gì đã xảy ra, và việc giữ nó mang lại cho bạn điều gì (ví dụ cảm giác an toàn, công bằng) và lấy đi của bạn điều gì? Một bước rất nhỏ nào, như một lời nguyện thầm hoặc một cuộc nói chuyện thẳng thắn, bạn sẵn lòng thử?

Gợi ý: nếu tổn thương sâu hoặc có liên quan đến bạo hành, hãy ưu tiên sự an toàn và tìm hỗ trợ chuyên môn.

Trả lời của tôi: _____

_____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Alberti, R. E., và Emmons, M. L. 1970. Your Perfect Right. San Luis Obispo: Impact.

Axelrod, R. 1984. The Evolution of Cooperation. New York: Basic Books.

Batson, C. D. 2011. Altruism in Humans. New York: Oxford University Press.

Bloom, P. 2016. Against Empathy. New York: Ecco.

Carrère, S., và Gottman, J. M. 1999. Predicting divorce among newlyweds from the first three minutes of a marital conflict discussion. Family Process 38: 293–301.

Fredrickson, B. L., và cộng sự. 2008. Open hearts build lives. Journal of Personality and Social Psychology 95: 1045–1062.

Gollwitzer, P. M., và Sheeran, P. 2006. Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis. Advances in Experimental Social Psychology 38: 69–119.

Gottman, J. M. 1999. The Marriage Clinic. New York: Norton.

Gottman, J. M., và Silver, N. 2012. What Makes Love Last? New York: Simon & Schuster.

Hofmann, S. G., Grossman, P., và Hinton, D. E. 2011. Loving-kindness and compassion meditation. Clinical Psychology Review 31: 1126–1132.

Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., và Davidson, R. J. 2008. Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation. PLoS ONE 3: e1897.

Nowak, M., và Sigmund, K. 1992. Tit for tat in heterogeneous populations. Nature 355: 250–253.

Rogers, C. R. 1957. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology 21: 95–103.

Rosenberg, M. B. 2003. Nonviolent Communication. Encinitas: PuddleDancer Press.

Siegel, D. J. 2007. The Mindful Brain. New York: Norton.

Weger, H., Jr., G. Castle Bell, E. M. Minei, and M. C. Robinson. 2014. The relative effectiveness of active listening in initial interactions. International Journal of Listening 28(1): 13–31. https://doi.org/10.1080/10904018.2013.813234

Weng, H. Y., và cộng sự. 2013. Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. Psychological Science 24: 1171–1180.

Worthington, E. L., và Scherer, M. 2004. Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience. Psychology & Health 19: 385–405.

CHƯƠNG 10: TÂM TỪ VÔ LƯỢNG

Đọc cơ bản. Chúc điều lành cho mình và người khác bằng lời giản dị.

Thực hành sâu. Phân biệt từ, bi, tùy hỷ và xả; ghi rõ hệ bốn hoặc năm thiền.

Khảo cứu. Tách truyện chú giải và phỏng tác khỏi nguồn kinh; không dự báo quả nghiệp máy móc.

Mọi niềm vui trên đời đều đến từ ước muốn người khác được hạnh phúc; mọi khổ đau trên đời đều đến từ ước muốn chỉ riêng mình được hạnh phúc.
—Shantideva

Nếu lòng từ bi là ước nguyện chúng sinh không phải khổ đau, thì tâm từ là ước nguyện chúng sinh được hạnh phúc. Lòng từ bi chủ yếu ứng đáp trước khổ đau, còn tâm từ có thể hiện diện mọi lúc, kể cả khi người khác đang bình an. Tâm từ thường được biểu lộ qua những hành động nhỏ trong đời sống hằng ngày: để lại khoản tiền boa rộng rãi, đọc thêm một câu chuyện cho con dù bạn đã mệt, hoặc ra hiệu cho một tài xế khác đi trước mình trong dòng xe.

Chú giải 10.1 — Từ (mettā) và bi (karuṇā): hai trong bốn phạm trú

Thuật ngữ. Chữ Pāli mettā (Phạn: maitrī) gốc từ mitta, "người bạn": tâm từ là thái độ thân thiện, mong người khác được hạnh phúc. Cùng với bi (karuṇā), hỷ (muditā) và xả (upekkhā), mettā là một trong bốn phạm trú (brahmavihāra), cũng gọi là bốn vô lượng tâm (appamaññā). Bản dịch này dùng "tâm từ" cho cả kindness (lòng tử tế, nói chung) lẫn lovingkindness (tình thương từ ái, mettā), nên có chỗ dễ bị lẫn; đoạn sau đã được chỉnh để phân biệt, và những chỗ như vậy nên được đọc theo mạch văn.

Kinh điển. Kinh Từ Bi (Karaṇīya Mettā Sutta, Sn 1.8) mở đầu bằng điều kiện của người thực hành, "có khả năng, ngay thẳng, nhu hòa, không kiêu mạn", rồi nói rằng như người mẹ che chở đứa con duy nhất bằng chính mạng sống mình, hãy tu tập tâm vô lượng đối với mọi chúng sinh. Kinh Từ Giải Thoát (Itivuttaka 27) nói rằng mọi việc làm phước đều không bằng một phần mười sáu của "tâm giải thoát nhờ từ", giống như ánh sáng của mặt trăng lấn át ánh sáng các vì sao. Điều ấy khớp với nhận xét của tác giả rằng tình thương tự nó đã là một con đường tu tập, quan trọng không kém trí tuệ. Câu của Shantideva ở đầu chương (Nhập Bồ-tát hạnh, 8.129) thuộc truyền thống Đại thừa; nó gom lại ý của Dhp 5, 129–130 và 223 về một đời sống vì mình và vì người.

Đối chiếu khoa học. Galante, Galante, Bekkers và Gallacher (2014, Journal of Consulting and Clinical Psychology 82: 1101–1114) tổng hợp các thử nghiệm thiền từ và thấy nó làm tăng hạnh phúc, cảm xúc tích cực và lòng vị tha ở mức vừa phải, dù chất lượng thiết kế của nhiều nghiên cứu còn hạn chế. Điều đáng chú ý là các thực hành từ tâm có thể rèn luyện được như một kỹ năng, chứ không chỉ là tính cách bẩm sinh.

Câu chuyện đời thường. Anh Sinh, tài xế xe tải đường dài, nghe bài học về "những hành động tử tế nhỏ" và thử một điều rất giản dị: mỗi lần có xe nhỏ muốn chen vào làn, anh nhấp đèn nhường và thầm nói "Chúc bác đi bình an". Ban đầu anh thấy làm vậy hơi buồn cười. Nhưng sau vài tuần, anh nhận ra mình lái xe ít gắt hơn, cuối ngày bớt mệt người, và vợ anh nói anh "dễ chịu hơn" khi về nhà. Hành động nhỏ làm đổi cảm giác của chính người làm. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Tâm từ có phẩm chất yêu thương, vì vậy thường được gọi là **tình thương từ ái** (lovingkindness; tiếng Pāli là mettā). Tâm từ trải dài

từ sự giúp đỡ thân thiện, thoáng qua của người xa lạ đến tình yêu sâu đậm dành cho con cái hoặc bạn đời. Trong tiếng Anh, "kind" và "kin" có chung một gốc từ; tâm từ đưa mọi người vào vòng tròn "chúng ta" và nuôi dưỡng con sói tình thương.

Tâm từ dựa vào ý hướng và nguyên tắc của vỏ não trước trán, cảm xúc và hệ thống tưởng thưởng của hệ viền, các hóa chất thần kinh như oxytocin và endorphin, cùng sự kích hoạt của thân não. Những yếu tố này đem đến cho bạn nhiều cách vun bồi tâm từ; chương này sẽ cùng tìm hiểu các cách ấy.

Nguyện cầu điều tốt lành cho người khác

Tôi thường làm việc với trẻ em và đã dành nhiều thời gian ở trường học. Tôi rất thích những hướng dẫn từng thấy dán ở một lớp mẫu giáo: "Hãy tử tế. Hãy chia sẻ đồ chơi." Đây là những ý hướng tuyệt vời để sống với tâm từ — và bạn không cần nhiều hơn thế để định hướng cuộc đời mình!

Mỗi buổi sáng, hãy khởi lên ý hướng tử tế và yêu thương trong ngày hôm ấy. Hình dung những cảm xúc tốt đẹp sẽ khởi lên khi bạn đối xử tử tế với mọi người; tiếp nhận những cảm xúc ấy như phần thưởng tự nhiên, sẽ đưa tâm trí và bộ não hướng về tâm từ. Tác động của việc ấy có thể lan rộng rất xa.

Một cách tập trung và thể hiện những ý hướng từ ái là dùng những lời chúc truyền thống sau đây. Bạn có thể thầm nghĩ, viết ra, thậm chí hát chúng:

- Nguyện cho bạn được an toàn.
- Nguyện cho bạn được khỏe mạnh.
- Nguyện cho bạn được hạnh phúc.
- Nguyện cho bạn sống an ổn, nhẹ nhàng.

Nếu muốn, bạn có thể điều chỉnh các câu này, dùng bất kỳ từ ngữ nào khơi dậy mạnh mẽ cảm giác tử tế và yêu thương nơi mình. Chẳng hạn:

- Nguyện cho bạn được an toàn trước mọi tổn hại bên trong và bên ngoài.
- Nguyện cho thân thể bạn mạnh khỏe và tràn đầy sức sống.
- Nguyện cho bạn thật sự được bình an.
- Nguyện cho bạn và tất cả những người bạn yêu thương được thịnh vượng.
- Nguyện cho bạn được an toàn, khỏe mạnh, hạnh phúc và an ổn.

Bạn cũng có thể gửi những lời chúc thật cụ thể:

- Nguyện cho bạn nhận được công việc mình mong muốn.
- Susan, nguyện cho mẹ bạn đối xử tử tế với bạn.
- Carlo, chúc hôm nay con đánh được một cú trúng bóng trong trận bóng chày thiếu nhi.
- Nguyện cho tôi được bình an trong mối quan hệ với con gái mình.

Chú giải 10.2 — Những lời nguyện từ: từ Thanh Tịnh Đạo đến hôm nay

Kinh điển. Công thức quen thuộc trong thiền từ có nguồn gốc ở Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga IX): "Nguyện cho tôi không thù hận, không bực bội, không đau khổ, sống hạnh phúc", rồi mở rộng cho người khác với chữ sabbe sattā (tất cả chúng sinh). Kinh Từ Bi (Sn 1.8) cũng có câu "nguyện cho mọi loài hữu tình được hạnh phúc" (sabbe sattā bhavantu sukhitattā). Bốn lời nguyện của tác giả (an toàn, khỏe mạnh, hạnh phúc, an ổn) là

cách diễn đạt hiện đại gần với công thức ấy; tác giả cũng khuyến khích điều chỉnh lời nguyện theo ngôn ngữ của riêng bạn, đúng với tinh thần mà Buddhaghosa nhấn mạnh: lời nguyện phải làm khởi lên cảm giác thật sự, chứ không chỉ là đọc thuộc lòng.

Đối chiếu khoa học. Zeng, Chiu, Wang, Oei và Leung (2015, Frontiers in Psychology 6: 1693) phân tích gộp các nghiên cứu và thấy thiền từ có tác dụng làm tăng cảm xúc tích cực với mức hiệu quả vừa phải, cả với người mới tập. Hutcherson, Seppala và Gross (2008, Emotion 8: 720–724) cho thấy chỉ một buổi ngắn đã tăng cảm giác gắn kết với người lạ (xem Chú giải 5.7).

Câu chuyện đời thường. Chị Lan căng thẳng với cô con gái mười lăm tuổi. Mỗi tối trước khi ngủ, chị đặt tay lên ngực và thầm nói với con: "Nguyện cho con an toàn. Nguyện cho con khỏe mạnh. Nguyện cho con hạnh phúc. Nguyện cho mẹ và con bình an." Chị chưa thấy con đổi ngay, nhưng sau ba tuần, giọng chị khi gọi con xuống ăn cơm dịu hơn, và một tối con gái tự đến ngồi cạnh chị trên ghế sofa. Lời nguyện không thay đổi con; nó thay đổi cách chị đến với con. (Nhân vật mang tính minh họa.)



Minh họa chương 10 — Lời nguyện thay đổi cách đến với con. Khi nuôi dưỡng tâm từ, chị Lan dần có giọng nói dịu hơn và gần gũi con gái. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Thực hành tâm từ giống với thực hành lòng từ bi ở một số phương diện. Nó bao gồm cả lời chúc lẫn cảm xúc; trong bộ não, tâm từ huy động các mạng lưới ngôn ngữ và ý hướng của vỏ não trước trán, cũng như các mạng lưới cảm xúc và tưởng thưởng của hệ viền. Tâm từ dựa vào tâm xả để giữ trái tim rộng mở, đặc biệt khi đối diện với nỗi đau lớn hoặc sự khiêu khích.

Tâm từ dành cho tất cả mọi người — theo cách nói truyền thống là "không bỏ sót ai" — nghĩa là trong trái tim bạn, mọi chúng sinh đều được xem là "chúng ta". Có năm nhóm người mà bạn có thể gửi tâm từ đến: ân nhân, bạn bè, người trung tính, người khó gần và chính mình. Khi tử tế với người khác, bạn cũng có lợi; cảm thấy tử tế thật dễ chịu, và điều đó khuyến khích người khác đối xử tốt với bạn.

Bạn thậm chí có thể tử tế với những phần khác nhau trong chính mình. Chẳng hạn, thật cảm động và mạnh mẽ khi tử tế với đứa trẻ

nhỏ bên trong bạn. Bạn cũng có thể tử tế với những khía cạnh của bản thân mà mình ước gì khác đi, chẳng hạn ham muốn được chú ý, khuyết tật học tập hoặc nỗi sợ một số tình huống.

Thiền tâm từ

Bạn có thể thiền trực tiếp về tâm từ; tâm từ có cảm giác ấm áp, "đậm đà" hơn hơi thở nên nhiều người dễ tiếp tục chú ý đến nó hơn. Một cách thực hành là dùng những câu từ ái cụ thể — như các câu ở phần trước — rồi lần lượt thầm nói từng câu, có thể theo nhịp hơi thở, chẳng hạn một câu trong mỗi hơi. Hoặc bạn có thể dùng các câu ấy như lời hướng dẫn nhẹ nhàng, quay lại với chúng khi sự chú ý đi lang thang.

Suốt thời gian ấy, hãy tiếp tục lắng sâu vào cảm giác tâm từ, nơi có thiện chí, rộng lượng và trân quý vô biên. Bạn có thể dùng tâm từ để làm sâu sự định tâm: thay vì an trú vào hơi thở, bạn chìm vào tâm từ. Đồng thời, tâm từ cũng đang thấm vào bạn; hãy tiếp tục đưa tâm từ vào ký ức ngầm, dệt những sợi chỉ đẹp đẽ của nó vào cấu trúc con người mình.

Chú giải 10.3 — Thiền từ như một con đường định và tuệ

Kinh điển. Kinh Từ Câu Hữu (Mettāsahagata Sutta, SN 46.54) mô tả vị tỳ-kheo tu bảy giác chi với tâm câu hữu với từ: niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, và xả giác chi, mỗi chi được tu tập dựa trên viễn ly, ly tham, đoạn diệt. Trong Thanh Tịnh Đạo (Vism IX), theo hệ bốn thiền, thiền từ có thể dẫn đến sơ thiền, nhị thiền và tam thiền (không có tứ thiền, vì tứ thiền gắn với xả); điều này khớp với ý của tác giả rằng bạn có thể "chìm vào tâm từ" để làm sâu định tâm. Dhp 368 nói rằng tỳ-kheo sống trong từ và có tịnh tín nơi Giáo pháp của Đức Phật sẽ đạt đến trạng thái tịch tĩnh, chấm dứt các hành.

Trong hệ năm thiền của Vi Diệu Pháp, cách đếm khác; không chuyển số tầng giữa hai hệ mà không giải thích. Thí nghiệm compassion hoặc thiền từ trong khoa học cũng không tự xác nhận các tầng thiền theo tiêu chuẩn truyền thống.

Đối chiếu khoa học. Engen và Singer (2015, Social Cognitive and Affective Neuroscience 10: 1291–1301) cho thấy huấn luyện dựa trên từ bi làm tăng cảm xúc tích cực và hoạt hóa các mạng lưới liên quan đến tưởng thưởng và gắn bó, trong khi huấn luyện thấu cảm thuần túy có thể làm tăng cảm xúc tiêu cực; điều này gợi ý rằng từ tâm cũng là một cách điều hòa cảm xúc hiệu quả. Kok và cộng sự (2013, Psychological Science 24: 1123–1132) ghi nhận rằng thiền từ làm tăng cảm giác kết nối xã hội và qua đó tăng trương lực phế vị (một chỉ dấu của hệ đối giao cảm).

Câu chuyện đời thường. Ông Thạch, bảy mươi tuổi, khó ngủ vì lo cho sức khỏe. Con gái chỉ ông thiền từ nằm trên giường: thở ra chậm, nhớ đến người cháu nội đang cười, để cảm giác ấm lan ở ngực, rồi thầm nói: "Nguyện cho cháu bình an. Nguyện cho cả nhà bình an. Nguyện cho tôi cũng bình an." Ông không nhớ mình ngủ lúc nào. Ông nói: "Tâm từ giống như chiếc chăn mỏng: không giải quyết được bệnh, nhưng làm cái lạnh bớt đi." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Khi thử gửi tâm từ đến những người thuộc nhóm "khó gần", việc ấy tự nhiên sẽ đầy thử thách. Trước hết, hãy tạo sự bình tĩnh, ổn định và rộng mở trong tâm trí. Sau đó, hãy tiến dần đến việc ấy, bắt đầu với người chỉ hơi khó chịu đối với bạn, chẳng hạn một đồng nghiệp có chút phiền phức nhưng cũng có nhiều phẩm chất tốt.

Tâm từ trong đời sống hằng ngày

Trong suốt ngày, hãy chủ động và có ý thức đưa tâm từ vào hành động, lời nói, và trên hết là suy nghĩ của mình. Hãy cố khuyến khích

những chủ đề từ ái xuất hiện nhiều hơn trong những đoạn phim ngắn chạy ngầm ở hậu cảnh tâm trí — trong bộ máy mô phỏng. Khi các mạng lưới thần kinh của bộ máy mô phỏng ngày càng "phát xung" với những thông điệp tử tế, cảm giác và thái độ ấy đối với người khác sẽ ngày càng được "kết nối" sâu hơn vào bộ não.

Hãy thử những thực nghiệm trong đó bạn dành tâm từ cho một người trong một khoảng thời gian cụ thể — có thể là một thành viên trong gia đình suốt buổi tối hoặc một đồng nghiệp trong một cuộc họp — rồi xem điều gì xảy ra. Cũng hãy tử tế với chính mình và khám phá cảm giác ấy ra sao! Thầy tôi, Jack Kornfield, đôi khi khuyến khích mọi người thực hành một năm tâm từ dành cho chính mình; đó là một cách tu tập mạnh mẽ.

Lời mời gọi yêu thương

Trong mọi đức tin và truyền thống, mỗi bậc thầy lớn đều kêu gọi chúng ta sống yêu thương và tử tế. Tâm từ không phải là tỏ ra dễ thương theo kiểu ủy mị hay hời hợt; đó là sự trân quý mọi người và mọi vật một cách can đảm, mãnh liệt, không bỏ sót ai hay điều gì. Tình thương là viên ngọc trong hoa sen, và quan trọng không kém trí tuệ. Tình thương tự nó là một con đường tu tập sâu sắc, như lời Đức Phật nói về "sự giải thoát của tâm nhờ tâm từ".

Chuyển ác ý thành thiện chí

Tử tế tương đối dễ dàng khi người khác đối xử tốt với bạn, hoặc ít nhất không làm hại bạn. Phép thử thực sự là tìm được cách sống tử tế ngay cả khi bạn đã bị đối xử tệ.

Các chuyện Bổn Sanh mô tả những tiền kiếp được cho là của Đức Phật dưới hình dạng nhiều loài vật, vào thời động vật còn biết nói. Để minh họa tâm từ vô điều kiện, tôi phỏng theo một câu chuyện trong đó Ngài là một con khỉ đột:

Một hôm, một người thợ săn vào rừng, bị lạc, rơi xuống một cái hố sâu và không thể trèo ra. Ông kêu cứu suốt nhiều ngày, càng lúc càng đói và yếu. Cuối cùng, khỉ đột-Bồ-tát nghe thấy và đến giúp. Thấy vách hố dốc và trơn, khỉ đột nói với người thợ săn: "Để đưa ông lên an toàn, trước tiên tôi sẽ lăn những tảng đá xuống đây và tập đưa chúng lên."

Khỉ đột lăn vài tảng đá xuống hố, mỗi tảng lớn hơn tảng trước, rồi lần lượt mang tất cả lên. Cuối cùng, nó đã sẵn sàng giúp người kia. Sau một hồi vật lộn leo lên, kéo đá và dây leo, khỉ đột đẩy được người thợ săn lên khỏi hố; bằng chút sức lực cuối cùng, nó cũng tự trèo ra ngoài.

Người thợ săn nhìn quanh, rất vui vì đã ra khỏi hố. Khỉ đột nằm bên cạnh, thở hổn hển. Người thợ săn nói: "Cảm ơn anh, khỉ đột. Anh có thể dẫn tôi ra khỏi khu rừng này không?" Khỉ đột đáp: "Được, ông bạn, nhưng trước tiên tôi cần ngủ một lúc để lấy lại sức."

Trong khi khỉ đột ngủ, người thợ săn nhìn nó rồi bắt đầu nghĩ: "Mình đói lắm. Mình có thể tự tìm đường ra khỏi khu rừng. Nó chỉ là một con vật. Mình có thể thả một tảng đá lên đầu nó, giết nó rồi ăn thịt. Sao mình không làm vậy?"

Người thợ săn nhấc một tảng đá lên cao hết sức có thể rồi ném thật mạnh xuống đầu khỉ đột. Khỉ đột kêu lên vì đau, choàng ngồi dậy, choáng váng vì cú đánh; máu chảy xuống mặt. Khi nhìn người thợ săn và nhận ra chuyện gì đã xảy ra, nước mắt khỉ đột dâng lên. Nó buồn bã lắc đầu và nói: "Tội nghiệp ông. Ông đang tự gây thêm khổ cho mình khi làm hại người cứu giúp ông."

Hận thù không bao giờ được chinh phục bằng hận thù. Hận thù được chinh phục bằng tình thương. Đó là quy luật muôn đời. *—Kinh Pháp Cú*

Chú giải 10.4 — Chuyện khỉ trong Bổn Sanh, Pháp Cú 5 và cái giá của trả thù

Nguồn gốc. Truyện được phỏng theo Mahākapi Jātaka, số 516; xem H. T. Francis dịch, E. B. Cowell biên tập, The Jātaka, tập V (1905), tr. 37–42. Phần văn xuôi kể chuyện thuộc truyền thống chú giải Jātaka, cần phân biệt với phần kệ của tập kinh. Bản kể ở sách đổi loài khỉ và nhiều chi tiết nên là phỏng tác, không là dịch nguyên văn. Hệ quả được kể trong truyện mang chức năng giáo dục; không dùng truyện để dự báo rằng một người thật sẽ vĩnh viễn không hạnh phúc.

Kinh điển. Dhp 5 ở cuối đoạn: "Hận thù không bao giờ chấm dứt bằng hận thù, chỉ có không hận thù mới chấm dứt hận thù; đó là quy luật ngàn xưa." Dhp 3–4 nói rằng những ai còn ôm ý nghĩ "nó đã mắng tôi, đã đánh tôi" thì hận thù không nguôi. Kinh Dụ Cái Cưa (MN 21) đưa ra hình ảnh cực đoan hơn và sẽ được bàn trong Chú giải 10.8.

Đối chiếu khoa học. Carlsmith, Wilson và Gilbert (2008, Journal of Personality and Social Psychology 95: 1316–1324) cho thấy người ta kỳ vọng trả thù sẽ làm mình thấy khá hơn, nhưng thực tế những người đã trả thù lại cảm thấy tệ hơn những người không có dịp trả thù, vì hành vi ấy giữ cho vết thương "còn sống" trong tâm trí. Điều này khớp với ví dụ về khỉ đột "không cần trả thù". Bandura (1999, Personality and Social Psychology Review 3: 193–209) mô tả những cơ chế "buông lỏng đạo đức" như hợp lý hóa và phi nhân hóa, giống lời thì thầm "Nó chỉ là một con vật" trong truyện.

Câu chuyện đời thường. Ông Hai có tiệm tạp hóa nhỏ; một nhân viên cũ lấy trộm hàng tháng, rồi tung tin xấu về ông khi bị đuổi. Bạn bè khuyên: "Ông phải cho nó biết tay." Ông đã soạn

xong một đơn kiện và vài lời chửi tục để nhắn cho anh ta. Đêm ấy ông không ngủ, lòng nóng như lửa đốt. Rồi ông nhớ câu Pháp Cú mẹ ông hay đọc, và quyết định chỉ làm điều cần thiết: báo công an về số hàng mất, không nhắn gì thêm. Tiệm ông vẫn bán đều; ông nói: "Giữ cơn giận trong người giống như giữ cục than nóng trong tay để ném ai đó." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Suy ngẫm về thiện chí và ác ý

Câu chuyện này luôn khiến tôi xúc động sâu sắc. Nó gợi cho ta nhiều điều để suy ngẫm:

- **Thiện chí và ác ý liên quan đến ý hướng:** ý chí hướng về điều thiện hoặc điều ác. Khỉ đột có ý định giúp đỡ; người thợ săn có ý định giết hại.
- **Ý hướng được thể hiện qua hành động và không hành động, lời nói và việc làm, đặc biệt là qua suy nghĩ.** Bạn cảm thấy thế nào khi nhận ra người khác đang âm thầm công kích mình trong tâm trí họ? Còn cảm giác của bạn ra sao khi chính bạn thầm công kích người khác? Ác ý tạo ra nhiều đoạn phim ngắn trong bộ máy mô phỏng — những câu chuyện càu nhàu nho nhỏ về người khác. Hãy nhớ: trong lúc bộ phim đang chạy, các nơ-ron của bạn đang kết nối với nhau.
- **Ác ý cố tìm cách biện minh cho mình:** "Nó chỉ là một con vật." Ngay lúc đó, những lời hợp lý hóa nghe có vẻ thuyết phục, giống lời thì thầm của Wormtongue trong *Chúa tể những chiếc nhẫn*. Chỉ về sau ta mới nhận ra mình đã lừa dối bản thân ra sao.
- **Tâm từ của khỉ đột chính là phần thưởng cho nó.** Nó không mang gánh nặng giận dữ hay thù hận. Mũi tên thứ nhất đã rơi

xuống dưới hình dạng một tảng đá; không cần thêm mũi tên thứ hai bằng ác ý để làm nỗi đau nặng hơn.

- Khỉ không cần trả thù để chứng minh hành động của người thợ săn là sai. Câu chuyện mời người đọc suy xét hậu quả của vô ơn và khả năng giữ từ tâm. Nguyên tác liên hệ với một hình ảnh được dẫn tên Stephen Gaskin (2005), nhưng chưa xác minh trang trực tiếp nên không dùng như lời trích nguyên văn hay quy luật nghiệp. Trong Phật học, quả của hành động còn tùy nhiều điều kiện; bảo vệ mình và tìm công lý không đồng nghĩa nuôi trả thù.
- **Buông bỏ ác ý không có nghĩa là thụ động, im lặng hay để bản thân và người khác bị tổn hại.** Khỉ đột không bị người thợ săn khuất phục, và nó gọi đúng tên sự việc. Có rất nhiều không gian để nói lên sự thật trước quyền lực và hành động hiệu quả mà không rơi vào ác ý. Hãy nghĩ đến Mahatma Gandhi hoặc Martin Luther King Jr. Thực tế, với tâm trí sáng rõ và trái tim bình yên, hành động của bạn thường sẽ hiệu quả hơn.

Thuần hóa con sói thù hận

Sau đây là nhiều phương pháp giúp vun bồi thiện chí và từ bỏ ác ý. Một số phương pháp sẽ tự nhiên phù hợp với bạn hơn những phương pháp khác. Mục đích không phải là thực hiện tất cả, mà là nhận biết mình có nhiều cách khác nhau để thuần hóa con sói thù hận.

Vun bồi cảm xúc tích cực

Nhìn chung, hãy nuôi dưỡng và phát triển thật sự những cảm xúc tích cực như hạnh phúc, mãn nguyện và bình yên. Chẳng hạn, hãy tìm những điều đáng vui mừng và tiếp nhận điều tốt đẹp bất cứ khi nào có thể. Cảm xúc tích cực làm dịu cơ thể, lắng tâm trí, tạo lớp

đệm chống căng thẳng và thúc đẩy những mối quan hệ nâng đỡ — tất cả đều làm giảm ác ý.

Nhận biết những yếu tố chuẩn bị cho ác ý

Hãy chánh niệm về những yếu tố kích thích hệ thần kinh giao cảm — như căng thẳng, đau đớn, lo lắng hoặc đói — và do đó chuẩn bị cho ác ý khởi lên. Hãy thử hóa giải trạng thái chuẩn bị ấy từ sớm: ăn tối trước khi nói chuyện, đi tắm, đọc điều gì đó truyền cảm hứng hoặc trò chuyện với bạn bè.

Thực hành không tranh chấp

Đừng tranh cãi nếu không cần thiết. Trong tâm trí mình, hãy cố đừng để dòng tâm trí của người khác cuốn đi. Suy xét sự nhiễu loạn thần kinh bên dưới những suy nghĩ của họ: sự khuấy động vô cùng phức tạp, năng động và phần lớn tùy duyên của các tập hợp thần kinh thoáng qua, liên tục kết hợp thành một thể thống nhất rồi tan thành hỗn loạn. Bực bội vì suy nghĩ của ai đó cũng giống như bực bội vì bụi nước từ thác đổ. Hãy thử tách suy nghĩ của mình khỏi suy nghĩ của người kia. Tự nhủ: "Họ ở bên kia, mình ở bên này. Tâm trí của họ tách biệt với tâm trí mình."

Thận trọng khi suy đoán ý định của người khác

Hãy cẩn trọng khi quy kết ý định cho người khác. Các mạng lưới lý thuyết về tâm trí của vỏ não trước trán thường xuyên suy đoán ý định, nhưng chúng thường sai. Phần lớn thời gian, bạn chỉ là một nhân vật phụ trong vở kịch của người khác; họ không đặc biệt nhắm vào bạn. Hãy suy ngẫm dụ ngôn sau đây của triết gia Đạo gia Trang Tử, được tôi cập nhật lại:

Hãy tưởng tượng bạn đang thư giãn trong một chiếc xuồng trên sông. Bỗng nhiên có một cú va mạnh vào mạn xuồng, khiến bạn rơi

tõm xuống nước. Bạn ngoi lên, sặc sụa, rồi thấy hai thiếu niên đeo ống thở lén đến và làm lật xuồng của bạn. Bạn cảm thấy thế nào?

Bây giờ hãy hình dung mọi thứ đều như cũ — chiếc xuồng, việc bất ngờ rơi xuống sông — nhưng lần này, khi bạn ngoi lên trong cơn sặc nước, bạn thấy một khúc gỗ lớn chìm dưới mặt nước trôi theo dòng và đập vào xuồng. Bây giờ bạn cảm thấy thế nào?

Với phần lớn mọi người, tình huống thứ hai ít gây khó chịu hơn: mũi tên thứ nhất vẫn rơi xuống — bạn bị hất xuống sông — nhưng không cần thêm những mũi tên thứ hai dưới dạng tổn thương và giận dữ vì cảm thấy mình bị nhắm đến. Thực vậy, nhiều người giống như khúc gỗ: nếu có thể, khôn ngoan nhất là tránh đường họ — hoặc giảm bớt tác động của họ — nhưng họ không nhắm vào bạn. Cũng hãy nghĩ đến vô số yếu tố ở thượng nguồn đã khiến họ hành động như vậy (xem bài tập "Mười nghìn điều").

Chú giải 10.5 — Chiếc thuyền trống của Trang Tử và khuynh hướng quy kết ác ý

Nguồn gốc. Dụ ngôn "chiếc thuyền trống" xuất hiện trong sách Trang Tử (chương 20, "Sơn mộc"): một người đang chèo thuyền thì bị một chiếc thuyền khác đâm vào; nếu thuyền ấy có người lái thì ông ta nổi giận, nếu thuyền trống thì ông ta không giận. Tác giả cập nhật câu chuyện thành chiếc xuồng và khúc gỗ. Trong kinh Pāli, ý tương ứng là việc phân biệt mũi tên thứ nhất và thứ hai (Kinh Mũi Tên, SN 36.6; xem Chú giải 3.1).

Kinh điển. Kinh Dụ Cái Cưa (MN 21) cũng liệt kê năm cách người khác có thể nói với ta: đúng lúc hoặc không đúng lúc, thật hoặc không thật, êm dịu hoặc thô ác, có lợi hoặc không có lợi, với tâm từ hoặc với tâm sân; và dạy rằng dù họ nói theo cách nào, ta cũng giữ tâm không biến đổi. Đây là cách Phật giáo vượt qua việc quy kết ý định của người khác.

Đối chiếu khoa học. Dodge (1980, Child Development 51: 162–170) và Crick và Dodge (1994, Psychological Bulletin 115: 74–101) mô tả "thiên kiến quy kết thù địch": trẻ có xu hướng gây hấn thường hiểu những tình huống mơ hồ là có ác ý, và điều này góp phần làm tăng hành vi gây hấn. Ross (1977) mô tả "sai lầm quy kết cơ bản": ta thường giải thích hành vi của người khác bằng tính cách của họ hơn là hoàn cảnh.

Câu chuyện đời thường. Anh Nhân đứng xếp hàng ở siêu thị thì một người đẩy xe va vào gót chân anh, không nói gì. Trong chớp mắt anh nghĩ: "Cố ý đây!" Anh quay lại, thấy một người phụ nữ đang ôm đứa bé khóc nấc, hai tay vụng về với chiếc xe đẩy. Cơn giận tan ngay. Anh nói: "Chị đi trước đi ạ." Chiếc xe vẫn là mũi tên thứ nhất; nhưng "cố ý" là mũi tên thứ hai mà tâm trí anh vừa tự bắn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Mười nghìn điều

Hãy thực hiện bài tập này với tốc độ tùy ý, mắt mở hoặc nhắm. Thư giãn và làm tâm trí vững vàng bằng cách chú ý đến hơi thở.

Chọn một tình huống mà bạn cảm thấy có người đã đối xử sai với mình. Chánh niệm về những phản ứng của bạn đối với người ấy, đặc biệt là những phản ứng sâu hơn. Tự quan sát xem có ác ý nào đang khởi lên không.

Bây giờ, suy ngẫm về một số nguyên nhân khác nhau — mười nghìn điều — đã khiến người ấy hành xử như vậy.

Hãy nghĩ đến những yếu tố sinh học ảnh hưởng đến họ, như đau đớn, tuổi tác, khí chất bẩm sinh hoặc trí thông minh.

Hãy nghĩ đến thực tế cuộc sống của họ: chủng tộc, giới tính, giai tầng, công việc, trách nhiệm và những căng thẳng hằng ngày.

Hãy nghĩ đến những gì bạn biết về thời thơ ấu của họ. Hãy suy xét những sự kiện lớn trong đời trưởng thành của họ.

Hãy suy nghĩ về tiến trình tâm lý, tính cách, giá trị, nỗi sợ, những "điểm dễ chạm", hy vọng và ước mơ của họ.

Hãy nghĩ về cha mẹ họ dựa trên những gì bạn biết hoặc có thể suy đoán hợp lý; đồng thời suy xét những yếu tố có thể đã định hình cuộc đời cha mẹ họ.

Suy ngẫm về những sự kiện lịch sử và các thế lực ở thượng nguồn đã tạo thành dòng sông nguyên nhân chảy qua cuộc đời người ấy ngày nay.

Một lần nữa, hãy nhìn vào bên trong mình. Bây giờ bạn có cảm thấy khác đi về người ấy không? Bạn có cảm thấy khác đi về chính mình không?

Chú giải 10.6 — "Mười nghìn điều": duyên khởi áp dụng vào người khó gần

Kinh điển. Bài tập "mười nghìn điều" là việc ứng dụng nguyên lý duyên khởi (paṭiccasamuppāda): "cái này có thì cái kia có" (Ud 1.1–3; MN 38). Mỗi hành vi của một người phát sinh từ vô số nhân duyên: cơ thể, tuổi thơ, văn hóa, hoàn cảnh hiện tại. Kinh Năm Đề Tài Quán Chiếu (AN 5.57) nêu một nhắc nhở quan trọng: "Ta là chủ nhân của nghiệp, thừa tự của nghiệp, nghiệp là bà con, nghiệp là nơi nương tựa" — nhưng điều đó không có nghĩa phủ nhận các điều kiện khác. Kinh Sīvaka (SN 36.21) còn nói rõ rằng nhiều cảm thọ khởi lên vì mật, đàm, gió, thời tiết, sự bất cẩn, sự tấn công từ bên ngoài, và chỉ một phần do nghiệp quá khứ. Như vậy, nhìn thấy nhiều nguyên nhân là cách nhìn đúng với giáo pháp.

Đối chiếu khoa học. Galinsky, Ku và Wang (2005, Group Processes & Intergroup Relations 8: 109–124) cho thấy lấy góc nhìn của người khác làm tăng sự chồng lấn giữa "tôi" và "người ấy", và giảm định kiến. Ross (1977) mô tả sai lầm quy kết cơ bản. Cả hai gợi ý rằng thay đổi cách ta giải thích hành vi của người khác có thể thay đổi cảm xúc của ta đối với họ.

Câu chuyện đời thường. Chị Phụng bực mình với cô nhân viên quầy thuốc trả lời cộc lốc. Về nhà, chị làm bài tập "mười nghìn điều": có thể cô ấy đã đứng suốt tám tiếng, có thể cô ấy đang lo cho một người thân bệnh, có thể bị khách trước đó mắng, có thể cô ấy lớn lên trong gia đình ít nói chuyện. Hôm sau, chị mỉm cười: "Chị có vẻ mệt, chị uống nước nhé." Cô nhân viên ngẩn người, rồi cười theo. Chị không biết điều nào là đúng; nhưng chỉ cần nhớ rằng có nhiều điều khả dĩ cũng đủ làm lòng chị mềm lại. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Khởi lòng từ bi với chính mình

Ngay khi cảm thấy mình bị đối xử tệ, hãy khởi lòng từ bi với chính mình — đây là sự chăm sóc khẩn cấp dành cho trái tim. Thử đặt tay lên má hoặc lên tim để kích thích trải nghiệm thân thể về việc được đón nhận lòng từ bi.

Khảo sát tác nhân khơi dậy ác ý

Hãy xem xét tác nhân bên dưới ác ý của mình, chẳng hạn cảm giác bị đe dọa hoặc báo động. Đánh giá nó một cách thực tế. Bạn có phóng đại chuyện đã xảy ra theo cách nào không? Bạn có đang tập trung vào một điều tiêu cực duy nhất giữa hàng tá điều tốt đẹp không?

Đặt sự việc vào đúng bối cảnh

Hãy đặt bất cứ điều gì đã xảy ra vào đúng bối cảnh. Tác động của phần lớn sự kiện phai nhạt theo thời gian. Chúng cũng chỉ là một phần trong toàn thể lớn hơn, mà phần lớn toàn thể ấy thường vẫn ổn thỏa.

Thực hành rộng lượng

Hãy dùng những điều khiến bạn bực bội làm cơ hội thực hành rộng lượng. Cân nhắc để người khác giữ lấy thứ họ đã giành được: chiến thắng, một chút tiền bạc hay thời gian, hoặc cơ hội thể hiện mình hơn người. Hãy rộng lượng trong sự nhẫn nại và kiên trì chịu đựng.

Xem ác ý là nỗi khổ của chính mình

Hãy nhìn ác ý của mình như một nỗi khổ đang giáng xuống chính bạn, để có động lực buông bỏ nó. Ác ý khiến bạn cảm thấy tồi tệ và gây hậu quả tiêu cực cho sức khỏe; chẳng hạn, thái độ thù địch thường xuyên làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Ác ý luôn làm hại bạn, nhưng thường không ảnh hưởng gì đến người kia. Như câu nói trong các chương trình mười hai bước: "Oán giận là khi tôi uống thuốc độc rồi ngồi chờ anh chết."

Chú giải 10.7 — Món quà không được nhận (Kinh Akkosa) và cái giá sức khỏe của thù địch

Kinh điển. Kinh Mắng Nhiếc (Akkosa Sutta, SN 7.2) kể về Bà-la-môn Akkosaka Bhāradvāja mắng nhiếc Đức Phật; Ngài hỏi: "Nếu người ta mang thức ăn đến cúng dường khách mà khách không nhận, thức ăn ấy thuộc về ai?" Ông đáp: "Thuộc về người mang đến." Đức Phật nói: "Cũng vậy, Ta không nhận lời mắng nhiếc của ông; nó vẫn thuộc về ông." Câu nói trong các chương trình mười hai bước mà tác giả trích có tinh thần rất gần. Dhp 221 khuyên hãy đoạn sân, bỏ mạn, vượt qua mọi kiết sử; ai

không bám víu vào danh sắc thì không bị khổ đau theo. Dhp 222 hình dung người chế ngự được cơn giận như người đánh xe giữ cỗ xe đang chạy loạn.

Đối chiếu khoa học. Smith, Glazer, Ruiz và Gallo (2004, Journal of Personality 72: 1217–1270) tổng quan mối liên hệ giữa thù địch và bệnh tim mạch, và Chida và Steptoe (2009, Journal of the American College of Cardiology 53: 936–946) thấy qua phân tích gộp rằng giận dữ và thù địch gắn với nguy cơ mắc bệnh mạch vành cao hơn ở cả người khỏe mạnh lẫn người đã có bệnh. Đây là mối liên quan, không phải nhân quả chắc chắn, nhưng phù hợp với lời tác giả rằng ác ý trước hết làm hại chính ta.

Câu chuyện đời thường. Anh Cường bị một khách hàng mắng xối xả qua điện thoại. Trước đây, anh thường nuốt giận, rồi cả buổi chiều tim đập thình thịch và cổ họng khô. Lần này anh nhớ đến Kinh Mắng Nhiếc: "Lời mắng ấy là quà mà mình không nhận." Anh nói bình tĩnh: "Tôi hiểu anh đang bực. Tôi sẽ xem lại vấn đề và gọi lại cho anh trong một giờ." Cúp máy xong, anh vẫn thấy hơi run, nhưng cơn giận không còn kéo dài. Buổi chiều anh làm việc như bình thường. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Nghiên cứu ác ý

Hãy dành một ngày thật sự quan sát ngay cả chút ác ý nhỏ nhất mà bạn trải nghiệm. Xem điều gì gây ra nó và hậu quả của nó là gì.

An trú trong sự tỉnh biết

An trú trong sự tỉnh biết, quan sát ác ý nhưng không đồng nhất mình với nó; theo dõi nó khởi lên rồi biến mất như bất kỳ trải nghiệm nào khác.

Chấp nhận vết thương

Đời sống bao gồm cả việc bị tổn thương. Hãy chấp nhận sự thật rằng đôi khi người khác sẽ đối xử tệ với bạn, dù vô tình hay cố ý. Dĩ nhiên, điều đó không có nghĩa là để người khác tiếp tục làm hại mình, hoặc không dám khẳng định bản thân. Bạn chỉ đang chấp nhận những sự việc thực tế. Hãy cảm nhận tổn thương, giận dữ và sợ hãi, nhưng để chúng trôi qua mình. Ác ý có thể trở thành cách né tránh việc đối diện với những cảm xúc sâu xa và nỗi đau của mình.

Thả lỏng cảm nhận về cái tôi

Hãy thả lỏng cảm nhận về cái tôi. Thử buông bỏ ý niệm rằng đã thật sự có một "tôi" hay "cái tôi" bị xúc phạm hoặc tổn thương (xem Chương 13).

Đáp lại sự ngược đãi bằng tâm từ

Theo truyền thống, tâm từ được xem là phương thuốc trực tiếp chống lại ác ý; vì vậy, hãy quyết tâm đáp lại sự ngược đãi bằng tâm từ. Bất kể chuyện gì xảy ra. Một bài kinh nổi tiếng trong Phật giáo nêu ra tiêu chuẩn rất cao:

"Ngay cả khi bọn cướp dùng chiếc cưa có hai tay cầm xẻ lìa từng chi phần của các ông một cách tàn bạo… các ông nên tu tập như sau: 'Tâm chúng ta sẽ không dao động, chúng ta sẽ không thốt lời ác; chúng ta sẽ an trú với lòng từ bi, hướng đến hạnh phúc của họ, với tâm từ, không có sân hận bên trong.'" (Nanamoli và Bodhi 1995, tr. 223)

Riêng tôi vẫn chưa đạt đến mức ấy. Nhưng nếu có thể giữ tình thương trong khi bị ngược đãi khủng khiếp — và qua một số câu chuyện của những người ở trong hoàn cảnh kinh hoàng, rõ ràng điều ấy là có thể — thì chúng ta hẳn cũng có thể vượt lên trong những

tình huống nhẹ hơn, như bị xe khác cắt ngang khi đang lưu thông hoặc lại bị một thiếu niên hạ thấp.

Chú giải 10.8 — Kinh Dụ Cái Cưa (MN 21) và lời dạy cho Puṇṇa (MN 145)

Kinh điển. Đoạn trích ở trên thuộc Kinh Dụ Cái Cưa (Kakacūpama Sutta, MN 21): Đức Phật dạy rằng ngay cả khi bọn cướp dùng chiếc cưa có hai tay cầm xẻ thân từng phần, vị nào khởi sân thì không còn thực hành lời Ngài dạy; các vị nên tu tập: "Tâm chúng ta sẽ không biến đổi, ta sẽ không nói lời ác, ta sẽ an trú với từ tâm, không sân hận." Bối cảnh của bài kinh là việc tỳ-kheo Moḷiyaphagguna thân thiết quá mức với các tỳ-kheo-ni, và những tranh cãi nảy sinh; vì vậy, đây là bài kinh về sự điều phục tâm trong quan hệ hằng ngày chứ không chỉ về những tình huống cực đoan. Kinh Lời Dạy Cho Puṇṇa (Puṇṇovāda Sutta, MN 145; SN 35.88) tiếp tục chủ đề này: khi Đức Phật hỏi Puṇṇa sẽ nghĩ gì nếu bị người dân Sunāparanta mắng, ông đáp: "Họ là những người tốt, vì không đánh tôi"; rồi nếu họ đánh, ông sẽ nói "họ không dùng gậy"; nếu họ giết, ông nói "họ giải thoát cho tôi khỏi thân này." Nên nhớ rằng những kinh này nêu một lý tưởng cao; tác giả thẳng thắn nói rằng mình chưa đạt đến mức đó, một thái độ trung thực rất đáng quý.

Đối chiếu khoa học. Frankl (1946; bản tiếng Anh 2006) trong "Đi tìm lẽ sống" kể lại những người trong trại tập trung vẫn giữ được sự tử tế và ý nghĩa dù trong hoàn cảnh cực độ, đó là bằng chứng nhân chứng, không phải nghiên cứu thực nghiệm, nhưng làm vững thêm ý rằng con người có thể giữ tình thương trong khổ. Tedeschi và Calhoun (2004, Psychological Inquiry 15: 1–18) mô tả hiện tượng "trưởng thành sau sang chấn" ở một số người.

Câu chuyện đời thường. Chị Hương chăm mẹ bị Alzheimer ở giai đoạn muộn. Có hôm bà nhìn chị bằng ánh mắt xa lạ và quát: "Cô là ai? Ăn trộm!" Chị đau lòng và đã có lúc nghĩ mình không chịu nổi nữa. Rồi chị tập một câu thầm: "Mẹ không cố ý. Nguyện cho mẹ bớt sợ." Chị hạ giọng, tự giới thiệu: "Con là Hương đây mẹ." Dù mẹ không nhớ, ánh mắt bà dịu hơn. Chị biết mình chưa đạt tới "lý tưởng của kinh", nhưng mỗi lần giữ được từ tâm, chị thấy mình vẫn là chính mình. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Giao tiếp

Trong chừng mực hữu ích, hãy nói lên sự thật của mình và bảo vệ bản thân bằng sự khẳng định khéo léo. Ác ý đang báo cho bạn điều gì đó. Nghệ thuật là hiểu thông điệp ấy — có thể là người kia không phải bạn thật sự, hoặc bạn cần nói rõ hơn về giới hạn của mình — mà không để mình bị giận dữ cuốn đi.

Tin vào lẽ công bằng

Như trong chuyện khỉ đột ở trên, hãy tin rằng một ngày nào đó người khác sẽ tự gánh lấy cái giá từ những việc họ đã làm. Bạn không cần phải làm hệ thống tư pháp.

Chú giải 10.9 — Nghiệp và "lẽ công bằng": lưu ý để không hiểu sai

Kinh điển. Phật giáo dạy luật nghiệp quả (kamma-vipāka), nhưng không dạy rằng mọi điều xảy ra đều là quả báo của nghiệp quá khứ. Kinh Tín Điều Ngoại Đạo (Titthāyatana Sutta, AN 3.61) bác bỏ ba quan điểm cực đoan, trong đó có quan điểm "mọi điều con người cảm nhận đều do nghiệp quá khứ"; Kinh Sīvaka (SN 36.21) cũng nói như vậy (xem Chú giải 10.6). Vì vậy, "tin rằng người khác sẽ tự gánh hậu quả" không có nghĩa là xem nạn nhân đáng bị, hay xem bạn không cần hành động khi có bất công;

điều đáng nhấn mạnh là tâm bạn không cần mang gánh nặng của sự trừng phạt. Dhp 71 nhắc rằng nghiệp ác chưa chín thì như sữa chưa đông: nhưng như lửa che dưới tro, nó theo đuổi kẻ ngu.

Đối chiếu khoa học. Lerner (1980) đề xuất "niềm tin vào thế giới công bằng": con người có nhu cầu tin rằng thế giới là nơi mọi người nhận điều họ xứng đáng, và niềm tin ấy có thể dẫn đến việc đổ lỗi cho nạn nhân. Furnham (2003, Personality and Individual Differences 34: 795–817) tổng quan nhiều nghiên cứu về niềm tin này, cho thấy nó có lợi cho hạnh phúc nhưng cũng đem lại thiên kiến. Tác giả vì thế khuyên đúng mức: tin lẽ công bằng để buông giận, nhưng vẫn hành động khéo léo khi cần.

Câu chuyện đời thường. Bà Lụa bị hàng xóm lấn đất. Bà đã nhờ chính quyền địa phương hòa giải, nhưng việc kéo dài. Trong lòng bà vừa muốn kiện đến cùng, vừa mệt mỏi. Bà tự nhủ: "Mình làm điều cần làm bằng con đường hợp pháp; phần còn lại, mình để cho thời gian và pháp luật." Bà không nói "họ đáng bị trời phạt", cũng không nói "mình đáng bị thế"; bà chỉ nói "mình làm phần mình". Bà ngủ ngon hơn, và khi thẩm quyền địa phương cuối cùng phán quyết có lợi cho bà, bà không hả hê, chỉ thấy nhẹ lòng. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Đừng giận dữ để dạy người khác một bài học

Hãy nhận ra có những người sẽ không hiểu bài học, dù bạn có cố gắng đến đâu. Vậy tại sao lại tự tạo thêm rắc rối cho mình chỉ để cố dạy họ một điều vô ích?

Tha thứ

Tha thứ không có nghĩa là thay đổi nhận định của bạn rằng điều sai trái đã xảy ra. Nhưng tha thứ có nghĩa là buông bỏ sức nặng cảm

xúc gắn với cảm giác bị đối xử bất công. Người được lợi lớn nhất từ sự tha thứ của bạn thường là chính bạn. (Để tìm hiểu thêm chủ đề này, xem *Nghệ thuật tha thứ, tâm từ và bình an* của Jack Kornfield và *Tha thứ để khỏe mạnh* của Fred Luskin.)

Tâm từ dành cho toàn thế giới

Xét đến khuynh hướng cổ xưa của chúng ta là thu hẹp phạm vi tình thương thành một vòng tròn nhỏ mang tên "chúng ta", bao quanh bởi "bọn họ", việc rèn luyện thói quen đẩy vòng tròn ấy ra rộng hơn — cuối cùng bao gồm toàn thế giới — là điều tốt đẹp. Sau đây là một số gợi ý.

Mở rộng phạm vi "chúng ta"

Hãy chánh niệm về những tiến trình tâm trí tự động khiến bạn đồng nhất mình với một nhóm cụ thể — chẳng hạn giới tính, chủng tộc, tôn giáo, xu hướng tính dục, đảng phái chính trị hoặc quốc gia — rồi xem thành viên nhóm khác là người ngoài. Hãy tập trung vào những điểm giống nhau giữa "chúng ta" và "bọn họ", thay vì những khác biệt. Nhận ra mọi thứ đều liên kết với nhau, rằng "chúng ta" chính là cả thế giới rộng lớn — theo một nghĩa sâu xa, toàn bộ hành tinh là nhà bạn và mọi người trên đó là đại gia đình của bạn.

Chủ động tạo ra những phạm trù tâm trí bao gồm cả mình lẫn những người mà bình thường bạn xem là "không phải mình". Chẳng hạn, khi thấy một người ngồi xe lăn, hãy nghĩ rằng tất cả chúng ta đều có khuyết tật theo cách này hay cách khác.

Đặc biệt chánh niệm về những tiến trình mặc định khiến ta đề cao nhóm của mình trong khi hạ thấp giá trị các nhóm khác (Efferson, Lalive và Fehr 2008). Nhận ra nhiều khi sự đề cao ấy không có cơ sở lý trí nào. Để ý những cách nhỏ nhặt mà tâm trí xem người khác kém nhân vị hơn mình — xem họ như một "Nó" đối với cái "Tôi"

của mình. Hãy tập trung vào những điều tốt đẹp nơi người thuộc các nhóm khác. Nhìn người khác như từng cá nhân nhiều hơn là đại diện của một nhóm; cách này làm giảm định kiến (Fiske 2002).

Giảm cảm giác bị đe dọa

Hãy chánh niệm về bất kỳ cảm giác bị đe dọa nào. Cảm giác ấy tiến hóa để bảo vệ chúng ta trong môi trường nguy hiểm hơn nhiều so với những gì phần lớn chúng ta phải đối mặt ngày nay. Trên thực tế, khả năng người khác thực sự làm hại bạn cao đến đâu?

Lợi ích chung

Hãy tìm cơ hội trao đổi và hợp tác với thành viên của những nhóm khác, chẳng hạn cùng chia sẻ việc chăm sóc trẻ em hoặc làm ăn với nhau. Khi mọi người phụ thuộc lẫn nhau về phúc lợi và trải nghiệm nhau là những người đáng tin cậy, chính trực, họ sẽ khó xem nhau là kẻ thù hơn nhiều.

Làm ấm trái tim

Hãy suy ngẫm về nỗi khổ mà rất nhiều người đang chịu đựng. Cũng hãy nghĩ đến hình ảnh những người khác khi họ còn là trẻ nhỏ — điều này sẽ kích hoạt sự ấm áp và thiện chí mà ta tự nhiên cảm thấy đối với trẻ thơ.

Hãy nhớ cảm giác khi ở bên một người yêu thương bạn; cảm giác ấy kích thích năng lực quan tâm đến người khác. Tiếp theo, gợi nhớ trải nghiệm thật sự quan tâm đến một người thuộc nhóm "chúng ta"; điều ấy chuẩn bị các mạch thần kinh để bạn quan tâm đến người có thể bị xem là "bọn họ". Sau đó, mở rộng phạm vi "chúng ta" để bao gồm mọi sinh vật sống trên hành tinh, như trong bài thiền tâm từ ở trang tiếp theo.

Thiền tâm từ

Dưới đây là bài thiền tâm từ mở rộng:

Hãy chọn một tư thế giúp bạn vừa thư giãn vừa tỉnh táo. An trú trong hơi thở. Tạo một chút tâm xả, một khoảng không gian rộng mở và sự quân bình trong tâm trí.

Nhận biết cảm giác hơi thở ở vùng tim. Gợi nhớ cảm giác khi ở bên một người bạn yêu thương.

Tiếp tục cảm nhận tình thương ấy. Cảm nhận tình thương đang chảy qua tim, có thể theo nhịp hơi thở. Cảm nhận tình thương ấy có sức sống riêng, đang chảy qua trái tim bạn và không dành riêng cho bất kỳ một người nào.

Cảm nhận tình thương của bạn dành cho những người mình biết rõ, bạn bè và gia đình. Cảm nhận tâm từ rộng lượng đang chảy qua trái tim theo nhịp hơi thở.

Cảm nhận tâm từ ấy đang lan rộng hơn, hướng đến nhiều người bạn biết nhưng không thân cũng không ghét. Hãy chúc họ những điều tốt đẹp. Nguyện cho họ bớt khổ đau. Nguyện cho họ thật sự hạnh phúc.

Bạn có thể cảm nhận tâm từ như hơi ấm hoặc ánh sáng. Hoặc như một hồ nước đang lan rộng, những làn sóng êm dịu vươn xa hơn, bao gồm ngày càng nhiều người.

Cảm nhận tâm từ của bạn đang mở rộng để bao gồm cả những người khó gần; tâm từ của bạn có sức sống và sức mạnh riêng. Tâm từ hiểu rằng nhiều yếu tố đã ảnh hưởng đến những người khó gần ấy, khiến họ trở thành một vấn đề đối với bạn. Bạn mong cho cả những người từng đối xử tệ với mình cũng bớt khổ đau. Nguyện cho họ cũng thật sự hạnh phúc.

Sự bình yên và sức mạnh của tâm từ đang lan xa hơn nữa, bao gồm cả những người mà bạn biết là có tồn tại dù chưa từng quen biết cá nhân.

Cảm nhận tâm từ dành cho tất cả những người đang sống trong đất nước bạn hôm nay, bất kể bạn có đồng ý với họ hay không, bất kể bạn có thích họ hay không.

Hãy dành vài phút khám phá việc mở rộng tâm từ đến hàng tỷ người đang sống trên Trái đất. Tâm từ dành cho một người ở đâu đó đang cười. Tâm từ dành cho một người đang khóc. Tâm từ dành cho một người đang kết hôn. Tâm từ dành cho một người đang chăm sóc đứa con hoặc cha mẹ bị bệnh. Tâm từ dành cho một người đang lo lắng. Tâm từ dành cho một người đang chào đời. Tâm từ dành cho một người đang hấp hối.

Tâm từ của bạn đang tuôn chảy nhẹ nhàng, có thể theo nhịp hơi thở. Tâm từ đang lan đến tất cả chúng sinh trên Trái đất này, mong tất cả đều được tốt lành.

Mọi loài động vật, trong biển, trên mặt đất và trong không trung: nguyện cho tất cả đều khỏe mạnh và an ổn.

Cầu chúc mọi loài thực vật được tốt lành: nguyện cho tất cả đều khỏe mạnh và an ổn.

Cầu chúc mọi loại vi sinh vật — amip, vi khuẩn, thậm chí cả vi-rút — được tốt lành: nguyện cho mọi sinh vật đều an ổn.

Để mọi chúng sinh đều là "chúng ta".

Để mọi trẻ em đều là con của tôi.

Mọi sự sống đều là thân quyến của tôi.

Toàn thể Trái đất là nhà tôi.

Chú giải 10.10 — Vô lượng tâm: nghĩa của "Tâm từ vô lượng"

Kinh điển. Nhan đề của chương, "Tâm từ vô lượng", gợi nhớ từ appamāṇa/appamaññā (vô lượng) trong các bài kinh về tứ vô lượng tâm (như Kinh Tam Minh, DN 13; Tăng Chi Bộ, AN 4.125): vị hành giả an trú, biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ, rồi phương thứ hai, thứ ba, thứ tư, phương trên, phương dưới, bên cạnh, khắp mọi nơi, với tâm quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Câu cuối của Kinh Từ Bi (Sn 1.8) nói rằng người ấy, không rơi vào tà kiến, có giới đức, thành tựu chánh kiến, nhiếp phục tham dục đối với các dục, sẽ không còn trở lại thai tạng. Phần thiền cuối chương, từ người thân đến người xa lạ, kẻ khó gần, mọi loài và cả vi sinh vật, là một cách mở rộng hiện đại của phép quán từ vô lượng ấy.

Đối chiếu khoa học. Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek và Finkel (2008, Journal of Personality and Social Psychology 95: 1045–1062) cho thấy thiền từ làm tăng cảm xúc tích cực và các nguồn lực cá nhân theo thời gian. Kok và cộng sự (2013) thấy mối liên hệ với trương lực phế vị (xem Chú giải 10.3). Piff và cộng sự (2015) cho thấy cảm giác kinh ngạc làm "cái tôi nhỏ lại" và tăng hành vi hào phóng (xem Chú giải 13.10).

Câu chuyện đời thường. Anh Phúc ngồi bên bờ sông vào buổi chiều, thấy một bé gái chạy theo con diều, một cụ già đạp xe chậm rãi, một đôi vợ chồng trẻ cãi nhau khẽ rồi bật cười. Anh bất chợt thầm nói: "Nguyện cho tất cả đều bình an." Cảm giác trong ngực anh giống như một hồ nước nhỏ vừa nhận một viên sỏi: những vòng sóng nhẹ lan ra, rồi biến mất. Anh không biết điều ấy có làm ai thay đổi hay không; nhưng khi quay về nhà, anh nhìn vợ mình bằng đôi mắt mềm hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Chương 10: Những điểm chính

- Nếu lòng từ bi là ước nguyện một người không phải khổ đau, thì tâm từ là ước nguyện người ấy được hạnh phúc. Tâm từ có phẩm chất yêu thương, vì vậy còn được gọi là "tình thương từ ái" (mettā). Khi thực hành tâm từ, bạn thuần hóa con sói thù hận và nuôi dưỡng con sói tình thương.
- Có nhiều cách thực hành tâm từ, bao gồm hình thành ý hướng sống tử tế, chuyển ý hướng ấy thành những lời chúc tốt đẹp cụ thể, thiền về tâm từ, chú tâm đến sự tử tế trong đời sống hằng ngày và lấy chính tình thương làm con đường tu tập.
- Tử tế rất dễ dàng khi người khác đối xử tốt với bạn. Thử thách là duy trì tâm từ khi họ đối xử tệ — giữ vững thiện chí trước ác ý.
- Có thể hữu ích khi nhớ rằng tâm từ tự nó đã là phần thưởng; hậu quả từ hành động của người khác thường sẽ đến với họ mà bạn không cần tự mình thực thi công lý; và bạn có thể khẳng định bản thân mà không rơi vào ác ý.
- Có nhiều cách chuyển ác ý thành thiện chí và thuần hóa con sói thù hận. Hãy cẩn trọng khi suy đoán ý định của người khác; đừng xem mọi chuyện là nhắm vào mình; nhìn ác ý như một nỗi khổ đang giáng xuống chính mình và tự nhiên muốn thoát khỏi; quyết tâm đáp lại sự ngược đãi bằng tâm từ; giao tiếp và khẳng định bản thân; tha thứ.
- Hãy mở rộng vòng tròn "chúng ta" để bao gồm càng nhiều phần của thế giới càng tốt. Chánh niệm về việc tâm trí tự động phân loại "chúng ta" và "bọn họ", rồi tìm cách nhận ra "bọn họ" thực ra cũng là "chúng ta"; để ý mỗi khi cảm thấy bị đe dọa và xem có thật sự hiểm nguy nào không; chủ động làm ấm trái tim mình với người khác; thực hành tâm từ dành cho toàn thế giới.

Chương 10 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Hãy nhớ một việc tử tế nhỏ mà bạn vừa làm hoặc vừa nhận trong tuần qua (một lời chào, một sự nhường đường, một câu hỏi thăm). Điều gì xảy ra trong cơ thể và tâm trí bạn lúc ấy, và sau đó? Nếu có thêm ba việc tử tế nhỏ như vậy mỗi ngày, bạn nghĩ đời sống của mình và của những người quanh mình sẽ thay đổi thế nào?

Gợi ý: hãy chú ý đến cả lợi ích cho chính người làm, như câu chuyện về tâm từ tự nó là phần thưởng.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Hãy viết ra bốn lời nguyện từ của riêng bạn (an toàn, khỏe mạnh, hạnh phúc, an ổn, hoặc những lời khác khiến bạn thật sự xúc động). Sau đó thử đọc thầm chúng cho một người cụ thể, một người trung tính và một người khó gần. Lời nào dễ nói nhất, lời nào khó nhất, và điều gì trong bạn tạo nên sự khác biệt ấy?

Gợi ý: hãy bắt đầu với người khó gần ở mức "hơi khó chịu" thay vì người làm bạn tổn thương sâu.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Hãy nhớ một lần bạn nghĩ ai đó cố ý làm mình tổn thương, rồi sau đó biết rằng họ không cố ý hoặc có lý do khác. "Mũi tên thứ hai" nào bạn đã bắn vào mình trong thời gian chưa biết sự thật? Bài

tập "mười nghìn điều" sẽ giúp bạn nhìn tình huống ấy khác đi như thế nào?

Gợi ý: hãy liệt kê ít nhất năm nguyên nhân khả dĩ khác ngoài "họ muốn làm khổ tôi".

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Ai trong đời bạn hiện đang khiến bạn nuôi ác ý, dù nhỏ? Hãy mô tả ác ý ấy bằng ngôn ngữ trung thực và không phán xét: nó có gì trong cơ thể, nó mang lại cho bạn điều gì, và lấy đi của bạn điều gì? Nếu bạn nhìn nó như "nỗi khổ của chính mình", bạn có muốn buông nó không, và bạn sẽ thử cách nào trong chương này?

Gợi ý: hãy phân biệt giữa buông ác ý và buông ranh giới; bạn vẫn có thể bảo vệ mình.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. "Vòng tròn chúng ta" của bạn hiện nay gồm ai, và ai thường bị bạn xếp vào "bọn họ" (một nhóm xã hội, một thế hệ, một quốc gia, một loài vật, một người cụ thể)? Hãy chọn một nhóm ấy và viết ra điều gì có thể khiến bạn thấy họ là "chúng ta" hơn. Bạn sẽ làm gì trong ba tháng tới để mở rộng vòng tròn dù chỉ một chút?

Gợi ý: hãy tìm điểm chung rất đơn giản, như ai cũng muốn được an toàn và được yêu thương.

Trả lời của tôi: _____

_____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Bandura, A. 1999. Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. Personality and Social Psychology Review 3: 193–209.

Carlsmith, K. M., Wilson, T. D., và Gilbert, D. T. 2008. The paradoxical consequences of revenge. Journal of Personality and Social Psychology 95: 1316–1324.

Chida, Y., và Steptoe, A. 2009. The association of anger and hostility with future coronary heart disease: A meta-analytic review of prospective evidence. Journal of the American College of Cardiology 53: 936–946.

Crick, N. R., và Dodge, K. A. 1994. A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. Psychological Bulletin 115: 74–101.

Dodge, K. A. 1980. Social cognition and children's aggressive behavior. Child Development 51: 162–170.

Engen, H. G., và Singer, T. 2015. Compassion-based emotion regulation up-regulates experienced positive affect and associated neural networks. Social Cognitive and Affective Neuroscience 10: 1291–1301.

Frankl, V. E. 2006. Man's Search for Meaning. Boston: Beacon Press.

Furnham, A. 2003. Belief in a just world: Research progress over the past decade. Personality and Individual Differences 34: 795–817.

Galante, J., Galante, I., Bekkers, M.-J., và Gallacher, J. 2014. Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. Journal of Consulting and Clinical Psychology 82: 1101–1114.

Galinsky, A. D., Ku, G., và Wang, C. S. 2005. Perspective-taking and self-other overlap: Fostering social bonds and facilitating social coordination. Group Processes & Intergroup Relations 8: 109–124.

Kok, B. E., và cộng sự. 2013. How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. Psychological Science 24: 1123–1132.

Lerner, M. J. 1980. The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion. New York: Plenum.

Ross, L. 1977. The intuitive psychologist and his shortcomings. Advances in Experimental Social Psychology 10: 173–220.

Smith, T. W., Glazer, K., Ruiz, J. M., và Gallo, L. C. 2004. Hostility, anger, aggressiveness, and coronary heart disease: An interpersonal perspective on personality, emotion, and health. Journal of Personality 72: 1217–1270.

Tedeschi, R. G., và Calhoun, L. G. 2004. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry 15: 1–18.

Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S., và Leung, F. Y. K. 2015. The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: A meta-analytic review. Frontiers in Psychology 6: 1693.

Buddhaghosa. Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo). Bản dịch Ñāṇamoli: The Path of Purification. 1991. Kandy: BPE.

Cowell, E. B. (chủ biên). 1895–1907. The Jātaka, or Stories of the Buddha's Former Births. Cambridge: Cambridge University Press.

PHẦN BỐN — TRÍ TUỆ

CHƯƠNG 11: NỀN TẢNG CỦA CHÁNH NIỆM

Đọc cơ bản. Biết đang làm gì, nhận ra xao lãng rồi trở về.

Thực hành sâu. Chánh niệm cùng nhiệt tâm, tỉnh giác và khuôn khổ đạo đức.

Khảo cứu. Phân biệt chú ý, trí nhớ làm việc, nhận thức và mô hình thần kinh.

Rèn luyện sự chú ý (mindfulness) là một nền giáo dục ưu việt.
—William James

Trong sách, rèn chú ý là một phương diện ứng dụng của chánh niệm: biết đang chú ý điều gì, nhận ra khi xao lãng và trở về nhiệm vụ. Chánh niệm trong Bát Chánh Đạo rộng hơn làm chủ chú ý; còn nhớ việc tu tập, biết thân, thọ, tâm, pháp đang có trong khuôn khổ chánh kiến và chánh tinh tấn.

Chú giải 11.1 — Sati: chánh niệm thật sự có nghĩa là gì?

Thuật ngữ. Sati có nghĩa liên quan nhớ và không quên nhiệm vụ; sammāsati là chánh niệm trong Bát Chánh Đạo. MN 10 và DN 22 đặt chánh niệm cùng nhiệt tâm và tỉnh giác khi quán thân, thọ, tâm, pháp. Định nghĩa ứng dụng của Kabat-Zinn (1994) nhấn mạnh chú ý có chủ ý, hiện tại và không phán xét; điều này không thay toàn bộ phạm vi đạo đức của chánh niệm kinh điển (Bodhi 2011; Anālayo 2003). Milindapañha là văn bản vấn đáp hậu kỳ; bản hiệu đính không dùng một trích dẫn thiếu số mục làm căn cứ cho định nghĩa.

Kinh điển. Công thức trung tâm của Kinh Niệm Xứ (MN 10): "nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời". Dhp 21–22 nói rằng không phóng dật (appamāda) là con đường

đến bất tử, phóng dật là con đường đến chết; người trí biết rõ điều ấy thì hoan hỷ trong không phóng dật.

Câu chuyện đời thường. Chị Hà ngồi ăn tối với cả nhà nhưng mắt vẫn dán vào điện thoại. Con gái chị nói điều gì đó, chị "ừ" theo phản xạ. Đến khi con hỏi "Mẹ nghe con nói không?", chị mới nhận ra mình không nghe được một câu. Tối hôm sau, chị để điện thoại ở phòng khách, và chỉ làm một việc: chú ý khi con nói. Chị ngạc nhiên vì trong năm phút con kể được nhiều hơn cả tuần. Chánh niệm ở đây không có gì huyền bí: chỉ là chỗ chú ý được đặt đúng và giữ ở đó. (Nhân vật mang tính minh họa.)



Minh họa chương 11 — Đặt sự chú ý ở nơi người thân đang có. Chị Hà dành trọn sự chú ý khi con gái nói chuyện trong bữa cơm. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Khi sự chú ý vững vàng, tâm trí cũng vững vàng: không bị xáo trộn hay chi phối bởi bất cứ điều gì vừa xuất hiện trong nhận biết, mà hiện diện ổn định, có nền tảng và không lay chuyển. Sự chú ý giống như luồng ánh sáng của một chiếc đèn rọi; điều được soi sáng sẽ

chảy vào tâm trí và định hình bộ não. Vì vậy, phát triển khả năng làm chủ sự chú ý tốt hơn có lẽ là một trong những cách mạnh mẽ nhất để định hình lại bộ não, và do đó là tâm trí.

Chú giải 11.2 — Đèn rọi và người múa trên cột tre

Kinh điển. Kinh Người Múa Cột Tre (Sedaka Sutta, SN 47.19) kể hai người làm xiếc: thầy dựng cột tre, trò leo lên trên vai. Thầy nói: "Con giữ cho thầy, thầy giữ cho con; như vậy cả hai cùng giữ an toàn." Trò đáp: "Mỗi người tự giữ lấy mình thì tốt hơn." Đức Phật giải thích: giữ mình là tu tập niệm xứ; khi giữ mình thì giữ người; khi giữ người thì giữ mình, bằng nhẫn nại, không hại, từ bi. Hình ảnh ấy cho thấy chánh niệm vừa là việc nội tâm vừa mang lợi ích cho quan hệ.

Đối chiếu khoa học. Posner và Petersen (1990, Annual Review of Neuroscience 13: 25–42) mô tả ba hệ thống chú ý (cảnh giác, định hướng, điều hành) mà sau này nhiều nghiên cứu về thiền sử dụng. Jha, Krompinger và Baime (2007, Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience 7: 109–119) cho thấy khóa chánh niệm một tháng cải thiện khả năng định hướng chú ý, còn người thiền lâu năm có chú ý cảnh giác tốt hơn.

Câu chuyện đời thường. Em Nam, học sinh lớp 11, học bài với điện thoại cạnh bên. Cứ vài phút em liếc màn hình. Cô giáo gợi ý hình dung chú ý như đèn pin: "Em muốn rọi vào đâu?" Em để điện thoại sang phòng bên trong 25 phút, rồi nghỉ 5 phút để xem. Điểm môn Văn không tăng ngay, nhưng em thấy mình học nhanh hơn và bớt kiệt sức. Chú ý là thứ có thể rèn như cơ bắp. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Bạn có thể rèn luyện và củng cố sự chú ý như bất kỳ năng lực tâm trí nào khác (Jha, Krompinger và Baime 2007; Tang và cộng sự,

2007). Chương này và chương tiếp theo sẽ trình bày nhiều cách thực hiện điều đó. Trước hết, hãy tìm hiểu cách bộ não chú ý.

Bộ não có chánh niệm

Để giúp một loài vật sinh tồn — đặc biệt là một loài phức tạp như chúng ta — bộ não điều phối dòng chú ý bằng cách cân bằng ba nhu cầu: giữ thông tin trong tâm trí, thay đổi nội dung của nhận biết và tìm mức kích thích thích hợp.

Giữ thông tin

Bộ não cần giữ được thông tin quan trọng ở tiền cảnh của nhận biết — chẳng hạn một chuyển động đáng ngờ trong đám cỏ trên thảo nguyên châu Phi cách đây 100.000 năm, hoặc một số điện thoại bạn vừa nghe. Người hướng dẫn luận án của tôi, Bernard Baars (1997), đã phát triển một lý thuyết có ảnh hưởng về **không gian làm việc toàn cục của ý thức** — nói đơn giản hơn, đó là tấm bảng đen của tâm trí. Dù gọi là gì, đây vẫn là một không gian chứa thông tin mới tiếp nhận, thông tin cũ được truy xuất từ ký ức và các hoạt động tâm trí diễn ra trên cả hai loại thông tin ấy.

Chú giải 11.3 — Tấm bảng đen của tâm: không gian làm việc toàn cục

Đối chiếu khoa học. "Tấm bảng đen" trong sách tương ứng với lý thuyết "không gian làm việc toàn cục" (global workspace) của Baars (1988), mà Dehaene và Changeux (2011, Neuron 70: 200–227) phát triển thành mô hình thần kinh. Trí nhớ làm việc có dung lượng giới hạn: Cowan (2001, Behavioral and Brain Sciences 24: 87–114) ước tính khoảng bốn "khối" thông tin, thấp hơn con số "bảy cộng trừ hai" của Miller (1956); Baddeley (2003, Nature Reviews Neuroscience 4: 829–839) mô tả các

thành phần của trí nhớ làm việc. Dung lượng hạn chế này giải thích vì sao một ý nghĩ lo âu có thể "chiếm hết bảng".

Kinh điển. Chức năng "gợi nhớ và nắm giữ" của sati trong Milindapañha có thể xem như sự duy trì một nội dung ở tiền cảnh. Kinh Dụ Thành Trì (AN 7.63) cho thấy sati như người gác cổng quyết định điều gì vào, điều gì ở lại — một cách nói cổ điển cho cùng chức năng điều hành chú ý.

Câu chuyện đời thường. Ông Thọ bước vào bếp rồi quên mình định lấy gì. Ông cười: "Già rồi." Thật ra "bảng đen" của ông đã bị một ý nghĩ khác viết đè lên khi ông vừa bước qua cửa. Từ đó, khi muốn làm gì, ông nói nhỏ lên: "Lấy kéo." Chỉ lặp một lời cũng đủ giữ mục tiêu trên bảng, cho đến khi tay chạm vào chiếc kéo. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Cập nhật nội dung đang được nhận biết

Thứ hai, bộ não cần thường xuyên cập nhật tấm bảng đen ấy bằng thông tin mới, dù thông tin đến từ môi trường hay từ chính tâm trí bạn. Chẳng hạn, hãy tưởng tượng bạn thoáng thấy một gương mặt quen thuộc giữa căn phòng đông người nhưng không thể nhớ ra người ấy là ai. Cuối cùng, khi nhớ được tên người phụ nữ — Jane Smith, bạn của một người bạn — bạn cập nhật thông tin ấy vào hình ảnh gương mặt của cô.

Tìm kiếm kích thích

Thứ ba, bộ não có sẵn nhu cầu được kích thích; nhu cầu này có lẽ tiến hóa để thôi thúc tổ tiên chúng ta tiếp tục tìm kiếm thức ăn, bạn tình và những nguồn lực khác. Nhu cầu ấy sâu sắc đến mức trong buồng cách ly giác quan — nơi một người nằm nổi trên nước muối ấm trong không gian hoàn toàn tối và im lặng — đôi khi bộ não

bắt đầu tạo ra hình ảnh ảo giác chỉ để có thông tin mới mà xử lý (Lilly 2006).

Chú giải 11.4 — Cơn đói kích thích và nỗi sợ ở một mình với suy nghĩ

Đối chiếu khoa học. Bexton, Heron và Scott (1954, Canadian Journal of Psychology 8: 70–76) là một trong những nghiên cứu kinh điển về cách ly giác quan: tình nguyện viên nằm trong môi trường ít kích thích nhanh chóng trở nên bồn chồn và gặp rối loạn tư duy. Wilson và cộng sự (2014, Science 345: 75–77) thấy rằng nhiều người, khi bị yêu cầu ngồi một mình với suy nghĩ trong 6–15 phút, tự chọn cho mình điện giật nhẹ thay vì tiếp tục chịu cảm giác ấy. Điều này cho thấy nhu cầu kích thích mạnh đến mức ngay cả cảm giác khó chịu cũng được ưu tiên hơn sự trống rỗng.

Kinh điển. Trong năm triền cái, trạo cử–hối quá (uddhacca-kukkucca) và hôn trầm–thụy miên (thīna-middha) là hai trạng thái liên quan trực tiếp đến thiếu hoặc thừa kích thích của tâm. Kinh điển cung cấp nhiều phương cách điều chỉnh (xem Chú giải 11.8 về Kinh Pacalā).

Câu chuyện đời thường. Anh Duy không thể ngồi năm phút mà không chạm điện thoại. Thử "ba ngày không lướt khi chờ": ở phòng khám, quán cà phê, thang máy. Hôm đầu anh thấy bứt rứt như ngứa, hôm thứ hai thấy chán, hôm thứ ba anh nhận ra mình có thể ngồi yên mà quan sát người qua lại. Anh nói: "Hóa ra trong đầu mình cũng có chuyện để nghe." Nhu cầu kích thích không biến mất, nhưng anh học cách không phải đáp ứng nó ngay lập tức. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Sự cân bằng thần kinh

Bộ não liên tục xoay xở giữa ba phương diện chú ý này. Hãy xem điều đó diễn ra như thế nào.

Khi giữ một điều gì đó trong tâm trí, chẳng hạn bài thuyết trình ở chỗ làm hoặc cảm giác của hơi thở, các vùng vỏ não hỗ trợ trí nhớ làm việc — một thành phần quan trọng của "tấm bảng đen" tâm trí — tương đối ổn định. Để duy trì trạng thái này, một dạng cổng bảo vệ trí nhớ làm việc khỏi tất cả những thông tin khác đang chảy qua bộ não. Khi cổng đóng, bạn tập trung vào một điều. Khi có kích thích mới gõ cửa — có thể là một ý nghĩ bất ngờ hoặc tiếng chim — cổng bật mở, cho phép thông tin mới đi vào và cập nhật trí nhớ làm việc. Sau đó, cổng đóng lại, ngăn những thông tin khác đi vào. (Dĩ nhiên, thực tế phức tạp hơn thế; xem Buschman và Miller 2007; Dehaene, Sergent và Changeux 2003.)

Chừng nào nội dung trong trí nhớ làm việc còn tạo ra mức kích thích vừa phải, dopamine sẽ được sản xuất đều đặn, giữ cho cổng đóng. Nếu mức kích thích giảm đáng kể, nhịp phát xung của các nơ-ron tiết dopamine chậm lại, khiến cổng mở và thông tin mới tràn vào. Mặt khác, tốc độ giải phóng dopamine tăng vọt — do cơ hội mới hoặc hiểm nguy — cũng làm cổng mở (Braver, Barch và Cohen 2002; Cohen, Aston-Jones và Gilzenrat 2005; O'Reilly 2006).

Đây là một hệ thống đơn giản đầy tinh tế, nhưng tạo ra kết quả phức tạp. Dựa trên ví dụ của Todd Braver và Jonathan Cohen (2000), hãy tưởng tượng một con khỉ đang ngồi trên cây ăn chuối. Việc ăn đều đặn duy trì mức dopamine ổn định và giúp nó tập trung vào cây chuối ấy. Nhưng khi chuối bắt đầu cạn, phần thưởng và mức dopamine giảm, khiến những ý nghĩ về thức ăn trên cây khác tràn vào trí nhớ làm việc. Hoặc nếu một con khỉ thân thiện đu mình đến

cành cây gần đó, kích thích mới làm dopamine tăng vọt, cũng khiến cánh cổng nhận biết mở ra.

Hệ thống do dopamine điều khiển này tương tác với một hệ thống thần kinh khác — dựa trên hạch nền — nhằm cân bằng lợi ích của việc tìm kiếm kích thích mới ("thức ăn mới! bạn tình mới!") với những rủi ro của việc ấy, như để lộ mình trước thú săn mồi, đối thủ và các hiểm nguy khác. Hạch nền giống như một "bộ điều nhiệt kích thích", ghi nhận mức kích thích đến từ giác quan hoặc từ chính tâm trí. Chừng nào lượng kích thích còn trên một ngưỡng nhất định, hệ thống không cần khơi dậy hành vi tìm kiếm thêm kích thích. Nhưng khi mức kích thích giảm dưới ngưỡng, hạch nền báo cho bộ não biết cần tìm thêm ngay — và bạn có thể thấy mình nói điều gì đó gây hấn trong một cuộc trò chuyện nhàm chán hoặc mải mê suy nghĩ khi đang thiền.

Sự đa dạng thần kinh

Con người khác nhau đáng kể về khuynh hướng giữ thông tin, cập nhật nội dung đang được nhận biết và tìm kiếm kích thích (xem bảng tiếp theo). Chẳng hạn, phạm vi khí chất bình thường bao gồm cả những người thích nhiều điều mới lạ và phấn khích, lẫn những người thích sự dự đoán được và yên tĩnh. Người ở hai đầu cao hoặc thấp của phạm vi này thường gặp thách thức, đặc biệt trong môi trường hiện đại đòi hỏi phải chú ý liên tục đến những việc có thể không hấp dẫn lắm, chẳng hạn ở trường học hoặc văn phòng công ty. Ví dụ, người dễ đưa thông tin mới vào nội dung đang chú ý — cánh cổng trí nhớ làm việc luôn mở rộng — thường khó lọc bỏ những kích thích không liên quan và gây xao lãng.

Chú giải 11.5 — Khí chất khác nhau, phương pháp khác nhau (caritā)

Kinh điển. Truyền thống Phật giáo sớm nhận ra sự khác biệt về khí chất. Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga III) mô tả sáu hạng người theo tính cách (carita): thiên về tham, sân, si, tín, tuệ và tầm; và đề nghị đề mục thiền phù hợp với từng loại. Điều này khớp với lời khuyên của tác giả: điều chỉnh cách thực hành theo hồ sơ chú ý của mình. Kinh Kinh Hành (Caṅkama Sutta, AN 5.29) nêu năm lợi ích của đi kinh hành, như chịu đựng được đường dài, có sức tinh tấn và định đạt được lâu bền — một lựa chọn quý cho người khó ngồi yên.

Đối chiếu khoa học. Khái niệm "đa dạng thần kinh" (neurodiversity) được phổ biến để chỉ những khác biệt như ADHD, tự kỷ, khó đọc xem như những biến thể của bộ não hơn là chỉ khiếm khuyết (Armstrong 2010). Zylowska và cộng sự (2008, Journal of Attention Disorders 11: 737–746) trong nghiên cứu thí điểm cho thấy chương trình chánh niệm có thể khả thi và hữu ích với một số người có ADHD, thường khi thực hành được chia thành những buổi ngắn và có chuyển động. Lưu ý: ADHD là chẩn đoán y khoa; nếu bạn nghi ngờ mình có, hãy trao đổi với bác sĩ.

Câu chuyện đời thường. Em Long, 20 tuổi, được chẩn đoán ADHD, thử ngồi thiền hai mươi phút và cảm thấy như "bị hành hạ". Cô hướng dẫn gợi ý: ba phút ngồi, hoặc đi bộ chậm quanh sân và chú ý bàn chân chạm đất. Em thấy dễ chịu hơn và dần kéo dài đến mười phút. Em nói: "Không phải là em không thể thiền; chỉ là cách của em khác." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Bất kể khuynh hướng bẩm sinh của bạn là gì, sự chú ý còn chịu ảnh hưởng của trải nghiệm sống và văn hóa. Chẳng hạn, văn hóa

phương Tây đương đại gây căng thẳng và đôi khi làm bộ não quá tải với nhiều thông tin hơn mức nó tiến hóa để thường xuyên xử lý. Văn hóa của chúng ta cũng khiến bộ não quen với dòng kích thích cực kỳ phong phú — hãy nghĩ đến trò chơi điện tử và trung tâm mua sắm — đến mức khi dòng kích thích giảm đi, ta có thể cảm thấy buồn tẻ và nhàm chán. Đời sống hiện đại có thể làm tâm vốn dễ xao lãng bị kích thích mạnh hơn bởi quá nhiều thông tin. Trong bối cảnh ấy, những yếu tố khác — như động lực, mệt mỏi, đường huyết thấp, bệnh tật, lo âu hoặc trầm cảm — cũng có thể ảnh hưởng đến sự chú ý.

Bảng sau là mô hình mô tả giản lược, không là thang chẩn đoán ADHD hoặc một tính cách cố định. Một người có thể khác nhau theo hoàn cảnh, giấc ngủ, sức khỏe và loại nhiệm vụ.

Khuynh hướng	Giữ thông tin	Cập nhật nội dung nhận biết	Tìm kích thích
Cao	Khó rời một nội dung; có thể tập trung quá mức	Dễ tiếp nhận kích thích mới nhưng cũng dễ phân tâm hoặc quá tải	Hay tìm mới lạ, cảm giác mạnh; có thể bồn chồn
Vừa phải	Tập trung và chuyển chú ý tương đối linh hoạt	Linh hoạt trong suy nghĩ; tiếp nhận thông tin mới và điều chỉnh	Nhiệt tình và thích ứng với yêu cầu
Thấp	Dễ mệt khi tập trung; ít giữ thông tin trong trí nhớ làm việc	Khó cập nhật; có thể ít để ý hoặc học chậm trong bối cảnh ấy	Ít tìm mới lạ; có thể thờ ơ hoặc uể oải

Hồ sơ chú ý riêng của bạn là gì?

Mỗi chúng ta đều có một hồ sơ năng lực chú ý riêng, được định hình bởi khí chất, trải nghiệm sống, ảnh hưởng văn hóa và những yếu tố khác. Xét tổng thể, điểm mạnh và điểm yếu trong sự chú ý của bạn là gì? Bạn muốn cải thiện điều gì?

Một sai lầm là phớt lờ hồ sơ này — hoặc tệ hơn, xấu hổ về nó — rồi cố ép cái chốt vuông của mình vào cái lỗ tròn chung chung. Sai lầm khác là không bao giờ thử thách những khuynh hướng của bản thân. Ở giữa hai thái cực ấy là con đường trung đạo: vừa điều chỉnh công việc, hoàn cảnh gia đình và thực hành tâm linh cho phù hợp với bản chất của mình, vừa phát triển khả năng làm chủ sự chú ý tốt hơn theo thời gian.

Điều chỉnh cách tiếp cận cho phù hợp với bản thân

Lấy thực hành chiêm niệm làm ví dụ: nhiều phương pháp truyền thống được phát triển trong những thời đại và nền văn hóa có mức kích thích tương đối thấp. Nhưng còn những người ngày nay đã quen với mức kích thích cao hơn nhiều, đặc biệt là những người ở đầu giàu năng lượng trong phạm vi khí chất bình thường thì sao? Tôi từng thấy những người như vậy từ bỏ thiền định vì không tìm được cách thực hành nào phù hợp với bộ não của mình.

Xét về ảnh hưởng bẩm sinh — tách biệt với cách người khác phản ứng với một người — sự đa dạng thần kinh có lẽ quan trọng hơn nhiều so với khác biệt về giới tính, chủng tộc hay xu hướng tính dục. Nếu các truyền thống chiêm niệm muốn tăng tính đa dạng của người thực hành, họ cần tìm thêm cách chào đón những kiểu bộ não khác nhau. Hơn nữa, ở phương Tây, chúng ta đặc biệt cần điều chỉnh thực hành chiêm niệm cho phù hợp từng người, vì trong đời sống bận rộn của những người "tại gia", các phương pháp có trọng tâm, hiệu quả và tiết kiệm thời gian rất cần thiết.

Dù muốn tập trung hơn khi làm việc, trò chuyện với bạn đời hay thiền định, hãy cho phép mình điều chỉnh cách thực hành để phù hợp với bản chất riêng. Hãy có lòng từ bi trước những thách thức cá nhân của mình đối với chánh niệm: đó không phải lỗi của bạn; hơn nữa, cảm xúc tích cực của lòng từ bi có thể làm tăng dopamine và giúp tâm trí vững vàng hơn.

Tiếp theo, hãy xem xét phương diện nào trong ba phương diện chú ý là khó khăn nhất đối với bạn: giữ một điều gì đó trong nhận biết, lọc bỏ sự xao lãng hay điều hòa nhu cầu tìm kiếm kích thích. Chẳng hạn: Khi cố tập trung, bạn có nhanh mệt không? Các bộ lọc của bạn có vẻ quá "xốp", khiến bạn bị xao lãng bởi nhiều cảnh vật và âm thanh quanh mình không? Hay bạn là người cần một chế độ kích thích phong phú? (Hoặc bạn gặp một số kết hợp của những điều này?)

Trong phần còn lại của chương, chúng ta sẽ khám phá những phương pháp tổng quát giúp làm chủ sự chú ý tốt hơn. Sau đó, ở chương kế tiếp, chúng ta sẽ dùng phương pháp rèn luyện chánh niệm ưu việt nhất — thiền định — để cải thiện hồ sơ năng lực chú ý của riêng bạn.

Đặt ý hướng

Hãy sử dụng sức mạnh của vỏ não trước trán để đặt ý hướng sống chánh niệm hơn:

- Hãy chủ động đặt ý hướng khi bắt đầu bất kỳ hoạt động nào cần tập trung. Dùng những câu như: "Nguyện cho tâm tôi vững vàng." Hoặc chỉ cần khơi dậy cảm giác quyết tâm thầm lặng.
- Hãy khơi lên trong cơ thể cảm giác mình là một người bạn biết rất tập trung. Điều này vận dụng các hệ thống đồng cảm trong

bộ não để mô phỏng bên trong bạn phẩm chất chánh niệm của người kia.

- Tiếp tục tái lập ý hướng. Chẳng hạn, nếu đang họp, cứ vài phút bạn có thể quyết tâm trở lại để duy trì sự tập trung. Một người bạn của tôi dùng thiết bị nhỏ có thể cài đặt rung vào những khoảng thời gian khác nhau; anh ấy để thiết bị trong túi và nhận được lời nhắc kín đáo sau mỗi mười phút.
- Hãy biến ý hướng chú tâm thành cài đặt mặc định trong đời sống bằng cách hình thành thói quen chánh niệm hằng ngày.

Chú giải 11.6 — Ý hướng, tỉnh giác (sampajañña) và việc không phóng dật

Kinh điển. Trong Kinh Niệm Xứ (MN 10), phần tỉnh giác (sampajañña) hướng dẫn hành giả biết rõ khi đi, đứng, ngồi, nằm, co tay, duỗi chân, mặc y, ăn, uống, đại tiểu tiện, nói, im lặng: toàn bộ đời sống thường nhật trở thành đối tượng của chánh niệm. Dhp 168 khuyên: hãy đứng dậy, đừng phóng dật, thực hành pháp lành; ai thực hành pháp thì sống an lạc trong đời này và đời sau. Lời nhắc của tác giả — tái lập ý hướng nhiều lần trong ngày — chính là sự không phóng dật ấy.

Đối chiếu khoa học. Mrazek, Franklin, Phillips, Baird và Schooler (2013, Psychological Science 24: 776–781) cho thấy chỉ hai tuần huấn luyện chánh niệm làm giảm tâm lang thang và cải thiện trí nhớ làm việc cùng điểm đọc hiểu trong bài thi chuẩn hóa. Dù cỡ mẫu nhỏ, đây là bằng chứng ủng hộ việc luyện chú ý có thể cải thiện chức năng nhận thức.

Câu chuyện đời thường. Anh Hiếu cài chuông nhẹ mỗi giờ trên điện thoại với dòng chữ: "Thở ba hơi." Ban đầu anh thấy hơi "làm màu", nhưng sau một tuần, tiếng chuông trở thành khoảng

dừng quen thuộc giữa các cuộc họp. Anh nói: "Không phải ba hơi thở thay đổi cả ngày; mà ba hơi thở nhắc mình rằng mình có thể thay đổi cách mình đi qua phần còn lại." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Những hỗ trợ cho chánh niệm thường nhật

- Sống chậm lại.
- Nói ít hơn.
- Khi có thể, mỗi lần chỉ làm một việc. Giảm làm nhiều việc cùng lúc.
- Chú ý đến hơi thở trong khi thực hiện các hoạt động hằng ngày.
- Thư giãn trong cảm giác hiện diện bình tĩnh khi ở cùng người khác.
- Dùng những sự kiện thường ngày — như chuông điện thoại reo, đi vệ sinh hoặc uống nước — làm "chuông chùa", nhắc bạn trở lại cảm giác thân và sự ổn định nội tâm.
- Trong bữa ăn, dành một khoảnh khắc suy ngẫm về nguồn gốc thức ăn. Chẳng hạn, nếu chú ý đến lúa mì trong một lát bánh mì, bạn có thể hình dung nó lớn lên trên cánh đồng, được thu hoạch, tuốt hạt, lưu trữ, xay thành bột, nướng thành bánh mì và vận chuyển đến cửa hàng, rồi mới xuất hiện trên đĩa của bạn. Chỉ trong vài giây, bạn đã có thể lần theo hành trình ấy khá xa. Bạn cũng có thể hình dung một số người đã góp phần biến lúa mì thành ổ bánh, những thiết bị và công nghệ liên quan, cũng như tổ tiên xa xưa của chúng ta, những người từng bước tìm ra cách thuần hóa các loại ngũ cốc hoang dã.
- Đơn giản hóa cuộc sống; từ bỏ những niềm vui nhỏ hơn để hướng đến những niềm vui lớn hơn.

Chú giải 11.7 — Chánh niệm trong sinh hoạt: chậm lại, một việc một lúc

Kinh điển. Kinh Tất Cả Lậu Hoặc (MN 2) và nhiều bài kinh khác hướng dẫn tác ý như lý khi dùng thức ăn: không phải để vui chơi, say mê hay trau chuốt, mà chỉ để thân này tồn tại và nuôi dưỡng đời sống phạm hạnh. Quán chiếu nguồn gốc của thức ăn như tác giả gợi ý là thực hành gần gũi với truyền thống ấy. Thích Nhất Hạnh (1975) trong "Phép lạ của sự tỉnh thức" đem tinh thần này vào đời thường: rửa chén chỉ để rửa chén, uống trà chỉ để uống trà.

Đối chiếu khoa học. Ophir, Nass và Wagner (2009, PNAS 106: 15583–15587) thấy rằng người thường xuyên đa nhiệm với nhiều phương tiện truyền thông có khả năng lọc nhiễu kém hơn. Mark, Gudith và Klocke (2008, Proceedings of CHI 2008: 107–110) cho thấy việc bị gián đoạn khi làm việc khiến người ta làm nhanh hơn nhưng căng thẳng hơn, và mất thời gian quay lại nhiệm vụ.

Câu chuyện đời thường. Chị Nhàn vừa nấu cơm, vừa nghe điện thoại, vừa trả lời tin nhắn, vừa kiểm tra bài của con. Món canh cháy. Chị cười rồi thử một quy tắc: hai mươi phút nấu cơm chỉ nấu cơm. Chị phát hiện bếp có mùi thơm, tiếng xèo xèo dễ chịu, và chị làm xong sớm hơn thường lệ. Chị nói: "Cứ tưởng làm nhiều việc cùng lúc là nhanh; hóa ra là kéo dài." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Tỉnh táo và cảnh giác

Bộ não không thể chú tâm trọn vẹn nếu chưa tỉnh táo hoàn toàn. Đáng tiếc, người bình thường thiếu ngủ, mỗi ngày ngủ ít hơn nhu cầu thực sự của cơ thể khoảng một giờ. Hãy cố ngủ đủ giấc ("đủ" tùy thuộc vào bản chất của bạn và các yếu tố như mệt mỏi, bệnh tật,

vấn đề tuyến giáp hoặc trầm cảm). Nói cách khác, hãy chăm sóc bản thân. Cố gắng chú ý khi đang mệt giống như thúc một con ngựa kiệt sức tiếp tục chạy lên dốc.

Chú giải 11.8 — Kinh Gật Gù (Pacalā Sutta): đối trị hôn trầm

Kinh điển. Kinh Gật Gù (Pacalā Sutta, AN 7.58) kể rằng Tôn giả Mahā Moggallāna ngồi gật gù ở làng Kallavāḷa; Đức Phật dạy tuần tự tám cách đối trị: đừng chú ý đến tưởng làm mình buồn ngủ; nếu không, suy tư về Pháp đã học; nếu không, đọc to Pháp; nếu không, kéo hai vành tai và xoa tay chân; nếu không, rửa mặt bằng nước và nhìn các phương trời; nếu không, tác ý ánh sáng; nếu không, đi kinh hành; và cuối cùng, nằm xuống nghỉ với chánh niệm, dự định thức dậy. Đây là bộ công cụ phong phú, phản ánh cách tiếp cận thực tế của Phật giáo, và cho thấy việc "hình dung ánh sáng" mà tác giả nhắc có nguồn gốc kinh điển.

Đối chiếu khoa học. Lim và Dinges (2010, Psychological Bulletin 136: 375–389) trong phân tích gộp thấy thiếu ngủ ngắn hạn làm suy giảm rõ rệt chú ý, trí nhớ làm việc và các chức năng điều hành. Hirshkowitz và cộng sự (2015, Sleep Health 1: 40–43) khuyến nghị người trưởng thành ngủ khoảng 7–9 giờ mỗi đêm.

Câu chuyện đời thường. Anh Hùng ngủ năm giờ mỗi đêm vì "bận" và thường gật gù ở các buổi họp chiều. Anh thử mô hình của Kinh Gật Gù: trước tiên đứng dậy đi lại, rồi rửa mặt, rồi mở cửa sổ cho thoáng; nhưng điều thay đổi lớn nhất là tối nào anh cũng đi ngủ lúc mười một giờ. Sau hai tuần, anh bớt phải "chống cơn buồn ngủ". Kinh dạy nhiều cách đối trị ngay tại chỗ, nhưng nền tảng vẫn là nghỉ ngơi đủ. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Giả sử bạn đã nghỉ ngơi tương đối đầy đủ, một số yếu tố sau có thể giúp bạn tỉnh táo hơn:

- Ngồi thẳng tạo phản hồi bên trong đến **hệ lưới hoạt hóa**, một mạng lưới thần kinh dạng lưới trong thân não, tham gia vào trạng thái tỉnh thức và ý thức. Phản hồi này báo cho hệ thống biết bạn cần duy trì sự cảnh giác và tỉnh táo. Đây là cơ sở thần kinh phía sau lời nhắc của giáo viên: "Cả lớp ngồi thẳng lên!", cũng như lời hướng dẫn thiền truyền thống là ngồi thẳng trong tư thế đĩnh đạc.
- "Làm sáng tâm trí" là cách nói truyền thống để chỉ việc truyền năng lượng và sự sáng rõ vào nhận biết. Thực tế, để vượt qua cơn buồn ngủ, đôi khi người ta được khuyên hình dung ánh sáng theo đúng nghĩa đen. Xét về thần kinh, việc "làm sáng" này có lẽ liên quan đến đợt norepinephrine lan khắp bộ não. Chất dẫn truyền thần kinh này — cũng được kích hoạt bởi chuỗi phản ứng căng thẳng — là tín hiệu định hướng tổng quát, thúc đẩy sự tỉnh táo.
- Ô-xy đối với hệ thần kinh cũng giống như xăng đối với xe hơi. Dù chỉ chiếm 2 phần trăm trọng lượng cơ thể, bộ não sử dụng khoảng 20 phần trăm lượng ô-xy của bạn. Hít vài hơi thật sâu làm tăng độ bão hòa ô-xy trong máu và do đó giúp bộ não hoạt động mạnh mẽ hơn.

Làm tâm trí yên lặng

Khi tâm trí yên lặng, ít thứ trồi lên gây xao lãng hơn và việc duy trì chánh niệm trở nên dễ dàng hơn. Trong Chương 5, chúng ta đã tìm hiểu các cách "làm nguội những ngọn lửa"; những phương pháp ấy làm tâm trí yên lặng bằng cách thư giãn cơ thể và làm dịu cảm xúc cùng ham muốn. Các phương pháp ở đây tập trung vào việc làm

lắng tiếng ồn ào của suy nghĩ bằng lời — giọng nói lải nhải không ngừng ở phía sau đầu.

Nhận biết toàn thân

Một số phần của bộ não liên kết với nhau bằng cơ chế ức chế qua lại: khi phần này hoạt động thì nó ức chế phần kia. Ở mức độ nào đó, hai bán cầu não trái và phải có mối quan hệ như vậy. Vì thế, khi kích thích bán cầu phải bằng những hoạt động mà nó chuyên trách, các trung tâm ngôn ngữ của bán cầu trái sẽ được làm dịu một cách hiệu quả.

Bán cầu phải — phụ trách thị giác-không gian — giữ trách nhiệm lớn hơn trong việc biểu hiện trạng thái của cơ thể; vì vậy, nhận biết cơ thể có thể giúp làm giảm sự huyên thuyên bằng lời của bán cầu trái. Hoạt động bán cầu phải tăng thêm khi bạn cảm nhận toàn thân như một thể thống nhất, nhờ huy động cách xử lý toàn thể, tổng thể của bán cầu ấy.

Để thực hành nhận biết toàn thân, hãy bắt đầu bằng việc cảm nhận hơi thở như một toàn thể. Thay vì để sự chú ý di chuyển từ cảm giác này sang cảm giác khác như thường lệ, hãy thử trải nghiệm hơi thở như một tổng thể cảm giác thống nhất ở bụng, ngực, cổ họng và mũi. Cảm nhận thống nhất này thường tan vỡ sau một hoặc hai giây; khi điều đó xảy ra, chỉ cần tái tạo nó. Sau đó, mở rộng nhận biết để bao gồm toàn thân, cảm nhận cơ thể như một tri giác duy nhất, như một thể thống nhất. Cảm nhận toàn thân cũng thường nhanh chóng tan rã, nhất là lúc mới bắt đầu; khi ấy, hãy đơn giản khôi phục lại, dù chỉ trong vài giây. Luyện tập sẽ giúp bạn làm tốt hơn, thậm chí có thể thực hành giữa những tình huống thường ngày như cuộc họp.

Ngoài lợi ích làm lắng tâm trí bằng lời, nhận biết toàn thân còn hỗ trợ trạng thái nhất tâm (sự hợp nhất và ổn định của tâm; mức độ tùy ngữ cảnh). Đây là trạng thái thiền định trong đó mọi phương diện

trải nghiệm quy tụ thành một toàn thể và sự chú ý trở nên rất vững vàng. Như chúng ta sẽ thấy trong chương tiếp theo, đây là một trong những yếu tố của trạng thái an trú chiêm niệm sâu sắc.

Làm các trung tâm ngôn ngữ lắng xuống

Hãy gửi đến các trung tâm ngôn ngữ một lời nhắc nhẹ nhàng, đại ý như: "Yên nào, bây giờ là lúc thư giãn và im lặng. Hiện giờ không có gì quan trọng cần phải nói. Cả ngày hôm nay còn nhiều thời gian để nói chuyện sau." Khi làm vậy, bạn sử dụng sức mạnh của ý hướng thuộc vỏ não trước trán để hướng hoạt động ngôn ngữ về trạng thái tương đối yên tĩnh.

Chú giải 11.9 — Im lặng cao quý và tiếng nói trong đầu

Kinh điển. Kinh Thánh Cầu (Ariyapariyesanā Sutta, MN 26) ghi lời khuyên của Đức Phật cho các tỳ-kheo khi tụ họp: hoặc nói Pháp, hoặc giữ sự im lặng cao quý (ariyo tuṇhībhāvo). Kinh An Trú Tầm (MN 20) cho thấy việc điều chỉnh dòng suy nghĩ cần nhiều phương pháp, không chỉ dùng ý chí. Cách đối thoại với "các trung tâm ngôn ngữ" và hẹn họ lúc khác của tác giả là một dạng khéo léo của phương pháp ấy: không đàn áp, nhưng hoãn lại, giống phương pháp "không chú ý đến chúng" trong MN 20.

Đối chiếu khoa học. Alderson-Day và Fernyhough (2015, Psychological Bulletin 141: 931–965) tổng quan về "lời nói bên trong": nó giúp lập kế hoạch, tự điều hòa, nhưng cũng có thể gây ra nhai lại suy nghĩ khi chạy mất kiểm soát. Điều này giải thích vì sao việc "hạ âm lượng" của dòng nói thầm có thể làm tâm yên hơn mà vẫn giữ được khả năng nói khi cần.

Câu chuyện đời thường. Chị Mai thường "soạn thảo" cả cuộc họp trong đầu khi đang thiền. Chị thử nói nhẹ với giọng nói bên

trong: "Cảm ơn, nhưng bây giờ chưa phải lúc. Mười một giờ họp, lúc ấy chị sẽ nghe hết." Chị thấy ngạc nhiên: giọng nói im lặng nhanh hơn chị nghĩ, rồi lát sau lại trở lại, chị lại nhắc. Điều quan trọng là chị không giận nó; chị chỉ đối xử như với một đồng nghiệp nhiệt tình nhưng không đúng lúc. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Khi dòng nói thầm trong đầu lại xuất hiện, hãy nhận ra rồi nhẹ nhàng trở về việc đang làm. Nếu cần, tự nhắc một câu ngắn như: Lúc này mình trở về hơi thở hoặc trở về công việc. Có thể dùng một câu nhắc lành mạnh, nhưng không cần mắng nhiếc tâm hoặc cố triệt tiêu mọi ý nghĩ.

Nếu muốn, hãy hẹn với bản thân rằng sau khi hoàn tất hoạt động cần tập trung, bạn sẽ cho tâm trí được huyên thuyên thật thoải mái. Nhớ giữ đúng cuộc hẹn ấy — việc khuếch đại dòng lời nói trong tâm trí một cách kỳ lạ vừa vui vừa thú vị; nó giúp bạn thấy phần lớn dòng ấy tùy tiện và vô nghĩa đến mức nào.

An trú như chính sự tỉnh biết

Khi chánh niệm ổn định, bạn sẽ ngày càng an nghỉ như chính sự tỉnh biết. Sự tỉnh biết bao gồm các **đối tượng của tâm** — thuật ngữ chung chỉ mọi nội dung tâm trí, bao gồm tri giác, suy nghĩ, ham muốn, ký ức, cảm xúc, v.v. Dù các đối tượng của tâm có thể nhảy múa bận rộn với nhau, bản thân sự tỉnh biết không bao giờ bị xáo động. Sự tỉnh biết giống như một màn hình nơi các đối tượng của tâm hiện lên, tương tự — theo ví dụ Thiền tông — hình ảnh đàn ngỗng bay phản chiếu trên mặt ao. Nhưng sự tỉnh biết không bao giờ bị hoen ố hay chao đảo bởi cảnh tượng thoáng qua ấy.

Trong bộ não, những mô hình thần kinh được biểu hiện bên trong sự tỉnh biết biến đổi rất nhiều, nhưng chính năng lực biểu hiện — nền tảng của trải nghiệm chủ quan về sự tỉnh biết — nhìn chung rất

ổn định. Vì thế, an trú như sự tỉnh biết đem lại cảm giác sáng rõ và bình an nội tâm tuyệt đẹp. Những cảm giác này thường sâu sắc nhất trong thiền định, nhưng bạn có thể vun bồi cảm nhận an trú như sự tỉnh biết nhiều hơn trong suốt ngày. Hãy dùng bài quán chiếu có hướng dẫn sau để làm điều đó.

Chú giải 11.10 — "Sự tỉnh biết": cách đọc truyền thống và những lưu ý

Lưu ý học thuật. Phần "an trú như sự tỉnh biết" trong sách dùng ngôn ngữ gần gũi với các truyền thống như Mahāmudrā, Dzogchen và Thiền, khi mô tả sự tỉnh biết là bao la, không thay đổi, luôn hiện diện. Trong kinh tạng Pāli, cách nói như vậy không xuất hiện nguyên văn: Kinh Không Học Hỏi (Assutavā Sutta, SN 12.61) nhấn mạnh rằng tâm (citta), ý (mano), thức (viññāṇa) sinh diệt ngày đêm, "như con khỉ", và Kinh Bọt Nước (Pheṇapiṇḍūpama Sutta, SN 22.95) so sánh các uẩn, kể cả thức, với bọt nước, huyễn hóa. Vì vậy, hãy đọc "sự tỉnh biết ổn định" như mô tả kinh nghiệm thiền hơn là một khẳng định về thực tại thường hằng. Trong truyền thống Pāli, quán sự sinh diệt và vô ngã là then chốt để thoát khỏi đồng nhất; còn tác giả nhấn mạnh việc an trú để không đồng nhất với nội dung. Hai cách tiếp cận bổ sung cho nhau trong thực hành.

Đối chiếu khoa học. Thompson (2015) trong "Waking, Dreaming, Being" bàn cách các mô tả thiền về sự tỉnh biết (kể cả khi ngủ và mơ) có thể đối thoại với triết học và thần kinh học ý thức, đồng thời cảnh báo không nên đồng nhất kinh nghiệm thiền với khẳng định siêu hình. Điều này gần với lập trường thận trọng của tác giả khi ông nói đây chỉ là giả thuyết làm việc.

Câu chuyện đời thường. Cô Thu giờ nghỉ trưa ngồi trên băng ghế công viên. Cô để ý ý nghĩ "mình phải trả lời email" như một

đám mây trôi qua, rồi một tiếng chim, rồi cảm giác nắng trên tay. Có một khoảnh khắc cô không đuổi theo gì cả, chỉ biết rằng đang có mặt. Cô không cần hiểu đó là gì; cô chỉ thấy lòng nhẹ đi. Đối với cô, đó là đủ. (Nhân vật mang tính minh họa.)

An nghỉ trong sự tỉnh biết

Thư giãn, mắt mở hoặc nhắm. An trú trong việc đơn giản có mặt ở đây, với cơ thể bình yên đang thở. Quan sát cảm giác hơi thở đến rồi đi. Xác lập rõ cảm nhận rằng người đang quan sát khác với điều được quan sát.

Quan sát dòng chảy của các đối tượng tâm trí mà không bị chúng lôi kéo; đừng đuổi theo "củ cà rốt" trong tâm hay vật lộn với "cây gậy". Hãy có suy nghĩ và những điều tương tự, nhưng đừng trở thành chúng; đừng đồng nhất mình với nội dung của sự tỉnh biết. Hãy xem bộ phim mà không bước vào màn hình.

Để các trải nghiệm đến rồi đi mà không cố tác động đến chúng. Sự yêu thích và không ưa có thể khởi lên đối với các đối tượng tâm trí; hãy chấp nhận những lựa chọn ấy chỉ là những đối tượng tâm trí khác. Thấy rằng mọi đối tượng tâm trí đều có cùng bản chất: chúng đến rồi đi.

An trú trong khoảnh khắc hiện tại. Buông bỏ quá khứ và tương lai. Đón nhận từng khoảnh khắc mà không cố nối nó với khoảnh khắc kế tiếp. An trú trong sự hiện diện, không nhớ lại cũng không lập kế hoạch. Không gắng sức, không tìm kiếm điều gì. Không có gì phải sở hữu, không có gì phải làm, không có gì phải trở thành.

Nhận biết những khoảng trống giữa các đối tượng tâm trí; đó là cách có thể cảm nhận trực tiếp trường tỉnh biết tách biệt với nội dung của nó. Chẳng hạn, chủ ý nghĩ một ý nghĩ cụ thể như "có hơi thở", rồi quan sát điều gì hiện diện ngay trước và sau ý nghĩ ấy. Nhận ra có

một dạng sẵn sàng bình yên, một năng lực chưa được sử dụng, một khoảng trống màu mỡ.

Nhận biết những phẩm chất giống không gian của sự tỉnh biết: nó vô biên, tĩnh lặng và yên lặng; trống không cho đến khi có điều gì xuất hiện; rộng lớn đủ để chứa đựng bất cứ điều gì; luôn hiện diện, đáng tin cậy và không bao giờ thay đổi bởi những đối tượng tâm trí đi qua nó như sao băng. Nhưng đừng nhầm lẫn bất kỳ khái niệm nào về sự tỉnh biết — vốn chỉ là một đối tượng tâm trí khác — với chính sự tỉnh biết. Hãy tiếp tục quay về với sự hiện hữu đơn giản, sự hiện diện đơn giản, mở ra vô hạn mà không ranh giới.

Nhẹ nhàng khám phá những phẩm chất khác của sự tỉnh biết; an trú trong trải nghiệm trực tiếp thay vì khái niệm hóa về nó. Sự tỉnh biết có một dạng rạng ngời nào không? Nó có lòng từ bi tinh tế nào không? Các đối tượng tâm trí có đơn giản là những biến đổi của chính sự tỉnh biết không?

Chương 11: Những điểm chính

- Những gì đi qua sự chú ý sẽ tạo hình bộ não. Vì vậy, làm chủ sự chú ý có thể là một trong những cách hiệu quả nhất để định hình bộ não, và do đó định hình tâm trí. Bạn có thể rèn luyện, củng cố sự chú ý như bất kỳ năng lực tâm trí nào khác; chánh niệm là sự chú ý được làm chủ tốt.
- Sự chú ý được trình bày qua ba phương diện: giữ thông tin trong nhận biết, cập nhật nội dung đang được nhận biết và tìm mức kích thích thích hợp. Cập nhật ở đây nghĩa là đưa thông tin mới vào điều đang chú ý; không bao gồm toàn bộ khái niệm nhận thức.
- Thông tin được giữ trong trí nhớ làm việc, vốn có một dạng cổng hoạt động dựa trên dopamine. Kích thích đều đặn giữ

cổng đóng. Cổng mở khi mức kích thích tăng hoặc giảm, cho phép thông tin mới tràn vào trí nhớ làm việc; sau đó cổng đóng lại.

- Ngoài ra, hạch nền tìm kiếm một mức kích thích nhất định. Nếu dòng kích thích bạn tiếp nhận cao hơn mức ấy thì mọi việc ổn thỏa; nhưng nếu dòng kích thích chỉ còn nhỏ giọt, hạch nền sẽ báo cho những phần khác của bộ não đi tìm thêm kích thích.
- Có một phạm vi tự nhiên gồm những điểm mạnh và điểm yếu trong ba phương diện chú ý này; đó là một mặt của sự đa dạng thần kinh. Mỗi người có hồ sơ năng lực riêng. Vừa điều chỉnh công việc, đời sống gia đình và thực hành tâm linh cho phù hợp với hồ sơ ấy, vừa cải thiện sự chú ý theo thời gian là điều hợp lý và giàu lòng từ bi.
- Những cách tổng quát để cải thiện sự chú ý gồm vận dụng ý hướng, duy trì trạng thái tỉnh táo, làm tâm trí yên lặng và an trú như sự tỉnh biết.

Chương 11 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Theo bạn, "chánh niệm" là gì, và định nghĩa ấy đã thay đổi như thế nào sau khi đọc chương này? Trong một ngày bình thường, bạn mất bao nhiêu thời gian ở trạng thái "không có mặt" (tâm đi nơi khác)? Điều gì thường kéo sự chú ý của bạn đi, và điều gì thường đem nó trở lại?

Gợi ý: hãy quan sát bản thân trong ba bữa ăn và ghi lại số lần tâm đi lang thang.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Hồ sơ chú ý của bạn như thế nào: bạn giữ thông tin tốt không, dễ bị xao lãng không, bạn thích sự mới lạ hay sự yên ổn? Bạn từng xấu hổ về điều gì ở hồ sơ ấy? Hãy viết ba cách để điều chỉnh công việc, cuộc sống hoặc thực hành tâm linh sao cho phù hợp với bản chất của mình, mà không tự trách.

Gợi ý: hãy nghĩ đến thời điểm trong ngày bạn tập trung tốt nhất.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Khi nào trong tuần bạn thường làm nhiều việc cùng lúc? Cái giá thật sự của việc ấy (về thời gian, sai sót, căng thẳng, chất lượng quan hệ) là gì? Bạn có thể chọn một hoạt động thường nhật để làm "một việc một lúc" trong bảy ngày tới không, và bạn sẽ chú ý gì khi làm vậy?

Gợi ý: những hoạt động như ăn, đi bộ, rửa chén, nói chuyện với người thân là điểm khởi đầu tốt.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Giấc ngủ, thức ăn, vận động và ánh sáng ảnh hưởng thế nào đến sự tỉnh táo và chú ý của bạn? Hãy mô tả một giai đoạn gần đây khi thiếu ngủ hoặc mệt mỏi đã làm hỏng khả năng chú tâm. Bạn có thể thay đổi một thói quen nào để tăng sự tỉnh táo một cách bền vững?

Gợi ý: hãy theo dõi giờ ngủ và mức tỉnh táo trong một tuần trước khi kết luận.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. Hãy dành vài phút thực hành "an trú như chính sự tỉnh biết" rồi mô tả bằng lời của chính bạn: bạn nhận thấy gì khi bạn quan sát suy nghĩ, cảm giác và âm thanh đến rồi đi? Có khoảnh khắc nào nhẹ nhõm hơn hoặc khó chịu hơn không? Điều này nói gì với bạn về mối quan hệ giữa bạn và nội dung của tâm trí?

Gợi ý: hãy tránh cố tạo ra trạng thái đặc biệt; chỉ ghi nhận điều thực sự xuất hiện.

Trả lời của tôi: _____

_____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Alderson-Day, B., và Fernyhough, C. 2015. Inner speech: Development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. Psychological Bulletin 141: 931–965.

Anālayo. 2003. Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization. Birmingham: Windhorse.

Armstrong, T. 2010. Neurodiversity: Discovering the Extraordinary Gifts of Autism, ADHD, Dyslexia, and Other Brain Differences. Cambridge, MA: Da Capo.

Baars, B. J. 1988. A Cognitive Theory of Consciousness. Cambridge: Cambridge University Press.

Baddeley, A. 2003. Working memory: Looking back and looking forward. Nature Reviews Neuroscience 4: 829–839.

Bexton, W. H., Heron, W., và Scott, T. H. 1954. Effects of decreased variation in the sensory environment. Canadian Journal of Psychology 8: 70–76.

Bodhi, Bhikkhu. 2011. What does mindfulness really mean? A canonical perspective. Contemporary Buddhism 12: 19–39.

Cowan, N. 2001. The magical number 4 in short-term memory. Behavioral and Brain Sciences 24: 87–114.

Dehaene, S., và Changeux, J.-P. 2011. Experimental and theoretical approaches to conscious processing. Neuron 70: 200–227.

Hirshkowitz, M., và cộng sự. 2015. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations. Sleep Health 1: 40–43.

Jha, A. P., Krompinger, J., và Baime, M. J. 2007. Mindfulness training modifies subsystems of attention. Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience 7: 109–119.

Kabat-Zinn, J. 1994. Wherever You Go, There You Are. New York: Hyperion.

Lim, J., và Dinges, D. F. 2010. A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. Psychological Bulletin 136: 375–389.

Mark, G., Gudith, D., và Klocke, U. 2008. The cost of interrupted work: More speed and stress. Proceedings of CHI 2008: 107–110.

Mrazek, M. D., và cộng sự. 2013. Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. Psychological Science 24: 776–781.

Ophir, E., Nass, C., và Wagner, A. D. 2009. Cognitive control in media multitaskers. PNAS 106: 15583–15587.

Posner, M. I., và Petersen, S. E. 1990. The attention system of the human brain. Annual Review of Neuroscience 13: 25–42.

Thích Nhất Hạnh. 1975. The Miracle of Mindfulness. Boston: Beacon Press.

Thompson, E. 2015. Waking, Dreaming, Being. New York: Columbia University Press.

Wilson, T. D., và cộng sự. 2014. Just think: The challenges of the disengaged mind. Science 345: 75–77.

Zylowska, L., và cộng sự. 2008. Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD. Journal of Attention Disorders 11: 737–746.

CHƯƠNG 12: ĐỊNH TÂM AN LẠC

Đọc cơ bản. Tập hơi thở tự nhiên, với mức nỗ lực vừa phải.

Thực hành sâu. Nhận biết hỷ, lạc, khinh an và định mà không tự xác nhận chứng đắc.

Khảo cứu. Phân biệt năm chi sơ thiền với AN 5.28; đọc giới hạn dopamine và gamma.

Tuệ giác thấu suốt kết hợp với sự an trú tĩnh lặng sẽ hoàn toàn loại trừ các trạng thái phiền não.
—Shantideva

Chánh niệm dẫn đến tuệ giác và trí tuệ — và cách tốt nhất để tăng trưởng chánh niệm là thiền định. Nếu bạn chưa từng thiền, cũng không sao. Tại các doanh nghiệp, trường học và bệnh viện trên khắp thế giới, ngày nay mọi người đang học những phương pháp thiền định để làm việc hiệu quả hơn, chú ý tốt hơn, hồi phục nhanh hơn và cảm thấy ít căng thẳng hơn. Chúng ta sẽ dùng thiền định để khám phá nhiều cách rèn luyện sự chú ý; bạn cũng có thể áp dụng các phương pháp này trong đủ loại tình huống không phải thiền.

Sức mạnh của thiền định

Khả năng định tâm đạt được qua thiền định biến luồng ánh sáng chú ý thành một tia laser. Định tâm là đồng minh tự nhiên của tuệ giác, như có thể thấy trong ẩn dụ Phật giáo truyền thống này: Chúng ta thấy mình ở trong khu rừng vô minh và cần một con dao phát bụi sắc bén để mở lối đến sự hiểu biết giải thoát; tuệ giác làm cho lưỡi dao sắc, còn định tâm cung cấp sức mạnh cho nó.

Chú giải 12.1 — Chỉ (samatha) và quán (vipassanā) như hai cánh của một con chim

Kinh điển. Kinh Minh Phần (Vijjābhāgiya Sutta, AN 2.30) nói chỉ và quán là hai pháp thuộc về minh: tu tập chỉ thì tâm được tu tập, tâm tu tập thì tham được đoạn tận; tu tập quán thì tuệ được tu tập, tuệ tu tập thì vô minh được đoạn tận. Kinh Song Đạo (Yuganaddha Sutta, AN 4.170) mô tả các con đường: chỉ trước quán, quán trước chỉ, hoặc cả hai song hành. Điều này khớp với ẩn dụ của sách: định như ngọn đèn đứng yên trong gió, nhờ vậy ánh sáng tuệ giác soi rõ khu rừng vô minh. Dhp 372 nói không có thiền nơi người không trí tuệ, không có trí tuệ nơi người không thiền; Dhp 111 nói sống một ngày với trí tuệ và thiền còn hơn sống trăm năm thiếu trí và thiếu thiền.

Đối chiếu khoa học. Slagter và cộng sự (2007, PLoS Biology 5: e138) cho thấy sau ba tháng ở khóa thiền Vipassana tập trung, người tham gia giảm "sự chớp mắt chú ý" (attentional blink), tức bớt lãng phí tài nguyên chú ý khi phải xử lý hai tác vụ liên tiếp, gợi ý rằng thiền có thể cải thiện sự phân bổ chú ý theo nghĩa rất cụ thể. Lutz, Slagter, Dunne và Davidson (2008, Trends in Cognitive Sciences 12: 163–169) cũng phân biệt thiền chú ý tập trung (gần với samatha) và thiền theo dõi cởi mở (gần với vipassanā), cho thấy hai loại này huy động mạng lưới não khác nhau.

Câu chuyện đời thường. Anh Nghĩa muốn hiểu vì sao mình dễ nổi nóng. Anh ngồi quan sát cơn giận nhưng tâm nhảy lung tung, chẳng thấy gì rõ. Một vị thầy nói: "Ngọn đèn đang chao đảo thì làm sao soi rõ căn phòng?" Anh bắt đầu mỗi buổi thiền với mười lăm phút theo dõi hơi thở để tâm lắng, rồi mới quan sát các cảm xúc. Sau vài tháng, anh nhận thấy cơn giận khởi lên từ cảm giác "bị xem thường", điều mà trước kia anh không

thể thấy giữa cơn xáo động. Chỉ giúp quán thấy rõ hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)



Minh họa chương 12 — Tâm lắng giúp nhìn rõ hơn. Anh Nghĩa theo dõi hơi thở để tâm ổn định, rồi quan sát cảm xúc rõ hơn. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Các tầng định tâm chiêm niệm sâu nhất được trân trọng trong mọi truyền thống. Chẳng hạn, Bát Chánh Đạo của Phật giáo có **Chánh Định**, nói về việc phát triển bốn trạng thái tâm trí tập trung cao độ gọi là *jhāna*. (Thông thường, để đạt được các trạng thái ấy cần thực hành chuyên tâm; chương này không phải cẩm nang hướng dẫn cách nhập các tầng thiền *jhāna*.)

Chú giải 12.2 — Chánh định và bốn jhāna: những điều nên biết

Kinh điển. Kinh Phân Tích Đạo Đế (Vibhaṅga Sutta, SN 45.8) định nghĩa chánh định là bốn jhāna: sơ thiền có tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm, đi cùng sự ly dục; nhị thiền không còn tầm và tứ, có nội tĩnh và nhất tâm; tam thiền xả hỷ, an trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm lạc; tứ thiền xả lạc và khổ, xả và niệm thanh

tịnh. Kinh Đại Saccaka (MN 36) kể rằng khi còn nhỏ, Bồ-tát từng tự nhiên rơi vào sơ thiền dưới bóng cây diêm-phù, và về sau nhận ra đó chính là con đường giác ngộ chứ không phải khổ hạnh. Kinh Sa-môn Quả (DN 2) mô tả sơ thiền bằng hình ảnh người thợ tắm nhào bột xà phòng với nước cho thấm đều. Về sự thực hành, tác giả nói rằng thông thường để đạt các tầng sâu này thường cần nhiều ngày tĩnh tâm; ngay trong truyền thống Phật giáo, quan điểm về mức độ sâu của jhāna còn khác nhau giữa các truyền thống và các thiền sư (xem Anālayo 2017).

Đối chiếu khoa học. Hagerty và cộng sự (2013, Neural Plasticity 2013: 653572) nghiên cứu một hành giả có kinh nghiệm sâu về thiền hỷ lạc và ghi nhận sự thay đổi hoạt động của hệ thống thưởng; đây là nghiên cứu ca đơn lẻ, chỉ có giá trị gợi mở. Lindahl và cộng sự (2017) cũng nhấn mạnh rằng những trạng thái mạnh mẽ như vậy đôi khi đi kèm các trải nghiệm khó khăn, nên người mới nên thực hành với sự hướng dẫn.

Câu chuyện đời thường. Sau mười ngày tĩnh tâm, chị Ngân trải nghiệm những đợt hỷ lạc dâng trào, ánh sáng nhẹ, tâm yên chưa từng có. Chị bám lấy cảm giác ấy và cố tạo lại khi về nhà, rồi thất vọng vì nó không trở lại. Vị thầy nói đó là chuyện thường gặp: các trải nghiệm dễ chịu là dấu hiệu của sự tiến bộ, nhưng đừng bám; Thanh Tịnh Đạo (Vism XX) còn liệt kê "mười nhiễm của tuệ quán", trong đó có ánh sáng, hỷ, lạc, như những điều dễ cám dỗ hành giả. Chị học cách đón nhận mà không đuổi theo, và chính khi buông, tâm lại yên. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Những thách thức của thiền định

Thiền định là cách tuyệt vời để thử thách sức chú ý, qua đó củng cố nó — chính vì thiền đi ngược lại những khuynh hướng mà chúng ta đã tiến hóa để sinh tồn.

Hãy xét các thực hành chú ý tập trung, trong đó bạn an trú sâu vào một đối tượng, chẳng hạn hơi thở. Những con vật khóa chặt sự chú ý vào một thứ trong nhiều phút liên tiếp, lọc bỏ mọi thứ khác và buông nhu cầu tìm kiếm kích thích — có lẽ mải mê với ánh nắng xuyên qua lá cây — sẽ không nhận ra tiếng động hoặc bóng dáng đáng sợ ở gần, và vì vậy không truyền lại được gen của mình. "Tâm khỉ" là cách gọi truyền thống, mang tính phê bình, dành cho sự chú ý nhảy nhót, bất ổn — nhưng chính đặc điểm ấy đã giúp tổ tiên chúng ta sống sót.

Hoặc hãy xét thiền nhận biết rộng mở, nơi bạn thực hành sự tỉnh biết không chọn lựa đối với bất cứ điều gì xuất hiện trong tâm trí mà không dính mắc vào nó; điều này cũng đi ngược với bản chất tiến hóa của chúng ta. Cảm giác, cảm xúc, ham muốn và các đối tượng tâm trí khác thường thu hút chú ý và thúc đẩy phản ứng; không bắt buộc bạn phải hành động theo chúng. Để chúng trôi qua mà không nhảy lên theo thì chẳng tự nhiên chút nào.

Hiểu rõ những thách thức này sẽ giúp bạn đem sự hài hước và lòng từ bi với bản thân vào nỗ lực thiền định.

Chú giải 12.3 — Dây đàn vừa đủ căng: Kinh Soṇa (AN 6.55)

Kinh điển. Tôn giả Soṇa, vốn là con nhà giàu rất giỏi đàn vina, tinh tấn đi kinh hành đến chảy máu chân nhưng vẫn không giải thoát và nghĩ đến việc hoàn tục. Đức Phật hỏi: "Khi dây đàn căng quá, đàn có hay không?" "Không." "Khi dây đàn chùng quá?" "Không." "Khi dây đàn căng vừa phải?" "Có." Rồi Ngài dạy: tinh tấn quá mức dẫn đến trạo cử, tinh tấn quá yếu dẫn đến biếng nhác; hãy quân bình các căn và đạt đến mức chuẩn xác (AN 6.55). Bài kinh này là lời khuyên rất sát với tinh thần của tác giả: hãy có sự hài hước và từ bi với bản thân thay vì cố gắng căng thẳng.

Đối chiếu khoa học. Yerkes và Dodson (1908, Journal of Comparative Neurology and Psychology 18: 459–482) mô tả quan hệ hình chữ U ngược giữa mức kích thích và hiệu suất: quá thấp thì uể oải, quá cao thì rối loạn. Dù bản gốc nghiên cứu trên chuột và kết luận thường bị khái quát hóa quá mức, ý tưởng "mức kích thích tối ưu" vẫn được ứng dụng rộng rãi để hiểu việc điều chỉnh nỗ lực trong thiền và học tập.

Câu chuyện đời thường. Chị Hương quyết định thiền 40 phút mỗi sáng và ép bản thân ngồi thẳng, mắt nhắm, không nhúc nhích. Sau hai tuần, chị bị đau lưng và ghét cả việc ngồi thiền. Người hướng dẫn nhắc đến dây đàn của Soṇa: chị giảm còn mười lăm phút, thả lỏng vai và cho phép mình mở mắt khi cần. Hai tháng sau chị ngồi được ba mươi phút mà không thấy khó. Nỗ lực vừa đủ bền hơn nỗ lực quá sức. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Năm yếu tố của định tâm

Suốt hàng nghìn năm, con người đã khảo sát cách củng cố sự chú ý trong "phòng thí nghiệm" của thực hành chiêm niệm. Chẳng hạn, Phật giáo xác định năm yếu tố then chốt giúp làm tâm vững vàng:

- **Hướng tâm** — hướng sự chú ý ban đầu đến một đối tượng, chẳng hạn thời điểm bắt đầu hơi thở.
- **Duy trì chú ý** — giữ trọng tâm nơi đối tượng chú ý, chẳng hạn tiếp tục nhận biết trọn vẹn một hơi hít vào từ đầu đến cuối.
- **Hỷ** — sự quan tâm mãnh liệt đến đối tượng; đôi khi được trải nghiệm như những đợt cảm giác an lạc dâng trào.
- **Lạc** — làm trái tim hoan hỷ, bao gồm hạnh phúc, mãn nguyện và an tĩnh.

- **Nhất tâm** — sự hợp nhất của nhận biết, trong đó mọi thứ được trải nghiệm như một toàn thể; ít suy nghĩ; có tâm xả; và cảm nhận mạnh mẽ rằng mình đang hiện diện.

Dựa trên những hỗ trợ tổng quát cho chánh niệm đã trình bày ở chương trước, hãy cùng tìm hiểu cách phát triển các nền tảng thần kinh của năm yếu tố này. Với thực hành, định tâm tự nhiên sâu sắc hơn ở hầu hết mọi người (Lutz, Slagter và cộng sự, 2008). Dù bạn mới bắt đầu thiền hay thiền đã là phần quan trọng trong đời sống, thật hữu ích khi biết rằng bạn thực sự có thể làm một số việc bên trong bộ não để làm tâm trí vững vàng, thậm chí đạt đến trạng thái an trú thiền định sâu sắc.

Chú giải 12.4 — Năm chi thiền: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm

Thuật ngữ. Năm yếu tố của sách tương ứng với năm chi của sơ thiền theo Pāli: vitakka (tầm — hướng tâm đến đối tượng), vicāra (tứ — duy trì, "xoay quanh" đối tượng), pīti (hỷ), sukha (lạc) và ekaggatā (nhất tâm). Cách dịch "hướng tâm" và "duy trì chú ý" của bản này là cách diễn đạt rõ nghĩa cho độc giả hiện đại; bạn đọc quen với thuật ngữ truyền thống nên đối chiếu các chữ tầm, tứ.

Kinh điển. DN 2 dùng hình ảnh bột tắm thấm nước để mô tả hỷ lạc thấm thân trong sơ thiền. Thanh Tịnh Đạo IV phân biệt các mức hỷ; cần đọc trong bối cảnh thực hành, không dùng cảm giác rợn tóc hay nhẹ thân riêng lẻ để xác nhận thiền chứng. Dhp 200 có chữ kiñcana, được các truyền thống dịch theo nghĩa sở hữu hoặc vướng mắc. Theo bản Thanissaro, có thể diễn ý: sống an lạc khi không có gì là của mình, nuôi dưỡng bằng hỷ như chư thiên Quang Âm. Không tự đồng nhất kiñcana với năm triền cái hoặc suy người ít tài sản đã giải thoát.

Câu chuyện đời thường. Bà Hai uống trà mỗi sáng như một thói quen vô thức. Một hôm, thay vì vừa uống vừa xem tin tức, bà ngồi yên, nhìn làn hơi nóng, cảm nhận hơi ấm của tách trong lòng bàn tay, hương trà, vị đắng rồi ngọt. Một niềm vui lặng lẽ dâng lên mà không cần gì thêm. Bà nói: "Thì ra mình luôn có tách trà này, chỉ chưa từng ở đây với nó." Hỷ và lạc nhỏ trong sự chú ý trọn vẹn là cánh cổng của thiền. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Để đơn giản, chúng tôi sẽ nói về thiền ngồi tập trung vào hơi thở, nhưng bạn có thể điều chỉnh các gợi ý này cho những thực hành khác — chẳng hạn yoga hoặc tụng niệm — và cho các đối tượng chú ý khác, như thần chú hoặc tâm từ. Khi tâm trí vững vàng hơn, hãy đưa sự ổn định và tập trung ấy vào những loại thực hành chiêm niệm khác, như thiền tuệ giác, cầu nguyện, quán chiếu vô thường, và cả các hoạt động thường ngày.

Ba phần tiếp theo đề cập đến hướng tâm và duy trì chú ý, cũng như những điểm yếu khác nhau của mỗi người đối với các yếu tố này. Sau đó, chúng ta sẽ khảo sát hỷ, lạc và cuối cùng là nhất tâm. Chúng ta sẽ kết thúc bằng một bài thiền có hướng dẫn, kết hợp cả năm yếu tố.

Duy trì sự chú ý nơi đối tượng

Những gợi ý sau đây sẽ giúp bạn gắn bó sâu hơn với nội dung của nhận biết, nhờ đó giữ cánh cổng trí nhớ làm việc đóng lại — như đã bàn trong chương trước:

- Hãy hình dung một người canh gác nhỏ đang theo dõi xem bạn chú ý đến hơi thở tốt ra sao, rồi tăng cường sự chú ý nếu nó bắt đầu giảm sút. Người canh gác này chủ yếu "sống" trong vỏ não đai trước (ACC), vùng so sánh kết quả thực tế với mục tiêu;

ACC là phần não tham gia nhiều nhất vào việc hướng tâm và duy trì chú ý.

- Huy động các trung tâm ngôn ngữ của bộ não bằng cách đếm hoặc ghi nhận hơi thở. Chẳng hạn, nhẹ nhàng đếm mỗi hơi thở từ 1 đến 10 ở hậu cảnh tâm trí rồi bắt đầu lại. Nếu quên mình đang đếm đến đâu, chỉ cần bắt đầu lại từ 1. (Bạn cũng có thể đếm ngược từ 10 đến 1; nếu lạc mất con số, hãy bắt đầu lại từ 10.) Nếu muốn thử thách bản thân, hãy đặt mục tiêu đếm mười lượt, mỗi lượt mười hơi thở, tổng cộng một trăm hơi không lạc nhịp; nếu thích, bắt đầu với hai bàn tay nắm lại rồi duỗi một ngón tay sau mỗi lượt mười hơi. Đây có thể là cách rất tốt để bắt đầu thời thiền, nhanh chóng đưa tâm trí vào trạng thái lắng dịu.
- Hoặc nhẹ nhàng ghi nhận trải nghiệm — chẳng hạn thầm nghĩ "vào, ra" theo từng hơi thở. Nếu hữu ích, hãy nhẹ nhàng ghi nhận những đối tượng tâm trí khác: "đang suy nghĩ", "ký ức", "đang lo lắng", "đang lập kế hoạch", v.v.

Chú giải 12.5 — Ghi nhận (noting) và gọi tên cảm xúc

Kinh điển. Kinh Niệm Xứ (MN 10) hướng dẫn: khi đi, biết "tôi đang đi"; khi đứng, biết "tôi đang đứng"; khi cảm thọ khởi lên, biết rõ "đây là lạc thọ"; khi tâm có tham, biết "tâm có tham". Đó là nền tảng của phương pháp "ghi nhận" (noting) mà các truyền thống thiền như Mahāsi Sayādaw phát triển thành một kỹ thuật có hệ thống, ghi bằng những từ ngắn như "phồng, xẹp", "nghe, nghe".

Đối chiếu khoa học. Lieberman và cộng sự (2007, Psychological Science 18: 421–428) cho thấy việc gọi tên cảm xúc bằng lời (affect labeling) làm giảm hoạt động của hạch hạnh nhân và tăng hoạt động ở vỏ não trước trán bên phải, giúp điều

hòa cảm xúc. Kross và cộng sự (2014, Journal of Personality and Social Psychology 106: 304–324) cho thấy tự nói với mình ở ngôi thứ hai hoặc thứ ba ("Mai, bạn đang lo lắng") giúp điều tiết căng thẳng tốt hơn ngôi thứ nhất.

Câu chuyện đời thường. Chị Hằng lo lắng trước buổi họp. Thay vì chiến đấu với cảm giác, chị thầm ghi nhận: "Lo lắng… lo lắng… tim đập nhanh… đang lập kế hoạch… đang lo lắng." Sau chừng một phút, cảm giác không biến mất nhưng chị nhận ra nó chỉ là một trong những điều đang diễn ra, không phải toàn bộ con người chị. Chị bước vào phòng họp với tim vẫn đập nhanh nhưng đầu óc rõ hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

- Làm sâu sự gắn bó với hơi thở bằng cách đem sự ấm áp, quý mến, thậm chí lòng thành kính đến với nó. Cảm xúc dành cho một điều tự nhiên làm tăng sự chú ý đến điều ấy, đồng thời huy động toàn bộ bộ não; nhờ vậy, nhiều mạng lưới thần kinh hơn cùng tham gia vào đối tượng chú ý.

Lọc bỏ sự xao lãng

Sau đây là một số cách giữ không gian tâm trí tương đối yên tĩnh bằng cách ngăn những yếu tố gây xao lãng xâm nhập:

- Vào đầu thời thiền, dành vài phút mở lòng và khám phá âm thanh cùng những kích thích khác xung quanh; làm điều tương tự với thế giới nội tâm của mình. Trớ trêu thay, mời gọi sự xao lãng đến lại khuyến khích nó đi khỏi. Buông bỏ mũi tên thứ hai của sự chống cự làm giảm lượng chú ý dành cho yếu tố gây xao lãng. Ngoài ra, bộ não thường trở nên quen với một kích thích ổn định và sau một thời gian không còn để ý đến nó.
- Đón nhận trọn vẹn một điều cũng thường giúp điều ấy đi qua tâm trí nhanh hơn. Giống như có người gõ cửa: nếu phớt lờ, họ

tiếp tục gõ; nhưng khi mở cửa, họ bước vào, nói điều cần nói rồi thường ra về. Bạn có thể giúp họ đi tiếp bằng cách dùng kỹ thuật ghi nhận nhẹ nhàng đã nói ở trên, chẳng hạn: "tiếng xe cộ… bực bội". Để một điều xuất hiện trọn vẹn trong nhận biết cũng cho phép mô hình hoạt động thần kinh tiềm ẩn của nó biểu hiện đầy đủ. Khi thông điệp đã được chuyển đi, tập hợp nơ-ron ấy không còn cần thúc lên phía trước hay cạnh tranh với các tập hợp khác để giành vị trí trung tâm. Khi đã xuất hiện và truyền đạt xong, nó sẽ chịu tác động của các tiến trình mạnh mẽ luôn cập nhật trí nhớ làm việc — những tiến trình thường xóa sạch tấm bảng đen tâm trí sau một thời gian để nhường chỗ cho tập hợp thần kinh mới.

Chú giải 12.6 — "Ta thấy ngươi, Ác Ma": đón nhận thay vì chống cự

Kinh điển. Trong Tương Ưng Ma (Māra-saṃyutta, SN 4), Māra nhiều lần đến quấy nhiễu Đức Phật bằng sợ hãi, cám dỗ, nghi ngờ. Phản ứng của Ngài rất nhất quán: không chạy trốn, không chiến đấu hỗn loạn, chỉ nhận ra "Ta biết ngươi, Ác Ma" — và Māra thất vọng bỏ đi. Hình ảnh người khách gõ cửa của tác giả là cách diễn đạt hiện đại cho thái độ ấy. Dhp 35–36 nói tâm khó thấy, vi tế, chạy theo dục lạc; người trí giữ gìn tâm ấy thì đem lại an lạc.

Đối chiếu khoa học. Hayes, Strosahl và Wilson (1999) trong liệu pháp chấp nhận và cam kết (ACT) nhấn mạnh việc "chấp nhận" (willingness) thay vì né tránh trải nghiệm nội tâm, kết hợp với hành động theo giá trị. Wegner và cộng sự (1987) cho thấy cố đè nén ý nghĩ làm chúng trở lại mạnh hơn (xem Chú giải 8.8).

Câu chuyện đời thường. Anh Tín gặp một ý nghĩ cứ trở lại khi ngồi thiền: "Mình chẳng làm được gì ra hồn." Trước đây anh cãi

lại nó, hoặc cố xua đi. Giờ anh thử nói: "Chào, lại là bạn. Tôi thấy bạn." Anh để nó ở đó, tiếp tục thở. Sau một lúc, ý nghĩ tự rời đi, như vị khách đã nói xong điều cần nói. (Nhân vật mang tính minh họa.)

- Sau khi cảm giác bị xao lãng giảm đi, hãy tập trung trở lại vào đối tượng chú ý hoặc bài thiền đang thực hành. Nếu sự xao lãng quay lại, bạn luôn có thể mở lòng đón nhận nó thêm vài phút.
- Hoặc nhẹ nhàng gạt những ý nghĩ gây xao lãng ra ngay ở giai đoạn đầu khi chúng mới hình thành, rồi tiếp tục trở về với hơi thở. Bạn đang ngăn các tập hợp nơ-ron kết thành trước khi chúng được củng cố hoàn toàn.
- Nhắc mình rằng sau này bạn có thể nghĩ đến những điều khác; tự nói rằng mình đã hẹn với bản thân sẽ thiền và cần giữ đúng cuộc hẹn. Cách này sử dụng năng lực của vỏ não trước trán để tác động từ trên xuống dòng tri giác và suy nghĩ (Engel, Fries và Singer 2001).
- Quan sát mọi thứ đi qua tâm trí như một màn trình diễn thoáng qua, trong đó những nhân vật tạm thời liên tục bị nhân vật mới đẩy khỏi sân khấu. Vì sao lại bị cuốn vào một điều khi biết rằng chẳng bao lâu sau nó sẽ bị thay thế bởi điều khác?
- Nếu mọi cách khác đều thất bại, hãy lấy chính yếu tố gây xao lãng làm đối tượng chú ý trong thời thiền này. Có lần tôi đang cố tập trung vào hơi thở nhưng liên tục bị máy điều hòa không khí ồn ào làm xao lãng. Sau một lúc, tôi thôi cố và chuyển sang chú ý đến âm thanh ấy — rồi dần dần an trú khá sâu vào nó.

Điều hòa ham muốn tìm kiếm kích thích

Những phương pháp sau làm tăng mức kích thích trong thiền định, đặc biệt hữu ích với người có khí chất giàu năng lượng. Nghệ thuật

là chỉ sử dụng chúng chừng nào còn cần để làm tâm trí vững vàng, đừng dùng chúng để trốn tránh kỷ luật thiền định.

- Bộ não tăng cường chú ý trước điều mới lạ. Vì vậy, hãy nhận biết phẩm chất riêng của từng hơi thở. Tiếp nhận thông tin mới bằng cách chú ý đến chi tiết, chẳng hạn những cảm giác ở các điểm khác nhau trên môi trên.
- Tập trung vào nhiều cảm giác trong một vùng rộng của cơ thể, chẳng hạn ngực. Hoặc quan sát hơi thở tạo ra cảm giác khắp thân thể ra sao, như những chuyển động tinh tế ở hông và đầu.
- Chia hơi thở thành những phần nhỏ để có thêm điều cần nhận biết. Hít vào, thở ra và khoảng dừng ngắn ở giữa — như vậy đã có ba phần. Hoặc chia mỗi hơi hít vào và thở ra thành những phần nhỏ hơn nữa. (Bạn có thể áp dụng phương pháp tương tự cho thiền đi bộ và các thực hành khác.)
- Thiền đi bộ, vốn đem lại nhiều kích thích hơn so với ngồi yên. Hoặc dùng những thực hành liên quan như yoga hay thái cực quyền.
- Mở lòng với cảm giác đủ đầy và mãn nguyện. Điều này vừa tăng kích thích, vừa truyền đi thông điệp rằng bạn đã đầy đủ như chính mình và không cần vươn tới bất cứ thứ gì khác.
- Vì sắc thái cảm thọ trung tính không tạo nhiều kích thích, nó thúc đẩy tâm trí chạy đi tìm hoạt động. Hãy quan sát cách tâm trí xử lý những đối tượng tâm trí trung tính và làm tăng mức kích thích của chúng bằng cách nhẹ nhàng ghi nhận: "trung tính".

Hỷ và lạc

Hỷ và lạc có thể hỗ trợ sự an trú, nhưng không theo quy tắc cảm xúc càng mạnh thì dopamine càng cao và chú ý càng tốt. Dopamine

tham gia điều hòa trí nhớ làm việc, tùy vùng, thụ thể và mức nền; nghiên cứu cho thấy trong một số điều kiện có quan hệ hình chữ U ngược, quá ít hoặc quá nhiều đều có thể bất lợi (Vijayraghavan và cộng sự 2007). Không thể suy nồng độ từ cảm giác. Trong thực hành, nếu niềm vui làm tâm xao động, nhận biết rồi trở về đối tượng nhẹ nhàng.

Nói cách khác, dù bạn đang đi sâu vào chiêm niệm thiền định hay chỉ cố giữ cho mắt mở trong một cuộc họp buổi chiều, hạnh phúc thực sự có thể giúp ích. Riêng tôi, tôi thấy việc làm tăng cảm xúc tích cực trong thiền định là một thực hành tuyệt vời: cảm giác thật dễ chịu, khả năng định tâm tăng lên và cảm giác an lạc vững chắc được nuôi dưỡng suốt cả ngày.

Sau đây là một số cách tăng cường hỷ và lạc. Trước tiên hãy thử chúng trong lúc thiền, rồi thử nghiệm trong các tình huống thường ngày:

- Nhận biết hỷ và lạc khi chúng tự khởi lên. Mở lòng đón nhận và mời chúng đến.
- Tự nhủ: "Nguyện cho hỷ — niềm vui phỉ lạc — khởi lên. Nguyện cho lạc — hạnh phúc, mãn nguyện, an tĩnh — khởi lên." Hãy nhẹ nhàng đặt ý hướng để hỷ và lạc sinh khởi.
- Kết hợp hỷ và lạc với cảm giác của hơi thở. Hãy để niềm phỉ lạc thở qua bạn, để hơi thở trở nên an tĩnh.
- Đưa hỷ hoặc lạc thành đối tượng chú ý mới, rồi ngày càng an trú sâu vào trạng thái ấy.
- Lạc (sukha) là sự dễ chịu hoặc an lạc; hỷ (pīti) là sự phấn khởi; khinh an (passaddhi) là sự lắng dịu thân tâm. Chúng có thể hỗ trợ nhau nhưng không đồng nghĩa. Khinh an là một trong bảy giác chi, còn lạc không là một giác chi riêng. Hãy nhận biết

phẩm chất nào đang có, thay vì cố tạo một trạng thái chỉ vì tên gọi của nó.

- Chánh niệm về những sắc thái tinh tế của hỷ, hạnh phúc, mãn nguyện và an tĩnh. Hãy cảm nhận rõ từng trạng thái để sau này có thể gợi chúng khởi lên trong tâm trí. Theo thời gian, con người tự nhiên ngày càng được thu hút khỏi cường độ của hỷ để hướng đến những phần thưởng tinh tế nhưng cao quý hơn của hạnh phúc, mãn nguyện và an tĩnh.
- Thử nghiệm việc nhẹ nhàng làm tăng các trạng thái tâm trí này, có thể kết hợp với nhịp thở nhanh hơn một chút. Có một nhịp điệu tự nhiên: trạng thái mạnh lên trong vài giây, có thể vài phút, rồi lắng xuống — sau đó bạn có thể tăng cường nó một lần nữa.
- Trong thời thiền, thường hữu ích khi đi từ hỷ đến hạnh phúc, rồi mãn nguyện và an tĩnh. Khi thời thiền gần kết thúc, hãy quay lại từng bước theo thứ tự ngược lại thay vì nhảy thẳng từ an tĩnh về hỷ.
- Nhìn chung, hãy tìm điểm cân bằng dễ chịu: tâm trí chỉ hoạt động vừa đủ để khuyến khích những trạng thái này, nhưng không điều khiển quá mức hoặc dính mắc vào một kết quả cụ thể nào.

Chú giải 12.7 — Hỷ, lạc và sự không bám víu vào niềm vui

Kinh điển. Dhp 373–374 nói niềm vui của người ở nơi vắng, tâm tịch tịnh và quán sự sinh diệt của các uẩn. MN 36 kể Bồ-tát hồi tưởng sơ thiền và tự hỏi vì sao phải sợ niềm lạc không liên hệ dục hoặc bất thiện; đây là nguồn cho lời tự thuật ấy. MN 66 phân biệt dục lạc và thiền lạc, hướng tu tập lạc thiện và không

dừng lại ở một tầng thiền. Hỷ lạc cũng sinh diệt, cần được biết rõ thay vì bám víu.

Đối chiếu khoa học. Fredrickson (2001) cho rằng cảm xúc tích cực mở rộng chú ý và tạo nguồn lực lâu dài. Tuy nhiên, Gruber, Mauss và Tamir (2011, Perspectives on Psychological Science 6: 222–233) tổng quan rằng việc theo đuổi hạnh phúc quá gắt gao có thể phản tác dụng — điều này gần gũi với lời nhắc của tác giả rằng đừng dính mắc vào một kết quả cụ thể.

Câu chuyện đời thường. Cô Trang vui khi thấy mình thiền tốt hơn nhưng bắt đầu so sánh buổi này với buổi trước. Khi buổi thiền không có niềm vui như mong đợi, cô thấy thất vọng. Người hướng dẫn nhắc: "Cô đang thêm một tầng ham muốn vào thiền." Cô học cách đón nhận hỷ lạc khi đến, và chào đón cả những buổi thiền "bình thường" như chúng là. Hỷ lạc thật sự đến nhiều hơn khi cô thôi truy đuổi nó. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Nhất tâm

Nhất tâm bao gồm sự hợp nhất của nhận biết, dựa trên sự an trú ngày càng sâu vào đối tượng chú ý. Suy nghĩ rất ít và tâm trí hết sức vững vàng. Bạn cảm thấy mình hiện diện trọn vẹn, với tâm xả ngày càng tăng.

Nếu không có tĩnh lặng,
sẽ không có yên lặng.

Nếu không có yên lặng,
sẽ không có tuệ giác.

Tuệ giác giúp thấy rõ hơn điều đang xảy ra. (Diễn ý đề từ được nguyên tác dẫn.)

Nguyên tác dẫn tên Tenzin Priyadarshi; chưa đối chiếu được nguồn phát biểu trực tiếp.

Một số nghiên cứu ghi nhận gamma khi hành giả giàu kinh nghiệm thực hành thiền từ bi (Lutz và cộng sự 2004). Chưa đủ bằng chứng xem gamma là cơ chế chung của nhất tâm, xả hoặc các tầng thiền. Sự rộng mở và ổn định được nhận biết trong thực hành cần được mô tả theo trải nghiệm; không thể suy điện não từ cảm giác chủ quan.

Nhất tâm thường tự nhiên theo sau bốn yếu tố định tâm còn lại. Bạn cũng có thể khuyến khích nhất tâm bằng một số cách khác. Thứ nhất, như đã bàn trước đó, nhận biết toàn thân kích thích cách xử lý toàn thể, tổng thể của bán cầu phải, nhờ vậy giúp hợp nhất tâm trí. Để trải nghiệm nhận biết toàn thân, hãy bắt đầu bằng việc cảm nhận hơi thở như một toàn thể, rồi mở rộng cảm nhận ấy để bao gồm cơ thể như một thể thống nhất; nếu trải nghiệm tan rã, chỉ cần liên tục tái tạo cho đến khi nó ổn định hơn.

Thứ hai, hãy phó mình cho khoảnh khắc hiện tại như nó đang là. Buông bỏ quá khứ và tương lai; trong thời thiền này, hãy tạm gác lo lắng, lập kế hoạch hoặc mơ mộng. Nuôi dưỡng sự hiện diện liên tục ở đây và bây giờ.

Thứ ba, hãy thả lỏng cảm nhận về cái tôi cá nhân hết mức có thể — chúng ta sẽ tìm hiểu thêm điều này trong chương kế tiếp. Quá nhiều "tôi" chỉ làm xao lãng và chia cắt bạn khỏi chiều sâu hiện hữu tuyệt đẹp của trạng thái nhất tâm.

Chú giải 12.8 — Nhất tâm, dòng chảy và dấu hiệu của định

Kinh điển. AN 5.28 trình bày sự phát triển chánh định năm yếu tố: bốn yếu tố đầu là bốn thiền, với các ví dụ bột tắm thấm nước, hồ có mạch nước bên trong, sen thấm nước và người trùm vải trắng; yếu tố thứ năm là tướng quán xét được nắm rõ và thấu

hiểu bằng tuệ. Kinh dùng ví dụ người quan sát người khác trong những tư thế khác nhau cho việc quán xét, không dùng ví dụ nhìn gương. Danh sách này khác năm chi sơ thiền tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm; không gộp hai cách đếm.

Đối chiếu khoa học. Cahn và Polich (2006, Psychological Bulletin 132: 180–211) tổng quan các nghiên cứu điện não về thiền và nhận thấy nhiều dạng thiền gắn với tăng sóng alpha và theta, với sóng gamma được ghi nhận trong một số nghiên cứu về hành giả giàu kinh nghiệm; tuy nhiên bằng chứng chưa thống nhất. Nên xem sóng gamma như một manh mối thú vị, không phải "chữ ký" của nhất tâm. Csikszentmihalyi (1990) mô tả trạng thái "dòng chảy" (flow), trong đó con người hòa vào hoạt động và cảm giác về cái tôi mờ đi — một trạng thái gần gũi nhưng không đồng nhất với jhāna.

Câu chuyện đời thường. Cô Linh chơi piano từ nhỏ. Có những buổi tối cô ngồi xuống đàn và không còn biết giờ, không còn nghe được tiếng ồn ngoài đường; chỉ còn âm thanh và bàn tay. Khi kết thúc, cô thấy bình yên lạ thường. Học thiền, cô nhận ra mình đã từng biết cảm giác "thu hẹp mà bao la" ấy. Điểm khác biệt là trong thiền, cô không cần bản nhạc; hơi thở là đủ. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Thiền định tập trung

Dù bắt đầu từ đâu, bạn cũng có thể định tâm tốt hơn. Khả năng này giống như cơ bắp: càng sử dụng thì càng mạnh. Khi tâm trí đi lang thang — điều chắc chắn sẽ xảy ra — hãy cố đừng tự phê phán; chỉ cần trở về với sự nhận biết hơi thở kế tiếp. Như thiền sư Phật giáo Joseph Goldstein nói: hãy thư giãn nhưng đừng buông xuôi. Điều xảy ra trong quá khứ không quan trọng bằng việc bạn làm gì ngay lúc này. Bạn luôn có thể đưa sự chú ý trở lại với hơi thở và duy trì

nó. Bạn luôn có thể mở lòng với hỷ và lạc. Bạn cũng luôn có thể nghiêng sâu hơn vào nhất tâm.

Đức Phật đưa ra một dạng bản đồ cho thực hành chiêm niệm: làm tâm vững vàng, làm tâm yên lặng, đưa tâm đến trạng thái nhất tâm rồi định tâm. Chúng ta sẽ dùng bản đồ ấy để hướng dẫn bài thiền sau, kết hợp những hỗ trợ cho chánh niệm và định tâm được trình bày trong chương này và chương trước. Bạn cũng có thể điều chỉnh các chỉ dẫn này cho những bài thiền hoặc hoạt động chánh niệm khác.

Chú giải 12.9 — Bốn động từ của định: an lập, làm lắng, nhất tâm, định tĩnh

Kinh điển. Bản đồ "làm tâm vững vàng, làm tâm yên lặng, đưa tâm đến nhất tâm, định tâm" có thể được truy ra từ Kinh Hai Loại Tầm (MN 19) và Kinh An Trú Tầm (MN 20), nơi Đức Phật mô tả việc thực hành nội tâm bằng bốn động từ Pāli: saṇṭhapeti (an lập), sannisādeti (làm lắng), ekodiṃ karoti (làm cho nhất tâm) và samādahati (định tĩnh). Đây cũng là nền tảng cho công thức mô tả nhị thiền (nội tĩnh, nhất tâm).

Đối chiếu khoa học. Malinowski (2013, Frontiers in Human Neuroscience 7: 8) tổng quan cơ chế thần kinh của kiểm soát chú ý trong thiền chánh niệm, chỉ ra rằng người thực hành lâu năm có hoạt động kiểm soát chú ý hiệu quả hơn và cần ít nỗ lực hơn trong việc duy trì chú ý — gợi ý rằng sự thực hành dần chuyển từ "nỗ lực" sang "tự nhiên".

Câu chuyện đời thường. Anh Tâm tập thiền mười phút mỗi sáng suốt ba tháng. Ban đầu anh phải liên tục "kéo" tâm về; đến tháng thứ ba, đôi khi tâm tự ở lại mà không cần kéo. Anh nói: "Giống như học đi xe máy. Lúc đầu phải nghĩ về từng cử động.

Rồi tự nhiên thì nó thành ra không cần nghĩ nữa." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Bài thiền

Hãy chọn một tư thế thoải mái, vừa thư giãn vừa tỉnh táo. Nhắm mắt hoặc để mở, nhìn xuống sàn ở phía trước bạn vài bước.

Nhận biết âm thanh đến rồi đi. Nhận biết cảm giác trong cơ thể. Nhận biết suy nghĩ và cảm xúc. Để ý bất cứ điều gì đặc biệt gây xao lãng; chánh niệm về sự xao lãng ấy một lúc, rồi xem liệu bạn có thể chuyển trọng tâm về hơi thở không.

Đặt ý hướng cho thời thiền, có thể bằng lời hoặc không lời. Hình dung mình là một người có khả năng tập trung cao độ — có thể là người bạn biết hoặc một nhân vật lịch sử như Đức Phật.

Ngồi ở tư thế vừa thoải mái vừa tỉnh táo. Biết hơi thở vào và ra tại nơi dễ nhận thấy; không cố làm nó sâu, nhanh hoặc dài hơn. Nếu cần thở điều hòa trước khi ngồi, thực hiện nhẹ nhàng rồi trở về hơi thở tự nhiên. Có khó chịu thì biết khó chịu và điều chỉnh tư thế phù hợp.

Chọn nơi đủ an toàn. Nếu thấy mình còn cảnh giác hoặc bất an, biết điều đó; có thể mở mắt, chú ý bàn chân chạm đất hoặc tạm dừng để ổn định. Không buộc mình phải cảm thấy an toàn chỉ vì lời hướng dẫn.

Khởi lên một chút lòng từ bi với chính mình. Cũng hãy gợi nhớ những cảm xúc tích cực khác, kể cả những cảm xúc dịu dàng như lòng biết ơn.

Biết thời gian mình đang dành cho việc chăm sóc tâm. Không cần cảm thấy lợi ích ngay; hãy quan sát sự thay đổi của chú ý, thân và cách đáp ứng qua thực hành.

Trong vài phút, biết từng hơi thở theo khả năng hiện tại. Khi phát hiện tâm đi xa, nhận biết rồi trở về; không cần tạo hình người

canh gác hoặc tự trách. Việc nhận ra xao lãng cũng là một cơ hội thực hành.

Hãy tìm một nơi cảm giác thể chất của hơi thở nổi bật, chẳng hạn vùng ngực hoặc môi trên. Khi bắt đầu mỗi hơi hít vào, hãy đưa sự chú ý đến những cảm giác ấy. Sau đó duy trì chú ý từ đầu đến cuối. Nhận biết khoảng không giữa hơi hít vào và thở ra. Rồi hướng sự chú ý đến hơi thở ra và duy trì chú ý cho đến tận cuối hơi.

Nếu hữu ích, hãy nhẹ nhàng đếm từng hơi thở trong tâm trí từ một đến mười, bắt đầu lại nếu lạc mất nhịp. Hoặc khẽ ghi nhận hơi thở: "Vào, ra." Khi định tâm sâu hơn, hãy để những từ ngữ này rơi rụng.

Hãy phó mình cho hơi thở, tạm buông bỏ mọi thứ khác trong thời thiền. Biết cảm giác trong từng hơi thở. Hít vào, biết mình đang hít vào. Thở ra, biết mình đang thở ra.

Nếu có hỷ hoặc lạc, biết phẩm chất ấy đang có. Nếu chưa có, tiếp tục biết hơi thở mà không cố tạo. Giữ hơi thở tự nhiên, không thở nhanh hơn để kích thích hỷ. Phân biệt sự phấn khởi, dễ chịu và lắng dịu; không lấy cảm giác mạnh làm bằng chứng nhập thiền.

Nếu hỷ hoặc lạc hỗ trợ an trú, tiếp tục biết hơi thở cùng trạng thái ấy. Nếu chúng làm xao động, trở về cảm giác thân đơn giản và bớt cố gắng.

Nếu tâm yên hơn, biết sự yên ấy. Nếu còn suy nghĩ, nhận ra rồi trở về. Có thể biết hơi thở như một tiến trình hoặc mở rộng nhận biết thân; chọn cách phù hợp, không ép trải nghiệm thành một khối thống nhất.

Nếu sự chú ý hợp nhất và ổn định hơn, nhận biết điều đó mà không vội gọi là nhất tâm của một tầng thiền. Giữ tỉnh táo và mức nỗ lực vừa phải; khi ranh giới cảm giác thay đổi cũng chỉ biết như một kinh nghiệm đang biến đổi.

Tiếp tục biết điều đang có, không đòi hỏi tuệ giác hoặc tự xác nhận tham ái đã rơi rụng. Khi kết thúc, biết tư thế và môi trường, rồi trở lại sinh hoạt chậm rãi. Bài tập này hỗ trợ chú ý và an trú; không bảo đảm chứng thiền hoặc giải thoát. Điều cần xem xét lâu dài là giới, mức bám chấp và cách đối xử với mình, với người khác.

Được rồi. Khi muốn, hãy từ từ kết thúc thời thiền. Nhẹ nhàng trở về từ bất cứ nơi nào bạn đang an trú: trước hết là an tĩnh, rồi mãn nguyện, hạnh phúc, nếm trải chút hỷ, sau đó là trạng thái tâm trí thường nhật hơn. Hãy thong thả, dịu dàng với chính mình.

Nguyện cho sự bình yên và vững vàng của tâm trí thấm sâu vào con người bạn, trở thành một phần của bạn. Nguyện cho điều ấy nuôi dưỡng bạn và tất cả những người xung quanh.

Chương 12: Những điểm chính

- Chánh niệm dẫn đến trí tuệ; thiền định là cách tốt nhất để tăng trưởng chánh niệm.
- Ngoài những lợi ích cho năng suất, học tập và sức khỏe, thiền định giúp định tâm để thực hành chiêm niệm; định tâm hỗ trợ tuệ giác sâu sắc, giải thoát về cả nguyên nhân của khổ đau lẫn nguyên nhân của hạnh phúc và bình an lớn lao.
- Trong Phật giáo, năm yếu tố truyền thống giúp làm tâm vững vàng là hướng tâm, duy trì chú ý, hỷ, lạc và nhất tâm. Chúng ta đã tìm hiểu nhiều cách củng cố các nền tảng thần kinh của những yếu tố này.
- Chúng ta đã bàn đến những khó khăn trong việc hướng tâm và duy trì chú ý qua ba phương diện của sự chú ý: giữ đối tượng trong nhận biết, lọc bỏ sự xao lãng và điều hòa ham muốn tìm kiếm kích thích.

- Hỷ và lạc có thể hỗ trợ chú ý trong một số điều kiện. Dopamine tham gia điều hòa chú ý và trí nhớ làm việc; quan hệ không tuyến tính và phụ thuộc mức nền, thụ thể, vùng não. Không suy nồng độ dopamine từ cảm giác dễ chịu hoặc cho rằng tăng càng cao càng tốt (Vijayraghavan và cộng sự 2007).
- Liên hệ gamma với nhất tâm là giả thuyết còn cần kiểm tra, không là tiêu chuẩn thiền chứng. Trong thực hành, nhận biết thân, bớt xao lãng và điều chỉnh nỗ lực là các gợi ý cụ thể; không cần dự đoán hoạt động điện não của mình.

Chương 12 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Bạn đã từng có hoặc đang có thói quen thiền định đều đặn chưa? Nếu có, điều gì giúp bạn duy trì; nếu chưa, điều gì cản trở (thời gian, nghi ngờ, buồn ngủ, cảm giác "không làm được")? Hãy viết ra một thiết kế thực hành rất nhỏ (thời lượng, giờ giấc, nơi chốn) mà bạn có thể giữ được trong hai tuần.

Gợi ý: thời lượng ngắn nhưng đều đặn thường hiệu quả hơn buổi dài thất thường.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Trong năm yếu tố của định tâm (hướng tâm, duy trì chú ý, hỷ, lạc, nhất tâm), yếu tố nào bạn thấy dễ nhất và yếu tố nào khó nhất? Điều đó có liên quan gì đến khí chất hoặc thói quen sống của

bạn? Hãy thử một gợi ý của chương này cho yếu tố khó nhất và ghi lại điều xảy ra.

Gợi ý: hãy so sánh bản thân hôm nay với bản thân tuần trước, không so với người khác.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Khi tâm đi lang thang trong lúc thiền, bạn thường nói với mình điều gì (tự trách, thất vọng, hay nhẹ nhàng quay về)? Hãy nhớ lại câu chuyện dây đàn của Soṇa: nỗ lực của bạn hiện nay đang quá căng, quá chùng, hay vừa phải? Bạn sẽ điều chỉnh thế nào?

Gợi ý: hãy chú ý đến cảm giác ở trán, hàm và vai khi cố gắng.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Bạn thường phản ứng với sự xao lãng (tiếng ồn, ý nghĩ, cảm giác) bằng cách đẩy ra, chống cự hay đón nhận? Hãy thử đón nhận một điều gây xao lãng trong mười phút thiền hoặc trong một tình huống đời thường, rồi mô tả điều gì xảy ra với điều ấy theo thời gian.

Gợi ý: hãy chú ý xem điều xao lãng thay đổi cường độ, hình dạng hay vị trí như thế nào.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. Bạn nghĩ gì khi ai đó nói rằng thiền có thể đem lại hỷ và lạc? Bạn có sợ nó, nghi ngờ nó, hay bám lấy nó? Hãy mô tả một khoảnh khắc trong đời sống mà bạn cảm thấy một niềm vui lặng lẽ không

cần lý do. Nếu bạn dành nhiều thời gian hơn cho những khoảnh khắc ấy, đời sống của bạn sẽ thay đổi thế nào?

Gợi ý: những trải nghiệm đơn giản như uống trà, đi bộ hoặc nhìn bầu trời đều có thể là điểm xuất phát.

Trả lời của tôi: _____

_____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Anālayo. 2017. Early Buddhist Meditation Studies. Barre, MA: Barre Center for Buddhist Studies.

Cahn, B. R., và Polich, J. 2006. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. Psychological Bulletin 132: 180–211.

Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row.

Gruber, J., Mauss, I. B., và Tamir, M. 2011. A dark side of happiness? Perspectives on Psychological Science 6: 222–233.

Hagerty, M. R., và cộng sự. 2013. Case study of ecstatic meditation: fMRI and EEG evidence of self-stimulating a reward system. Neural Plasticity 2013: 653572.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., và Wilson, K. G. 1999. Acceptance and Commitment Therapy. New York: Guilford.

Kross, E., và cộng sự. 2014. Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. Journal of Personality and Social Psychology 106: 304–324.

Lieberman, M. D., và cộng sự. 2007. Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychological Science 18: 421–428.

Malinowski, P. 2013. Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. Frontiers in Neuroscience 7: 8.

Slagter, H. A., và cộng sự. 2007. Mental training affects distribution of limited brain resources. PLoS Biology 5: e138.

Yerkes, R. M., và Dodson, J. D. 1908. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. Journal of Comparative Neurology and Psychology 18: 459–482.

CHƯƠNG 13: BUÔNG LỎNG CÁI TÔI

Đọc cơ bản. Bớt bám chấp vào quan điểm và hình ảnh bản thân.

Thực hành sâu. Quán các uẩn sinh diệt, giữ trách nhiệm với con người theo quy ước.

Khảo cứu. Phân biệt mô hình cái tôi hiện đại, vô ngã và cảm giác kết nối sinh thái.

Học Đạo là học chính mình. Học chính mình là quên mình. Quên mình là được vạn vật soi sáng.
—Đạo Nguyên

Giờ đây, ta bàn đến điều có lẽ là nguồn gốc lớn nhất của khổ đau—và vì thế, cũng là điều quan trọng nhất cần hiểu thấu: cái tôi tưởng như hiện hữu.

Hãy nhìn vào trải nghiệm của chính mình. Khi bạn xem mọi chuyện là nhắm vào mình—hoặc khao khát được tán thành—điều gì xảy ra? Bạn khổ đau. Khi bạn đồng nhất mình với thứ gì đó, xem nó là "tôi", hoặc cố chiếm hữu thứ gì đó, xem nó là "của tôi", bạn tự đặt mình vào con đường khổ đau, bởi mọi thứ đều mong manh và cuối cùng sẽ qua đi. Khi bạn đứng tách biệt với người khác và thế giới, tự nhận mình là "tôi", bạn cảm thấy cô lập và dễ bị tổn thương—rồi khổ đau.

Ngược lại, khi bạn buông lỏng cảm giác thu mình tinh tế quan sát quanh ý niệm tôi ngay tại điểm cốt lõi của "tôi"—khi bạn hòa mình vào dòng chảy cuộc sống thay vì đứng ngoài nó, khi bản ngã và thói vị kỷ lùi vào hậu cảnh—bạn cảm thấy bình an và mãn nguyện hơn. Có thể bạn từng trải nghiệm điều này dưới bầu trời đầy sao, bên bờ biển, hoặc khi con bạn chào đời. Thật nghịch lý, cái "tôi" càng ít hiện diện thì bạn càng hạnh phúc. Hoặc như các nhà sư Phật giáo và đôi khi cả những tử tù vẫn nói: "Không có cái tôi, chẳng có vấn đề gì."

Đến một lúc nào đó trong đời, ai trong chúng ta cũng đặt cùng một câu hỏi: Tôi là ai? Và thật ra chẳng ai biết câu trả lời. Cái tôi là một chủ đề khó nắm bắt—nhất là khi chính chủ thể ấy lại đang nhìn mình như một đối tượng! Vậy nên, ta hãy bắt đầu bằng cách neo chủ đề tưởng như mơ hồ này vào trải nghiệm cụ thể—đưa cơ thể đi dạo. Sau đó, ta sẽ tìm hiểu bản chất của cái tôi trong não bộ. Cuối cùng, ta sẽ khám phá những cách làm dịu và buông bỏ việc "tạo dựng cái tôi", để cảm thấy vững vàng, bình an và gắn kết với vạn vật hơn. (Muốn tìm hiểu sâu hơn về vấn đề rộng lớn này, vượt quá phạm vi của một chương sách, xin xem Living Dhamma của Ajahn Chah, The Book: On the Taboo Against Knowing Who You Are của Alan Watts, I Am That: Talks with Sri Nisargadatta Maharaj, hoặc The Spiritual Teaching of Ramana Maharshi.)

Chú giải 13.1 — Vô ngã: không phải "không có ai", mà là "đừng bám vào"

Kinh điển. Kinh Vô Ngã Tướng (SN 22.59) phân tích năm uẩn — sắc, thọ, tưởng, hành, thức — và chỉ ra rằng không uẩn nào đáng được xem là "của tôi, tôi là cái này, đây là tự ngã của tôi", vì mỗi uẩn đều vô thường, khổ và phụ thuộc điều kiện. Dhp 62 diễn đạt điều ấy rất đời thường: "Con là của ta, tài sản là của ta" — người ngu nghĩ vậy mà phiền não; chính tự thân còn không phải là của mình, làm sao có con, có tài sản? Dhp 277–279 xác định ba pháp ấn: vô thường, khổ, vô ngã. Cần lưu ý rằng giáo lý vô ngã không phải là một lập luận hư vô chủ nghĩa rằng "không có ai tồn tại". Khi du sĩ Vacchagotta hỏi Đức Phật có tự ngã hay không, Ngài giữ im lặng (Kinh Ānanda, SN 44.10); Ngài giải thích với Ānanda rằng nếu nói "có" thì rơi vào thường kiến, nếu nói "không" thì rơi vào đoạn kiến, và nói "không" cũng sẽ làm Vacchagotta, vốn đang hoang mang, càng thêm hoang mang.

Con đường Phật dạy là Trung Đạo: nhìn các pháp như chúng đang diễn tiến, không đồng nhất, không chiếm hữu.

Đối chiếu khoa học. Leary (2004) trong "The Curse of the Self" mô tả cách khả năng tự quy chiếu giúp con người lập kế hoạch và hợp tác, nhưng cũng đem lại lo âu, tự phê phán và xung đột. Brewer và cộng sự (2011, PNAS 108: 20254–20259) thấy người thiền lâu năm có hoạt động mạng lưới mặc định, vốn liên quan đến suy nghĩ về bản thân, thấp hơn khi thiền. Nhưng như tác giả nói, đây là những giả thuyết làm việc, không phải bằng chứng cho một khẳng định siêu hình.

Câu chuyện đời thường. Anh Bình tự hào về dự án mình dẫn dắt suốt hai năm. Khi công ty tái cơ cấu và dự án bị chuyển cho nhóm khác, anh mất ngủ nhiều tuần: không phải vì dự án có thất bại hay không, mà vì anh thấy mình bị lấy mất một phần của bản thân. Về sau, anh nhận ra anh đã đồng nhất "tôi" với "dự án của tôi". Anh không bỏ đi lòng yêu công việc; anh chỉ nới lỏng chữ "của tôi" — và lập tức thấy mình nhẹ hơn, rồi vui vẻ giúp nhóm mới. (Nhân vật mang tính minh họa.)



Minh họa chương 13 — Buông chữ của tôi để cùng làm việc. Anh Bình tiếp tục yêu công việc và vui vẻ hỗ trợ nhóm mới tiếp nhận dự án. *(Hình minh họa tạo bằng AI.)*

Đưa cơ thể đi dạo

Hãy thử thực hành bài tập này với cảm nhận về "tôi" ít nhất có thể. Nếu cảm thấy không thoải mái theo bất kỳ cách nào, hãy tập trung chú ý vào những cảm giác thể chất cơ bản, chẳng hạn như ở bàn chân hoặc bàn tay.

Bài tập

Thư giãn. Nhận biết cơ thể đang thở.

Khởi lên ý định buông bỏ cái tôi hết mức có thể, rồi quan sát xem trải nghiệm ấy ra sao.

Nhận biết hơi thở. Hãy cứ thở. Không cần làm gì khác. Cái tôi không cần làm gì cả.

Cảm thấy an toàn hết mức có thể. Thả lỏng mọi cảm giác bị đe dọa hay ác cảm. Không cần huy động cái tôi để tự bảo vệ.

Cảm nhận sự bình yên dâng lên rồi lắng xuống theo mỗi hơi thở. Cái tôi không cần bám víu vào niềm vui nào.

Tiếp tục buông bỏ. Buông theo từng lần thở ra. Mỗi lần thở ra, buông cái tôi.

Thả lỏng việc kiểm soát hơi thở. Cứ để cơ thể tự điều hòa hơi thở, như khi bạn ngủ.

Hơi thở vẫn tiếp diễn. Nhận biết vẫn tiếp diễn. Có một sự nhận biết rộng mở, với rất ít cảm giác về cái tôi. Bình yên và dễ chịu, không cần cái tôi. Nhận biết và thế giới vẫn tiếp tục, vẫn ổn, chẳng cần đến cái tôi.

Từ từ đảo mắt nhìn quanh. Cảnh vật không cần cái tôi tiếp nhận chúng.

Thử những cử động nhỏ, không cần cái tôi chỉ huy. Một ngón tay khẽ cử động, trọng lượng cơ thể đổi nhẹ trên ghế. Ý định khơi ra những chuyển động ấy, nhưng không cần "tôi" hướng dẫn chúng.

Nhẹ nhàng đứng lên, không cần cái tôi điều khiển động tác đứng dậy. Có sự nhận biết rằng mình đang đứng đây, nhưng liệu có cần một cái tôi hiện diện ở đây không?

Khi đang đứng, hãy khẽ cử động và khám phá trải nghiệm: tri giác và vận động diễn ra mà không cần ai sở hữu hay điều khiển chúng.

Sau đó, thử đi lại, chậm hoặc nhanh. Không cần cái tôi thực hiện việc ấy.

Tri giác và chuyển động diễn ra mà không cần ai đồng nhất mình với những trải nghiệm ấy. Hãy dành vài phút cho điều này.

Sau một lúc, ngồi xuống. Nghỉ ngơi cùng hơi thở, đơn thuần hiện diện và nhận biết.

Những suy nghĩ về cái tôi, hay những suy nghĩ xuất phát từ góc nhìn "tôi", chỉ là nội dung của sự nhận biết, cũng như mọi nội dung khác; chúng không có gì đặc biệt.

Thư giãn và thở. Cảm giác và cảm xúc chỉ là những nội dung xuất hiện rồi tan biến trong sự nhận biết. Cái tôi cũng xuất hiện rồi tan biến trong sự nhận biết, chẳng có gì đáng ngại. Cứ để cái tôi đến rồi đi tùy ý. Hoàn toàn không có vấn đề gì.

Thư giãn và thở. Hãy xem điều gì hiện diện khi cái tôi vắng mặt.

Thư giãn và thở. Hoàn toàn không có vấn đề gì.

Suy ngẫm

Có thể bạn sẽ thấy hơi khó quay lại với thế giới của tư duy bằng lời. Khi đọc đến đây, hãy thử cảm nhận những từ ngữ được hiểu

mà không cần một cái tôi đứng ra hiểu chúng. Hãy nhận ra rằng tâm trí vẫn thực hiện tốt các chức năng của mình dù không có cái tôi điều khiển.

Nhìn lại bài tập:

- Bạn đã trải nghiệm cái tôi, "tôi" hay "của tôi" như thế nào? Cái tôi đem lại cảm giác gì? Trải nghiệm ấy dễ chịu hay khó chịu? Khi cái tôi mạnh lên, bạn có cảm thấy co rút không?
- Có thể thực hiện nhiều hoạt động tinh thần và thể chất mà không cần cảm nhận rõ về cái tôi không?
- Cái tôi có luôn giống nhau không, hay những khía cạnh khác nhau lần lượt nổi lên? Cường độ của cái tôi có thay đổi không—cảm giác "tôi" khi thì mạnh, khi thì rất nhẹ?
- Điều gì khiến cái tôi thay đổi? Sợ hãi, tức giận hay những suy nghĩ khác về mối đe dọa tác động ra sao? Ham muốn hay những suy nghĩ khác về cơ hội tác động ra sao? Những người bạn gặp hoặc hình dung trong tâm trí ảnh hưởng thế nào? Cái tôi có tồn tại độc lập không, hay nó hình thành và thay đổi tùy theo nguyên nhân, điều kiện?

Chú giải 13.2 — "Có việc làm mà không có người làm"

Kinh điển. Bài tập "đưa cơ thể đi dạo" có tiếng vọng với Kinh Niệm Xứ (MN 10): khi đi, vị ấy biết "tôi đang đi", khi đứng, biết "tôi đang đứng" — và trong cách hiểu của truyền thống chú giải, những chữ "tôi" ấy chỉ là quy ước. Thanh Tịnh Đạo (Vism XVI, 90) viết: "Khổ có mặt, nhưng không có người chịu khổ; hành động có mặt, nhưng không có người làm." Lời dạy Bāhiya (Ud 1.10), "trong cái thấy chỉ có cái thấy", cũng cùng hướng (xem Chú giải 7.3).

Đối chiếu khoa học và lưu ý. Libet và cộng sự (1983, Brain 106: 623–642) cho thấy hoạt động chuẩn bị của não (điện thế sẵn sàng) có thể bắt đầu trước khi người ta ý thức về quyết định cử động; Soon và cộng sự (2008, Nature Neuroscience 11: 543–545) tìm thấy tín hiệu tiên đoán lựa chọn đơn giản vài giây trước khi người ta ý thức. Tuy nhiên, Schurger, Sitt và Dehaene (2012, PNAS 109: E2904–E2913) đề nghị giải thích khác cho điện thế sẵn sàng, và nhiều nhà nghiên cứu cho rằng các kết quả này không chứng minh "ý chí tự do là ảo tưởng". Vì vậy, hãy xem bài tập này như một khảo sát kinh nghiệm hơn là bằng chứng cho một lập trường triết học.

Câu chuyện đời thường. Cô Hòa chạy bộ buổi sáng nhưng luôn nghĩ: "Mình chạy đủ nhanh chưa? Hôm nay mình tệ hơn hôm qua." Một hôm cô thử bài tập của chương: chạy mà không có "tôi" chạy — chỉ có bàn chân chạm đất, hơi thở, gió. Mười phút trôi qua nhanh lạ thường. Cô không hiểu hết điều đó, nhưng cô nhận ra rằng khi bớt lo cho "tôi", cuộc chạy dễ chịu hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Cái tôi trong não bộ

Những trải nghiệm về cái tôi bạn vừa có—rằng nó gồm nhiều khía cạnh, chỉ là một phần của toàn thể con người, luôn thay đổi và tùy thuộc vào hoàn cảnh—đều dựa trên những nền tảng vật chất của cái tôi trong não. Suy nghĩ, cảm xúc, hình ảnh và những thứ tương tự tồn tại dưới dạng các mẫu thông tin được biểu hiện qua những mẫu cấu trúc và hoạt động thần kinh. Tương tự, các khía cạnh khác nhau của cái tôi tưởng như hiện hữu—cũng như trải nghiệm thân mật, mạnh mẽ về việc là một cái tôi—tồn tại dưới dạng những mẫu hình trong tâm trí và não bộ. Vấn đề không phải là những mẫu hình ấy có tồn tại hay không. Câu hỏi then chốt là: Bản chất của chúng là

gì? Và liệu cái mà những mẫu hình ấy dường như đại diện—một "tôi" thống nhất, liên tục, sở hữu các trải nghiệm và là tác nhân của hành động—có thực sự tồn tại không? Hay cái tôi giống như kỳ lân: một sinh vật thần thoại có hình ảnh được mô tả, nhưng trên thực tế chỉ là tưởng tượng?

Cái tôi có nhiều khía cạnh

Nhiều khía cạnh của cái tôi dựa trên những cấu trúc và quá trình phân bố khắp não bộ và hệ thần kinh, đồng thời gắn liền với sự tương tác giữa cơ thể và thế giới. Các nhà nghiên cứu phân loại những khía cạnh ấy và nền tảng thần kinh của chúng theo nhiều cách khác nhau. Chẳng hạn, cái tôi suy tư ("Tôi đang giải một vấn đề") có lẽ chủ yếu hình thành từ các kết nối thần kinh giữa vỏ não đai trước, phần trên-bên của vỏ não trước trán và hồi hải mã; cái tôi cảm xúc ("Tôi đang buồn bực") phát sinh từ hạch hạnh nhân, vùng dưới đồi, thể vân (một phần của hạch nền) và phần trên của thân não (Lewis và Todd 2007). Những vùng khác nhau của não giúp bạn nhận ra khuôn mặt mình trong ảnh chụp nhóm, biết về tính cách của mình, cảm nhận trách nhiệm cá nhân và nhìn tình huống từ góc nhìn của mình thay vì góc nhìn của người khác (Gillihan và Farah 2005).

Cái tôi tự truyện (Damasio 1999) bao gồm cái tôi suy tư cùng một phần của cái tôi cảm xúc, tạo nên cảm giác "tôi" có một quá khứ và tương lai riêng. Cái tôi cốt lõi là cảm nhận nền tảng, phần lớn không lời, về "tôi", ít gắn với quá khứ hay tương lai. Nếu vỏ não trước trán—nơi cung cấp phần lớn nền tảng thần kinh cho cái tôi tự truyện—bị tổn thương, cái tôi cốt lõi vẫn còn, nhưng cảm nhận về sự tiếp nối với quá khứ và tương lai sẽ rất hạn chế. Ngược lại, nếu các cấu trúc dưới vỏ và thân não mà cái tôi cốt lõi dựa vào bị tổn thương, cả cái tôi cốt lõi lẫn cái tôi tự truyện đều sẽ biến mất. Điều này gợi ý rằng cái tôi cốt lõi là nền tảng thần kinh và tâm lý của cái

tôi tự truyện (D'Amasio 2000). Khi tâm trí rất tĩnh lặng, cái tôi tự truyện dường như hầu như vắng mặt; có lẽ điều này tương ứng với việc nền tảng thần kinh của nó giảm hoạt động. Những phương pháp thiền làm lắng tâm trí, chẳng hạn các bài tập tập trung ta đã tìm hiểu ở chương trước, giúp tăng cường khả năng kiểm soát có ý thức đối với quá trình giảm hoạt động ấy.

Cái tôi với tư cách đối tượng xuất hiện khi bạn chủ ý nghĩ về bản thân—"Tối nay mình muốn ăn món Hoa hay món Ý nhỉ? Sao mình lại thiếu quyết đoán thế?"—hoặc khi những liên tưởng về bản thân tự phát khởi lên trong sự nhận biết. Những hình ảnh biểu trưng cho "mình" này nằm trong một câu chuyện nối các khoảnh khắc rời rạc của cái tôi thành một bộ phim về một cái tôi dường như nhất quán theo thời gian (Gallagher 2000). Việc quy chiếu về bản thân trong câu chuyện dựa vào các cấu trúc ở đường giữa vỏ não (Farb và cộng sự 2007), cũng như vùng nối giữa thùy thái dương và thùy đỉnh, và phần sau của thùy thái dương (Legrand và Ruby 2009). Những vùng não này còn đảm nhiệm nhiều chức năng khác—chẳng hạn suy nghĩ về người khác và đưa ra đánh giá—nên không thể xem chúng là những vùng chuyên biệt cho cái tôi (Legrand và Ruby 2009). Các hình ảnh về cái tôi thoáng qua những vùng này giữa đủ loại nội dung tâm trí khác, chen lẫn với nhau như cành lá trôi trong dòng suối, dường như không có vị thế đặc biệt nào về mặt thần kinh.

Ở cấp độ căn bản hơn, cái tôi với tư cách chủ thể là cảm giác sơ khởi rằng mình đang trải nghiệm. Sự nhận biết vốn có tính chủ quan, gắn với một góc nhìn cụ thể—chẳng hạn góc nhìn từ cơ thể tôi chứ không phải cơ thể bạn. Góc nhìn ấy bắt nguồn từ sự tương tác của cơ thể với thế giới. Ví dụ, khi bạn quay đầu quan sát căn phòng, những gì bạn nhìn thấy gắn cụ thể với chuyển động của chính bạn. Não đối chiếu vô số trải nghiệm để tìm ra đặc điểm chung: tất cả đều được trải nghiệm trong một cơ thể nhất định. Nói cách khác,

tính chủ quan phát sinh từ sự phân biệt vốn có giữa cơ thể này và thế giới kia; theo nghĩa rộng nhất, tính chủ quan không chỉ được tạo ra trong não mà còn trong những tương tác liên tục giữa cơ thể với thế giới (Thompson 2007).

Sau đó, não đối chiếu các khoảnh khắc chủ quan để tạo nên một chủ thể tưởng như hiện hữu. Chủ thể này được phát triển, bồi đắp và chồng lớp từ lúc còn thơ ấu đến khi trưởng thành, song hành với sự trưởng thành của não, đặc biệt là các vùng vỏ não trước trán (Zelazo, Gao và Todd 2007). Nhưng trong bản thân tính chủ quan không có sẵn một chủ thể nào. Trong các pháp hành thiền định cao cấp, người ta có thể tìm thấy sự nhận biết thuần túy, không có chủ thể (Amaro 2003). Sự nhận biết cần tính chủ quan, nhưng không cần một chủ thể.

Tóm lại, xét từ góc độ thần kinh học, cảm giác thường ngày rằng ta là một cái tôi thống nhất hoàn toàn là ảo tưởng. Cái "tôi" tưởng như vững chắc và nhất quán thực ra được tạo thành từ nhiều hệ thống con và những hệ thống nhỏ hơn nữa trong suốt quá trình phát triển, không có một trung tâm cố định. Cảm giác căn bản rằng có một chủ thể trải nghiệm được dựng nên từ vô số khoảnh khắc chủ quan rời rạc.

Chú giải 13.3 — Năm uẩn, thân kiến và những quan điểm khoa học về "cái tôi"

Kinh điển. MN 44 giải thích thân kiến (chấp các uẩn là tự ngã hoặc thuộc về tự ngã) qua việc chấp năm thủ uẩn là tự ngã, thuộc về tự ngã hoặc liên hệ với tự ngã theo các cách khác nhau. MN 148 nêu tính sinh diệt của các tiến trình giác quan và cảm thọ. Cái tôi tự truyện, cốt lõi, đối tượng và chủ thể trong khoa học là mô hình phân loại khác năm uẩn; có thể so sánh tính phụ thuộc

và kiến tạo, không xem tương ứng một một. Vô ngã không phủ nhận con người theo quy ước hoặc trách nhiệm đạo đức.

Đối chiếu khoa học và lưu ý. Cách phân loại "cái tôi cốt lõi" và "cái tôi tự truyện" là của Damasio (1999, 2010). Gallagher (2000, Trends in Cognitive Sciences 4: 14–21) phân biệt "cái tôi tối thiểu" (cảm giác trực tiếp là chủ thể của kinh nghiệm) và "cái tôi tự sự". Northoff và cộng sự (2006, NeuroImage 31: 440–457) tổng hợp các nghiên cứu hình ảnh cho thấy xử lý tự quy chiếu huy động các cấu trúc đường giữa của vỏ não. Metzinger (2003) lập luận rằng không có "cái tôi" như một thực thể, chỉ có mô hình "tôi" do não dựng nên. Tuy nhiên, nhiều triết gia và nhà thần kinh học (như Zahavi 2005) cho rằng cảm giác "tính của tôi" sơ khởi trong kinh nghiệm là có thật; hai quan điểm này vẫn đang tranh luận. Câu "hoàn toàn là ảo tưởng" trong sách vì vậy nên được hiểu là một cách nói nhấn mạnh về "cái tôi bền vững, độc lập", chứ không phủ nhận mọi dạng chủ thể.

Câu chuyện đời thường. Trong buổi họp lớp, chị Diệp nhận ra mình "biến hình" liên tục: với bạn cũ là cô gái hay đùa; với thầy chủ nhiệm là học trò ngoan; với chồng cũ của bạn thân là người khách sáo; với con gái, khi nó gọi điện, là bà mẹ chu đáo. Không "cái nào" là giả, nhưng cũng không "cái nào" là toàn bộ. Chị cười: "Hóa ra mình không chỉ là một người." Cái nhìn này làm chị bớt cứng nhắc về việc "mình phải luôn như thế nào". (Nhân vật mang tính minh họa.)

Cái tôi chỉ là một phần của con người

Một con người là toàn thể thân-tâm của một cá thể người, một hệ thống tự chủ và năng động, hình thành trong sự phụ thuộc vào văn hóa nhân loại và thế giới tự nhiên (Mackenzie 2009). Bạn là một con người và tôi cũng vậy. Con người có lịch sử, giá trị và dự định.

Họ phải chịu trách nhiệm về mặt đạo đức và gặt hái những gì mình gieo. Một người vẫn tiếp tục tồn tại chừng nào cơ thể còn sống và não bộ còn tương đối nguyên vẹn. Nhưng như ta đã thấy, những nội dung tâm trí liên quan đến cái tôi không có vị thế đặc biệt nào về mặt thần kinh; chúng chỉ là một phần của dòng hoạt động tâm trí liên tục. Bất cứ khía cạnh nào của cái tôi đang hoạt động ở một thời điểm cũng chỉ huy động một phần nhỏ trong vô số mạng lưới của não (Gusnard và cộng sự 2001; Legrand và Ruby 2009). Ngay cả những khía cạnh của cái tôi được lưu giữ trong trí nhớ tường minh và ngầm định cũng chỉ chiếm một phần kho thông tin của não về thế giới, quá trình xử lý tri giác, những hành động thuần thục và nhiều thứ khác. Cái tôi chỉ là một phần của toàn thể con người.

Hơn nữa, hầu hết những khía cạnh khác của con người vẫn có thể vận hành trơn tru mà không cần một "tôi" điều khiển. Chẳng hạn, phần lớn suy nghĩ của bạn nảy sinh mà không cần bạn chủ ý tạo ra. Ai trong chúng ta cũng thường thực hiện nhiều hoạt động tinh thần và thể chất mà không cần "tôi" khiến chúng xảy ra. Thực ra, trong nhiều trường hợp, càng ít cái tôi thì càng tốt, vì điều đó cải thiện hiệu quả của nhiều loại nhiệm vụ và chức năng cảm xúc (Koch và Tsuchiya 2006; Leary, Adams và Tate 2006). Ngay cả khi ta tưởng cái tôi vừa đưa ra một quyết định có ý thức, lựa chọn ấy thường là kết quả của các yếu tố vô thức (Galdi, Arcuri và Gawronski 2008; Libet 1999).

Đặc biệt, sự nhận biết không cần cái tôi để vận hành. Các khía cạnh của cái tôi xuất hiện rồi tan biến trong sự nhận biết, nhưng sự nhận biết vẫn tồn tại như một trường ý thức, không phụ thuộc vào những thăng trầm của cái tôi. Hãy thử trải nghiệm điều này bằng cách chú tâm vào một hoặc hai giây đầu tiên khi nghe hay nhìn thấy điều gì mới. Ban đầu, thường chỉ có một tri giác rất sơ khởi đang kết tinh trong sự nhận biết, chưa có cảm giác về một hữu thể, một "tôi" đang

tri giác; rồi có thể quan sát thấy cảm giác về cái tôi dần tăng lên cùng với tri giác, đặc biệt nếu điều đó có ý nghĩa cá nhân. Có thể trực tiếp nhận thấy rằng sự nhận biết vẫn làm tốt chức năng của nó mà không cần một chủ thể. Ta thường cho rằng có một chủ thể của ý thức vì ý thức bao hàm tính chủ quan, như đã nói ở trên, và não đối chiếu các khoảnh khắc chủ quan để tạo ra một chủ thể có vẻ hiện hữu. Nhưng tính chủ quan chỉ là một cách tổ chức trải nghiệm; nó không phải một thực thể, cũng không phải một bóng ma đang nhìn ra qua đôi mắt bạn. Trên thực tế, quan sát trải nghiệm của chính mình cho thấy cái tôi—chủ thể tưởng như hiện hữu—thường chỉ xuất hiện sau khi sự việc đã xảy ra. Theo nhiều cách, cái tôi giống như một người chạy theo sau cuộc diễu hành đã diễn ra từ lâu, liên tục hô lên: "Nhìn xem, tôi đã tạo ra tất cả!"

Cái tôi luôn thay đổi

Khi những phần khác nhau của cái tôi lần lượt xuất hiện rồi nhường chỗ cho những phần khác, các tổ hợp thần kinh nhất thời tạo nên chúng cũng vậy. Nếu có thể nhìn thấy dòng năng lượng của những tổ hợp ấy như một màn trình diễn ánh sáng, một cảnh tượng phi thường sẽ không ngừng chuyển động quanh đầu bạn. Trong não, mọi biểu hiện của cái tôi đều vô thường. Cái tôi liên tục được tạo dựng, tháo dỡ rồi lại tạo dựng.

Cái tôi có vẻ nhất quán và liên tục là do cách não hình thành trải nghiệm có ý thức. Hãy hình dung hàng nghìn bức ảnh chồng lên nhau; mỗi bức mất vài giây để hiện rõ rồi mờ đi. Cách kiến tạo trải nghiệm tổng hợp này tạo ra ảo giác về sự kết hợp và liên tục, giống như hai mươi hai khung hình tĩnh mỗi giây tạo nên cảm giác chuyển động trong một bộ phim. Vì thế, ta trải nghiệm "hiện tại" không phải như một lát thời gian mỏng, trong đó từng khoảnh khắc được thấy rõ rồi chấm dứt đột ngột, mà như một khoảng thời gian chuyển động

dài khoảng một đến ba giây, nhòe đi rồi mờ dần ở cả hai đầu (Lutz và cộng sự 2002; Thompson 2007).

Không hẳn là ta có một cái tôi; đúng hơn, ta liên tục tạo dựng cái tôi. Như Buckminster Fuller từng nói: "Dường như tôi là một động từ."

Chú giải 13.4 — Cỗ xe, bọt nước và ý niệm về một "tiến trình"

Kinh điển. Kinh Vajirā (SN 5.10) kể rằng Ma vương hỏi Tỳ-kheo-ni Vajirā "ai tạo ra chúng sinh này?" Vajirā đáp bằng một ví dụ nổi tiếng: như khi có đủ các bộ phận thì có chữ "cỗ xe", cũng vậy khi có các uẩn thì có quy ước "chúng sinh"; chỉ có khổ sinh, khổ trụ, khổ diệt, ngoài khổ không gì sinh khởi. Kinh Bọt Nước (SN 22.95) so sánh sắc như đống bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như ảo ảnh, hành như thân cây chuối, thức như trò ảo thuật — không có lõi cứng. Hình ảnh "hàng nghìn bức ảnh chồng lên nhau" của tác giả và câu nói của Buckminster Fuller, "tôi dường như là một động từ", cùng một tinh thần: cái tôi là một tiến trình chứ không phải một vật.

Đối chiếu khoa học. Dennett (1991) trong "Consciousness Explained" đề xuất "mô hình nhiều bản nháp" (multiple drafts): không có "nhà hát Descartes" nơi mọi thứ hội tụ, chỉ có nhiều quá trình song song, và "cái tôi" giống như "trọng tâm tự sự" được tạo ra để kể câu chuyện nhất quán. Hood (2012) trong "The Self Illusion" tổng hợp bằng chứng phát triển và xã hội rằng ý niệm về một cái tôi duy nhất là sản phẩm được kiến tạo.

Câu chuyện đời thường. Anh Hiển nhìn lại các ảnh chụp mình ở mười tám, hai mươi lăm, ba mươi tuổi, rồi tự hỏi: "Người nào là mình?" Mỗi người có sở thích khác, niềm tin khác, thậm chí giọng nói khác. Anh nhận ra có một câu chuyện nối chúng lại,

nhưng câu chuyện đó cũng đổi liên tục. Ý nghĩ ấy ban đầu làm anh chóng mặt, sau lại khiến anh nhẹ nhõm: "Mình không phải bảo vệ một bản sắc cố định; mình được phép tiếp tục lớn lên." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Cái tôi tùy thuộc vào điều kiện

Ở mỗi thời điểm, những phần nào của cái tôi hiện diện phụ thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm di truyền, lịch sử cá nhân, khí chất và tình huống. Đặc biệt, cái tôi phụ thuộc rất nhiều vào sắc thái cảm thọ của trải nghiệm. Khi cảm thọ trung tính, cái tôi thường lùi vào hậu cảnh. Nhưng ngay khi có điều gì đó rõ rệt dễ chịu hoặc khó chịu xuất hiện—chẳng hạn một email thú vị hay một cơn đau thể chất—cái tôi nhanh chóng được huy động trong chuỗi xử lý chuyển từ cảm thọ sang ham muốn, rồi từ ham muốn sang chấp thủ. Cảm giác tôi hình thành và trở nên nổi bật quanh các ham muốn mạnh. Vậy điều gì xuất hiện trước: "tôi" hình thành ham muốn, hay ham muốn hình thành "tôi"?

Cái tôi cũng phụ thuộc rất nhiều vào bối cảnh xã hội. Hãy thong thả đi dạo: thường bạn không cảm nhận rõ về cái tôi. Nhưng tình cờ gặp một người quen cũ, chỉ trong vài giây nhiều khía cạnh của cái tôi đã xuất hiện, chẳng hạn ký ức về những lần gặp gỡ trước đây—hoặc băn khoăn không biết mình trông ra sao.

Cái tôi không bao giờ tự nhiên xuất hiện một mình. Trước hết, nó đã phát triển qua hàng triệu năm, được định hình bởi những bước ngoặt của tiến hóa (Leary và Buttermore 2003). Còn ngay lúc này, nó nảy sinh từ hoạt động thần kinh phụ thuộc vào những hệ thống khác của cơ thể; những hệ thống ấy lại phụ thuộc vào mạng lưới các yếu tố nâng đỡ, từ cửa hàng thực phẩm cho đến những hằng số vật lý tưởng chừng ngẫu nhiên nhưng lại vô cùng thuận lợi của vũ trụ này, nhờ đó hình thành những điều kiện cho sự sống như sao, hành tinh và nước.

Cái tôi không có sự tồn tại tự thân, vô điều kiện hay tuyệt đối, tách rời khỏi mạng lưới nguyên nhân mà từ đó nó phát sinh, trong đó nó hiện hữu và qua đó nó hiện thành (MacKenzie 2009).

Cái tôi giống như kỳ lân

Trong tâm trí—và do đó trong não bộ—có vô số hình ảnh biểu trưng liên quan đến cái tôi. Những mẫu thông tin và hoạt động thần kinh ấy chắc chắn có thật. Nhưng điều chúng chỉ đến, một cách tường minh hay ngầm ẩn—một "tôi" thống nhất, trường tồn, độc lập, sở hữu các trải nghiệm và là tác nhân thiết yếu của hành động—thì không hề tồn tại. Trong não, hoạt động liên quan đến cái tôi phân tán và kết hợp chứ không thống nhất; biến đổi và nhất thời chứ không trường tồn; phụ thuộc vào các điều kiện luôn thay đổi, bao gồm cả sự tương tác giữa cơ thể với thế giới. Chỉ vì ta có cảm giác về cái tôi không có nghĩa là ta chính là một cái tôi. Não xâu chuỗi những khoảnh khắc tạo dựng cái tôi và tính chủ quan khác nhau thành ảo tưởng về sự nhất quán, liên tục và đồng nhất. Cái tôi quả thực là một nhân vật hư cấu. Đôi khi hành xử như thể nó có thật cũng hữu ích, như ta sẽ thấy dưới đây. Khi cần, hãy đảm nhận vai cái tôi. Nhưng hãy cố nhớ rằng con người bạn—gắn bó năng động với thế giới—sống động, thú vị, có năng lực và phi thường hơn bất kỳ cái tôi nào.

(Cái tôi tưởng như hiện hữu) cũng có ích

Cái tôi tưởng như hiện hữu có ích trong một số việc. Nó là một cách thuận tiện để phân biệt người này với người khác. Nó đem lại cảm giác liên tục giữa muôn vàn trải nghiệm đổi thay trong đời, bằng cách liên kết chúng với nhau như thể chúng đều xảy đến với một "tôi" nhất định. Nó đem thêm nhiệt huyết và sự gắn bó vào các mối quan hệ—"Tôi yêu bạn" là một lời bày tỏ mạnh mẽ hơn nhiều so với "Tình yêu đang khởi lên ở đây".

Cảm giác về cái tôi đã hiện diện từ khi mới sinh dưới dạng sơ khai (Stern 2000), và trẻ em thường phát triển những cấu trúc cái tôi đáng kể vào khoảng năm tuổi; nếu không, các mối quan hệ của trẻ sẽ bị tổn hại nghiêm trọng. Những tiến trình liên quan đến cái tôi được kết nối vào não vì những lý do chính đáng. Chúng giúp tổ tiên ta tồn tại và thành công trong các nhóm săn bắt-hái lượm ngày càng gắn kết về mặt xã hội, nơi những tương tác giữa người với người có vai trò lớn đối với sự sống còn. Khả năng nhận biết cái tôi ở người khác và biểu đạt cái tôi của chính mình một cách khéo léo rất hữu ích để xây dựng liên minh, tìm bạn đời và nuôi con sống sót để truyền lại gen. Sự tiến hóa của các mối quan hệ thúc đẩy sự tiến hóa của cái tôi, và ngược lại; vì vậy, lợi ích của cái tôi cũng góp phần vào sự tiến hóa của não bộ. Cái tôi đã được khắc sâu vào DNA con người nhờ những lợi thế sinh sản tích lũy chậm rãi qua hàng trăm nghìn thế hệ.

Vấn đề ở đây không phải là bênh vực hay biện minh cho cái tôi. Nhưng ta cũng không nên hạ thấp hay đè nén nó. Chỉ cần đừng coi cái tôi là đặc biệt—nó đơn thuần là một mẫu hình tâm trí xuất hiện, không khác biệt căn bản hay tốt đẹp hơn bất kỳ đối tượng tâm trí nào khác. Khi thực hành những phương pháp dưới đây, bạn không chống cự cái tôi hay biến nó thành vấn đề. Bạn chỉ nhìn thấu nó và khuyến khích nó thư giãn, tan đi như sương sớm được nắng xua tan. Điều còn lại là gì? Sự rộng mở của một trái tim cởi mở, trí tuệ, các giá trị và đức hạnh, cùng niềm vui dịu dàng, ngọt ngào.

Chú giải 13.5 — Dùng chữ "tôi" mà không bị nó lừa

Kinh điển. Kinh Potthapāda (DN 9) có một đoạn rất rõ: Đức Phật nói rằng các từ như "tự ngã" chỉ là danh xưng, cách nói, ngôn ngữ thế gian; Như Lai dùng chúng mà không bị chúng lừa. Nói cách khác, Ngài vẫn nói "Ta" trong đời sống, nhưng không

chấp thủ vào nó. Điều này khớp với lập trường trung dung của tác giả: không bênh vực, cũng không đè nén cái tôi.

Đối chiếu khoa học. Crocker và Park (2004, Psychological Bulletin 130: 392–414) tổng quan rằng việc theo đuổi lòng tự trọng dựa trên những điều kiện bên ngoài (điểm số, ngoại hình, sự chấp thuận) có giá phải trả: căng thẳng, kiệt sức, quan hệ xấu đi. Neff (2003) đề xuất lòng tự từ bi như một cách quý trọng bản thân không phụ thuộc thành tích, và các nghiên cứu cho thấy nó đi cùng ít phản ứng phòng vệ hơn.

Câu chuyện đời thường. Em Trâm tự định giá mình bằng điểm số: 9 điểm là "mình ổn", 7 điểm là "mình vô dụng". Mỗi kỳ thi, em không ngủ được. Cô giáo chủ nhiệm nhắc: "Em không phải là điểm của em. Điểm là thứ em có, không phải thứ em là." Em học cách vẫn cố gắng, vẫn muốn điểm cao, nhưng không dùng điểm để phán xét mình. Điểm số của em không đổi nhiều, nhưng em ngủ được và vui hơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Buông bỏ sự đồng nhất

Cái tôi phát triển theo một cách là đồng nhất mình với sự vật. Đáng tiếc, khi bạn đồng nhất mình với thứ gì đó, bạn biến số phận của nó thành số phận của mình—trong khi rốt cuộc mọi thứ trên đời đều chấm dứt. Vì vậy, hãy lưu tâm đến những gì bạn đồng nhất mình với: quan điểm hoặc lập trường, những thứ mình sở hữu và những người mình gắn bó. Một cách quán chiếu truyền thống là tự hỏi: "Tôi có phải bàn tay này không? Tôi có phải niềm tin này không? Tôi có phải cảm giác 'tôi' này không? Tôi có phải sự nhận biết này không?" Có thể tiếp nối câu hỏi bằng một câu trả lời rõ ràng, chẳng hạn: "Không, tôi không phải bàn tay này."

Đặc biệt, hãy chú ý khi bạn đồng nhất mình với các chức năng điều hành—chẳng hạn theo dõi, lập kế hoạch và lựa chọn. Hãy nhận ra

não bộ thường lập kế hoạch và đưa ra lựa chọn thành công như thế nào mà không cần nhiều đến "tôi", chẳng hạn khi lái xe đi làm. Cũng hãy lưu tâm đến việc đồng nhất mình với sự nhận biết; để sự nhận biết tự xuất hiện mà không cần đồng nhất mình với nó hay điều khiển nó.

Hãy xem "tôi", "mình", "của tôi" và những dạng khác của cái tôi chỉ là những đối tượng tâm trí khác—những suy nghĩ chẳng khác gì các suy nghĩ khác. Hãy tự nhắc mình: "Tôi không phải là những suy nghĩ. Tôi không phải những suy nghĩ về 'tôi' này." Đừng đồng nhất mình với cái tôi! Hãy hạn chế dùng những từ chỉ cái tôi ("tôi", "mình", "bản thân tôi", "của tôi") khi không cần thiết. Thử trải qua một khoảng thời gian nhất định, chẳng hạn một giờ làm việc, mà không dùng chúng.

Chú giải 13.6 — "Đây không phải của ta": công thức buông đồng nhất

Kinh điển. Công thức trung tâm của Kinh Vô Ngã Tướng (SN 22.59) khi quán chiếu mỗi uẩn là: "Cái này không phải của ta (netaṃ mama), ta không phải là cái này (nesohamasmi), cái này không phải tự ngã của ta (na meso attā)." Đây là ba cách buông sự đồng nhất — chiếm hữu, đồng nhất, và quy là tự ngã — tương ứng chính xác với những gì tác giả khuyên: không xem suy nghĩ về "tôi" là "tôi", không xem chúng là "của tôi".

Đối chiếu khoa học. Liệu pháp chấp nhận và cam kết (ACT) gọi kỹ thuật này là "giải hợp nhất nhận thức" (cognitive defusion): thay vì "Mình là kẻ thất bại", nói "Mình đang có ý nghĩ rằng mình là kẻ thất bại." Masuda, Hayes, Sackett và Twohig (2004, Behaviour Research and Therapy 42: 477–485) cho thấy việc lặp lại một ý nghĩ tự phê phán cho đến khi nó chỉ còn là âm thanh

làm giảm mức khó chịu và độ tin vào nó. Hayes, Strosahl và Wilson (1999) trình bày khuôn khổ đầy đủ.

Câu chuyện đời thường. Cô Hạ gửi bản báo cáo và nghĩ ngay: "Mình là người thất bại." Tối đó cô thử nói lại: "Mình đang có ý nghĩ rằng mình là người thất bại." Rồi: "Mình nhận thấy mình đang có ý nghĩ rằng mình đang có ý nghĩ rằng mình là người thất bại." Cô bật cười. Ý nghĩ vẫn còn đó, nhưng như một đám mây có thể ngắm, không phải bầu trời cô sống trong. Cô ngủ ngon hơn mọi hôm. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Hãy để trải nghiệm trôi qua sự nhận biết mà không đồng nhất mình với chúng. Nếu diễn đạt lập trường này thành lời, có thể nghe như sau: "Đang có sự nhìn thấy. Có cảm giác. Suy nghĩ khởi lên. Cảm giác về cái tôi xuất hiện." Hãy di chuyển, lên kế hoạch, cảm nhận và trò chuyện mà hạn chế mặc định rằng có một cái tôi nhất có thể.

Hãy mở rộng chánh niệm này đến những bộ phim ngắn đang chiếu trong "mô phỏng" của tâm trí. Hãy nhận ra rằng giả định về cái tôi được lồng vào hầu hết những bộ phim ấy, ngay cả khi cái tôi không xuất hiện như một nhân vật rõ rệt. Sự lồng ghép đó củng cố cái tôi mỗi khi các nơ-ron cùng phát hỏa và kết nối với nhau trong những mô phỏng của bạn. Thay vào đó, hãy nuôi dưỡng một thái độ chung—cũng đưa vào những bộ phim ngắn ấy—rằng các sự kiện có thể được tri giác từ góc nhìn của một thân-tâm cụ thể mà không cần một "tôi" đứng ra tri giác.

Hào phóng

Tính chiếm hữu cũng khiến cái tôi lớn mạnh. Cái tôi như nắm tay đang siết chặt: khi bạn mở bàn tay ra để cho đi, nắm tay không còn nữa—cái tôi cũng vậy.

Trong đời, bạn có thể cho đi rất nhiều, và điều đó đem lại nhiều cơ hội để buông bỏ cái tôi. Chẳng hạn, bạn có thể trao tặng thời gian, sự giúp đỡ, tiền quyên góp, sự kiềm chế, lòng kiên nhẫn, tinh thần không tranh chấp và sự tha thứ. Mọi con đường phụng sự—bao gồm nuôi dạy gia đình, chăm sóc người khác và nhiều loại công việc—đều hàm chứa lòng hào phóng.

Ghen tị—và người chị em gần gũi của nó là đố kỵ—là trở ngại lớn đối với lòng hào phóng. Vì thế, hãy nhận ra nỗi khổ trong sự ghen tị, thấy đó là nỗi đau giày vò chính mình. Thực ra, ghen tị kích hoạt một số mạng lưới thần kinh giống như những mạng lưới liên quan đến đau đớn thể chất (Takahashi và cộng sự 2009). Bằng lòng trắc ẩn và sự tử tế, hãy nhắc mình rằng bạn vẫn ổn ngay cả khi người khác có danh tiếng, tiền bạc hay một người bạn đời tuyệt vời còn bạn thì không. Để thoát khỏi sự kìm kẹp của lòng ghen tị, hãy gửi tâm từ ái và lòng trắc ẩn đến những người bạn ghen tị. Một lần nọ, trong khóa tu thiền, tôi thấy lòng mình yên ổn một cách bất ngờ khi hướng lời chúc này đến những người mình đang ghen tị: "Mong bạn có được mọi thành công mà tôi còn thiếu."

Ngoài ra, hãy quan sát tri giác, suy nghĩ, cảm xúc và những đối tượng tâm trí khác, rồi tự hỏi: "Cái này có chủ sở hữu không?" Sau đó, hãy nhìn vào sự thật của vạn vật: "Cái này không có chủ sở hữu." Cố chiếm hữu tâm trí là vô ích; chẳng ai sở hữu nó cả.

Chú giải 13.7 — Bố thí (dāna) và niềm vui khi cho đi

Kinh điển. Kinh Bố Thí (Itivuttaka 26) ghi lời Đức Phật: nếu chúng sinh biết như Ta biết quả báo của sự chia sẻ, họ sẽ không ăn mà không chia, và sự keo kiệt sẽ không ngự trị trong tâm họ. Dhp 177 nói: người keo kiệt không lên cõi trời, người ngu không tán thán bố thí, bậc trí hoan hỷ trong bố thí nên được an lạc ở đời sau. Dhp 223 khuyên thắng keo kiệt bằng bố thí. Trong Phật

giáo, bố thí không chỉ về vật chất: cho thời gian, sự lắng nghe, sự tha thứ và lòng tin cũng là dāna. Phạm trú thứ ba, hỷ (muditā, tùy hỷ), chính là liều thuốc giải cho ghen tị: vui với niềm vui của người khác (DN 13).

Đối chiếu khoa học. Dunn, Aknin và Norton (2008, Science 319: 1687–1688) cho thấy tiêu tiền cho người khác làm hạnh phúc tăng hơn tiêu cho bản thân. Harbaugh, Mayr và Burghart (2007, Science 316: 1622–1625) thấy các vùng thưởng của não hoạt động khi người ta tự nguyện quyên góp. Takahashi và cộng sự (2009, Science 323: 937–939) cho thấy ghen tị kích hoạt vỏ não đai trước, vùng cũng liên quan đến đau, đúng như tác giả nói về "nỗi đau giày vò chính mình".

Câu chuyện đời thường. Anh Quang ghen tị khi người đồng nghiệp được thăng chức trước. Anh thấy cổ họng nghẹn lại mỗi khi nghe tên người ấy. Anh thử bài tập từ Tùy Hỷ: nhắn tin chúc mừng thật lòng, rồi mời người ấy cà phê. Đồng nghiệp bất ngờ và kể về áp lực của vị trí mới. Anh thấy cơn ghen tị tan dần, và hai người trở thành bạn. Anh nói: "Mình tưởng cho đi sự chúc mừng sẽ mất mát gì đó; hóa ra mình nhận lại nhiều hơn." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Khiêm nhường lành mạnh

Có lẽ trên hết, cái tôi lớn lên nhờ thói tự xem mình là quan trọng; phương thuốc cho điều đó là khiêm nhường lành mạnh. Khiêm nhường nghĩa là sống tự nhiên, không khoa trương; không có nghĩa là để người khác chà đạp, cảm thấy xấu hổ hay thấp kém. Chỉ có nghĩa là bạn không đặt cái tôi của mình cao hơn người khác. Khiêm nhường đem lại cảm giác bình yên. Bạn không cần cố gây ấn tượng với mọi người, và không ai bất hòa với bạn vì thói kiêu căng hay phán xét.

Chú giải 13.8 — Mạn (māna) và khiêm nhường lành mạnh

Kinh điển. Phật giáo gọi cảm giác "tôi hơn, tôi bằng, tôi kém" là mạn (māna) và liệt nó vào nhóm các kiết sử mà bậc thánh sau cùng mới đoạn tận. Điều thú vị là cảm giác "tôi kém" cũng là một dạng mạn, vì nó vẫn lấy "tôi" làm trục so sánh. Dhp 74 mô tả mạn của kẻ ngu: "Mong rằng cả tu sĩ lẫn cư sĩ đều nghĩ: 'Việc này do ta làm; trong mọi việc, hãy để họ theo ta' — đó là ý nghĩ của kẻ ngu; ham muốn và kiêu mạn tăng trưởng." Khiêm nhường lành mạnh như tác giả mô tả — sống tự nhiên, không khoa trương, không tự hạ thấp — gần với nhận định "không lớn, không nhỏ".

Đối chiếu khoa học. Tangney (2000, Journal of Social and Clinical Psychology 19: 70–82) mô tả khiêm nhường gồm cái nhìn chính xác về bản thân, sự cởi mở với ý kiến mới, và không quá chú trọng bản thân. Exline và Hill (2012, Journal of Positive Psychology 7: 208–218) thấy khiêm nhường là yếu tố dự báo mạnh cho lòng hào phóng.

Câu chuyện đời thường. Ông Phát, giám đốc một công ty nhỏ, thường nói trong cuộc họp: "Nhờ cả nhóm." Ban đầu nhân viên nghĩ đó là câu xã giao. Nhưng khi thấy ông thật sự hỏi ý kiến người trẻ nhất và nhận lỗi trước tiên khi có sự cố, họ tin ông. Ông không giả vờ nhỏ bé; ông chỉ không cần phải lớn. Công ty ông ít người nghỉ việc hơn hẳn các công ty cùng ngành. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Hãy đối xử tốt với bản thân

Thật nghịch lý, chăm sóc tốt cho bản thân lại giúp ta khiêm nhường, vì các mạng lưới liên quan đến cái tôi trong não được kích hoạt khi bạn cảm thấy bị đe dọa hoặc thiếu sự nâng đỡ. Để giảm hoạt động ấy, hãy chăm lo chu đáo những nhu cầu căn bản của mình. Chẳng

hạn, tất cả chúng ta đều cần cảm thấy mình được trân quý. Sự thấu cảm, lời khen ngợi và tình yêu thương từ người khác—đặc biệt trong thời thơ ấu—được nội hóa vào những mạng lưới thần kinh hỗ trợ cảm giác tự tin và giá trị bản thân. Nhưng nếu suốt nhiều năm bạn chỉ nhận được những điều này với số lượng ít ỏi, có lẽ trong tim bạn sẽ hình thành một khoảng trống.

Cái tôi trở nên vô cùng bận rộn quanh khoảng trống ấy! Nó cố đậy kín bằng sự ngạo mạn, hoặc tìm một liều thỏa mãn nhất thời bằng cách bám víu. Những chiến lược này vừa khiến người khác khó chịu—khiến bạn nhận được ít sự thấu cảm, lời khen và tình yêu hơn bao giờ hết—vừa vô ích, bởi chúng không chạm đến vấn đề căn bản.

Thay vào đó, hãy lấp đầy khoảng trống trong tim bằng cách đón nhận điều tốt lành (xem chương 4), từng viên gạch một. Khi còn trẻ, khoảng trống trong tim tôi lớn chẳng khác nào hố móng của một tòa nhà chọc trời. Khi nhận ra rằng khoảng trống ấy nên và có thể được lấp đầy, tôi chủ ý tìm kiếm bằng chứng cho thấy mình có giá trị, chẳng hạn tình yêu và sự kính trọng của người khác, những phẩm chất tốt đẹp và thành tựu của mình. Rồi tôi dành vài giây để thấm sâu trải nghiệm ấy. Sau vài tuần và rất nhiều viên gạch, tôi bắt đầu cảm thấy khác đi; chỉ trong vài tháng, cảm nhận về giá trị bản thân đã tăng lên đáng kể. Giờ đây, sau nhiều năm và hàng nghìn viên gạch, khoảng trống trong tim tôi đã gần như được lấp đầy.

Dù khoảng trống của bạn lớn đến đâu, mỗi ngày cũng đem đến cho bạn ít nhất vài viên gạch. Hãy chú ý đến những điều tốt đẹp ở bản thân và sự quan tâm, ghi nhận của người khác—rồi đón nhận chúng. Không viên gạch riêng lẻ nào có thể xóa sạch khoảng trống ấy. Nhưng nếu kiên trì, ngày qua ngày, từng viên gạch một, bạn sẽ thực sự lấp đầy nó.

Giống như nhiều pháp thực hành khác, đối xử tốt với bản thân là một chiếc bè giúp bạn vượt qua dòng sông khổ đau—mượn hình ảnh của Đức Phật. Khi sang đến bờ bên kia, bạn sẽ không còn cần chiếc bè nữa. Bạn đã xây dựng nguồn lực nội tâm đủ vững chắc để không cần chủ ý tìm kiếm bằng chứng về giá trị bản thân.

Chú giải 13.9 — Dụ chiếc bè (Kinh Dụ Con Rắn, MN 22)

Kinh điển. Trong Kinh Dụ Con Rắn (Alagaddūpama Sutta, MN 22), Đức Phật kể chuyện người đi đường gặp dòng sông rộng, bờ bên này đầy nguy hiểm, bờ bên kia an ổn; anh ta kết bè bằng cỏ, cành, lá, dùng tay chân bơi qua, rồi sang bờ bên kia. Đức Phật hỏi: anh ta có nên vác chiếc bè trên đầu mà đi tiếp không? Không — nên đặt bè xuống. "Cũng vậy, Ta dạy Pháp như chiếc bè, để vượt qua, không phải để nắm giữ." Dhp 157 khuyên người thương mình hãy giữ gìn mình; Dhp 160 nói tự mình là nơi nương tựa của mình. Nhờ đó, đối xử tốt với bản thân là nền tảng của sự thực hành, không phải đích cuối cùng.

Đối chiếu khoa học. Tác giả đưa ra khái niệm "đón nhận điều tốt lành" (Hanson 2013) như cách xây dựng nguồn lực nội tâm. Về mặt bằng chứng, các nghiên cứu về lòng tự từ bi (Neff và Germer 2013) và về hỗ trợ xã hội (Holt-Lunstad, Smith và Layton 2010) đều nhấn mạnh rằng người có nguồn lực nội tâm và quan hệ vững chắc thường ít phải bám víu vào thành tích hay sự công nhận.

Câu chuyện đời thường. Chị Tâm lớn lên trong một gia đình ít khen. Mỗi ngày, chị tập một thói quen nhỏ: tối trước khi ngủ, nhớ ba điều tốt về bản thân hoặc ba lời ghi nhận của người khác, rồi thở chậm để chúng "thấm". Ban đầu nó rất gượng. Sau nửa năm, chị nhận ra mình ít cần khoe thành tích và bớt đau khi bị

chê. Chị nói: "Hồi xưa mình như cái giếng cạn cứ xin nước. Giờ giếng có đáy." (Nhân vật mang tính minh họa.)

Đừng quá bận tâm người khác nghĩ gì

Ta tiến hóa để rất quan tâm đến danh tiếng, bởi danh tiếng ảnh hưởng đến việc những người khác trong nhóm sẽ giúp đỡ hay cản trở cơ hội sống sót của một cá nhân (Bowles 2006). Mong muốn được tôn trọng, thậm chí được trân quý, và tìm kiếm điều đó cho bản thân là hoàn toàn thuộc về con người. Nhưng mắc kẹt trong suy nghĩ về đánh giá của người khác lại là chuyện khác. Như Shantideva nói (1997, tr. 113):

Sao tôi vui khi người ta khen ngợi?
Người khác sẽ chê bai, chỉ trích tôi.
Cớ sao thất vọng khi bị trách cứ,
Khi vẫn có người nghĩ tốt về tôi?

Hãy nghĩ xem bạn dành bao nhiêu thời gian để bận tâm—dù rất kín đáo, nơi hậu cảnh của "mô phỏng" trong tâm trí—về việc người khác nghĩ gì về mình. Hãy lưu tâm đến việc mình làm những điều gì để được ngưỡng mộ và khen ngợi. Thay vào đó, hãy cố tập trung vào việc chỉ làm hết sức mình. Hãy nghĩ đến đức hạnh, lòng nhân ái và trí tuệ: nếu chân thành cố gắng sống theo những điều ấy, bạn cũng đã làm được tất cả những gì có thể. Mà như thế đã là rất nhiều!

Bạn không cần phải đặc biệt

Tin rằng mình phải đặc biệt mới xứng đáng được yêu thương và nâng đỡ là tự đặt ra một tiêu chuẩn cực kỳ cao, phải tốn nhiều công sức và căng thẳng mới vượt qua được—ngày này qua ngày khác. Điều đó cũng khiến bạn dễ tự chỉ trích, cảm thấy bất toàn và vô giá trị nếu không nhận được sự công nhận mình khao khát. Thay vào đó, hãy thử gửi lời chúc lành đến mình như sau: "Mong tôi được

yêu thương mà không cần phải đặc biệt. Mong tôi đóng góp mà không cần phải đặc biệt."

Hãy cân nhắc từ bỏ sự đặc biệt—bao gồm việc trở nên quan trọng và được ngưỡng mộ. Từ bỏ là điều trái ngược với bám chấp, và do đó là con đường triệt để dẫn đến hạnh phúc. Hãy thầm nhắc những câu như sau, rồi lưu ý cảm giác chúng đem lại: "Tôi từ bỏ việc phải trở nên quan trọng. Tôi từ bỏ việc tìm kiếm sự tán thành." Hãy cảm nhận sự bình yên trong việc buông bỏ sự bám chấp ấy.

Hãy yêu thương con người bạn, như cách bạn quan tâm đến một người thân yêu. Nhưng đừng yêu cái tôi, hay bất kỳ đối tượng tâm trí đơn thuần nào khác.

Gắn kết với thế giới

Cảm giác về cái tôi lớn lên khi bạn tách mình khỏi thế giới. Vì vậy, làm sâu sắc thêm cảm giác kết nối với thế giới sẽ giúp giảm cảm nhận về cái tôi.

Để sống và duy trì quá trình trao đổi chất, cơ thể bạn phải gắn kết với thế giới thông qua sự trao đổi liên tục về năng lượng và vật chất. Tương tự, não bộ không tách biệt căn bản với phần còn lại của cơ thể, vốn nuôi dưỡng và bảo vệ nó. Vì vậy, theo nghĩa sâu xa, não bộ gắn liền với thế giới (Thompson và Varela 2001). Và như ta đã nhiều lần thấy, tâm trí và não bộ tạo thành một hệ thống tích hợp. Do đó, tâm trí và thế giới gắn bó mật thiết với nhau.

Bạn có thể giúp sự nhận biết này trở nên sâu sắc hơn bằng nhiều cách:

- Suy ngẫm về dòng chảy thức ăn, nước uống và ánh nắng duy trì cơ thể bạn. Hãy xem mình là một loài động vật như mọi loài khác, cũng lệ thuộc vào thế giới tự nhiên. Hãy dành thời gian hòa mình vào thiên nhiên.

- Chú ý đến khía cạnh không gian trong môi trường xung quanh, chẳng hạn khoảng không trong phòng khách, hoặc không gian mà xe cộ lưu thông trên đường bạn đi làm. Làm vậy sẽ tự nhiên đưa sự nhận biết đến với sự vật trong tính toàn thể.
- Nghĩ rộng hơn, xa hơn. Chẳng hạn, khi đổ xăng, hãy hình dung mạng lưới nguyên nhân rộng lớn góp phần tạo nên cái tôi tưởng như hiện hữu—đang lái xe, có thể cảm thấy căng thẳng hoặc mải suy nghĩ—bao gồm trạm xăng, kinh tế toàn cầu, và cuối cùng là sinh vật phù du cùng tảo cổ đại bị chôn vùi dưới lòng đất, nén thành dầu mỏ. Hãy thấy những nguyên nhân ấy lại phụ thuộc vào một mạng lưới bao la hơn nữa, gồm hệ Mặt Trời, thiên hà của chúng ta, các thiên hà khác và những quá trình vật lý của thế giới vật chất. Hãy cố cảm nhận sự thật sống động rằng bạn phát sinh và hiện hữu nhờ toàn thể vũ trụ. Dải Ngân Hà hiện hữu nhờ cụm thiên hà địa phương; Mặt Trời hiện hữu nhờ Dải Ngân Hà; và bạn hiện hữu nhờ Mặt Trời—vì thế, theo một vài cách, bạn có mặt ở đây là nhờ những thiên hà cách chúng ta hàng triệu năm ánh sáng.
- Hãy quan sát cơ thể và đời sống phụ thuộc thức ăn, nước, ánh sáng, người khác và môi trường. Điều này có thể làm giảm cảm giác cô lập và tăng trách nhiệm với thế giới sống. Không cần từ sự kết nối ấy khẳng định một toàn thể bất biến, không khổ hoặc một đại ngã mà cái tôi hòa vào. Các quá trình được gọi là toàn thể vẫn cần được xét theo điều kiện và biến đổi.

Thật tuyệt diệu khi nghịch lý này diễn ra: những sự vật riêng lẻ—như cái tôi—càng có vẻ thiếu nền tảng và không đáng tin cậy, thì tổng thể vạn vật lại càng đem đến cảm giác an toàn và an ủi. Khi cảm giác không có chỗ bám tăng lên, mỗi sự vật có vẻ riêng biệt giống như một đám mây mà bạn sẽ rơi xuyên qua nếu cố đứng lên đó. Lúc đầu, điều này khiến ta khá bất an. Nhưng rồi bạn nhận ra

chính bầu trời—cái toàn thể—đang nâng đỡ bạn. Bạn đang bước đi trên bầu trời bởi bạn chính là bầu trời. Xưa nay vẫn luôn như vậy. Bạn và tất cả mọi người vốn đã là bầu trời.

Chú giải 13.10 — Các đại trong thân và cảm giác kết nối

Kinh điển. MN 62 hướng quán những yếu tố của thân trong tương quan với các yếu tố bên ngoài, rồi thấy đây không phải của ta, không phải ta, không phải tự ngã của ta. MN 140 phân tích kinh nghiệm theo các giới. Điểm so sánh với sinh thái học là sự phụ thuộc và bớt chấp sở hữu; kinh không khẳng định một đại ngã sinh thái hoặc bản thể toàn thể bất biến.

Đối chiếu khoa học. Mayer và Frantz (2004, Journal of Environmental Psychology 24: 503–515) đo cảm giác kết nối với thiên nhiên, và Capaldi, Dopko và Zelenski (2014, Frontiers in Psychology 5: 976) trong phân tích gộp thấy kết nối với thiên nhiên có tương quan dương với hạnh phúc. Yaden và cộng sự (2016, Psychology of Consciousness 3: 1–11) mô tả "hiệu ứng toàn cảnh" ở các phi hành gia khi nhìn Trái Đất từ ngoài không gian. Piff và cộng sự (2015, Journal of Personality and Social Psychology 108: 883–899) thấy cảm giác kinh ngạc (awe) làm "cái tôi nhỏ lại" và tăng hành vi hào phóng.

Câu chuyện đời thường. Anh Khang cắm trại cùng con gái trên một ngọn đồi. Đêm xuống, hai cha con nằm nhìn bầu trời đầy sao. Cô bé hỏi: "Ba ơi, mình nhỏ xíu hả ba?" Anh đáp: "Ừ, nhưng mình cũng được làm từ chính những vì sao ấy." Trong một lúc, những lo toan về công việc lùi xa. Anh cảm thấy vừa nhỏ bé vừa thuộc về — và không hề thấy cô đơn. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Các kết quả về kết nối thiên nhiên hoặc cảm giác kinh ngạc không chứng minh vô ngã theo nghĩa giải thoát; cần giữ riêng thước đo tâm lý, mô hình bản ngã và mục tiêu kinh điển.

Gắn kết với sự sống

Một lần nọ, người bạn tôi đến nhập thất ở một tu viện trong rừng tại Miến Điện. Anh phát nguyện, trong đó có lời nguyện không cố ý giết hại bất cứ chúng sinh nào. Sau vài tuần, việc thiền tập của anh không tiến triển mấy. Anh cũng bắt đầu băn khoăn về nhà vệ sinh gần am thất. Đó là nhà vệ sinh kiểu hố xí; sau khi sử dụng, anh phải dùng nước rửa khu vực quanh miệng hố, nhưng thường có kiến ở đó và chúng bị nước cuốn trôi. Anh hỏi vị trụ trì như vậy có ổn không. Vị trụ trì chỉ đáp: "Không. Đó không phải là lời nguyện của thầy." Bạn tôi nghiêm túc tiếp nhận lời ấy và bắt đầu cẩn thận hơn nhiều khi vệ sinh nhà cầu. Có lẽ không phải ngẫu nhiên mà việc thiền tập của anh cũng tiến triển sâu sắc rõ rệt.

Ta thường đặt sự tiện lợi của mình lên trên sự sống của chúng sinh khác đến mức nào—dù đó chỉ là một con kiến trong nhà vệ sinh? Ta không cố ý độc ác, nhưng đó là vị kỷ. Hãy nhìn thẳng vào mắt sinh vật ấy—con muỗi, con chuột—và biết rằng nó cũng muốn sống như bạn. Nếu bị giết chỉ vì sự tiện lợi của người khác, bạn sẽ cảm thấy thế nào?

Nếu muốn, hãy thực hành không giết hại vì sự tiện lợi của bản thân. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy gần gũi hơn với mọi sự sống, như một sinh vật sống hòa hợp với các chúng sinh khác. Bạn sẽ đối xử với thế giới như phần nối dài của chính mình: không làm hại bản thân cũng tức là không làm hại thế giới.

Chú giải 13.11 — Không sát sanh và tâm từ với mọi chúng sinh

Kinh điển. Giới thứ nhất trong năm giới (Khuddakapāṭha 2) là tránh sát sanh. Dhp 129–130 dạy lấy mình làm ví dụ, đừng giết, đừng bảo người giết. Kinh Từ Bi (Sn 1.8) kêu gọi rải lòng từ đến mọi chúng sinh, kể cả loài nhỏ bé hay không thấy được. Kinh Giáo Giới La-hầu-la ở Ambalaṭṭhikā (MN 61) hướng dẫn một phương pháp phản tỉnh: trước khi làm, trong khi làm và sau khi làm, hãy tự hỏi hành động này có gây hại cho mình, cho người khác, hay cho cả hai không; nếu có hại thì đừng làm, như soi gương để làm sạch gương mặt. Câu chuyện người bạn ở Miến Điện trong sách phản ánh đúng tinh thần ấy: giữ giới không phải là cứng nhắc mà là cảm nhận trực tiếp đối với sự sống.

Đối chiếu khoa học. Low và cộng sự (2012) trong "Tuyên ngôn Cambridge về ý thức" kết luận rằng nhiều loài động vật không phải người có cơ chế thần kinh nền tảng của trạng thái có ý thức, và Tuyên ngôn New York về ý thức động vật (2024) mở rộng sự thừa nhận khả năng ý thức ở nhiều loài, kể cả côn trùng. Đây là một lĩnh vực nghiên cứu còn nhiều tranh luận, nhưng củng cố quan điểm rằng đối xử thận trọng với sự sống là điều hợp lý.

Câu chuyện đời thường. Bác Ba thấy cháu nhỏ định đập một con thằn lằn trong nhà. Bác không la mắng, chỉ lấy cái ly úp con vật lại rồi cùng cháu thả ra vườn. Bác nói: "Nó cũng muốn sống như mình." Cậu bé lặng lẽ nhìn con thằn lằn chạy vào bụi cây. Mấy hôm sau, cháu tự úp ly bắt con kiến ra ngoài. Đạo đức chưa bao giờ được dạy bằng bài giảng; nó được truyền bằng cử chỉ. (Nhân vật mang tính minh họa.)

Tương tự, tử tế với thế giới cũng là tử tế với chính mình. Khi cái tôi bắt đầu thư giãn và tan biến, bạn có thể thực sự tự hỏi mình nên sống

ra sao. Trong một khóa tu, có lần tôi trải nghiệm cảm giác mọi thứ là một thể thống nhất mạnh mẽ đến mức bắt đầu tuyệt vọng vì phần nhỏ bé của mình hoàn toàn chẳng quan trọng. Đời tôi chắc chắn không thể có ý nghĩa gì. Sau một đêm gần như không ngủ, tôi ngồi bên ngoài nhà ăn trước bữa sáng, gần một con suối nhỏ; một con nai cái và nai con đang gặm cỏ dưới những tán cây gần đó. Tôi bắt đầu cảm nhận rất sâu sắc rằng mỗi sinh vật đều có bản tính và vị trí riêng trong tổng thể. Nai mẹ liếm con, dụi mõm và gặm nhẹ vào nó. Rõ ràng nó thuộc về nơi ấy: rồi cũng sẽ chết và tan rã, nhưng trong lúc này vẫn phát triển mạnh mẽ và đóng góp theo cách riêng. Côn trùng và chim chóc cũng sột soạt trong đám lá rụng: tất cả đều di chuyển, mỗi sinh vật theo cách nào đó đều tạo lợi ích cho tổng thể.

Cũng như mỗi con vật ấy đều có vị trí và đóng góp riêng, tôi cũng vậy. Không ai trong chúng tôi là quan trọng. Nhưng sống đúng vị trí của mình và phát triển ở đó vẫn ổn. Thư giãn và là toàn thể vẫn ổn. Là toàn thể biểu hiện thành một phần, là một phần biểu hiện toàn thể.

Một thời gian sau, một con sóc xám và tôi nhìn nhau từ khoảng cách chỉ vài bước chân. Thật tự nhiên khi mong điều tốt lành đến với nó, mong nó tìm được quả sồi và tránh được cú mèo. (Và trong sự phức tạp của khu rừng, cũng mong cú mèo được bình an, tìm được một con sóc để đỡ đói.) Chúng tôi nhìn nhau khá lâu, lâu một cách kỳ lạ, và tôi thực lòng mong mọi điều tốt đẹp đến với con sóc ấy. Rồi một điều khác trở nên sáng tỏ: tôi cũng là một sinh vật sống, giống như con sóc. Mong điều tốt lành đến với chính mình, như mong điều tốt lành đến với mọi sinh vật khác, là hoàn toàn chính đáng.

Mong điều tốt lành đến với chính mình, như mong điều tốt đẹp nhất cho mọi sinh vật, là hoàn toàn chính đáng. Sống tốt theo đúng bản tính của mình cũng vậy—với một bộ não con người,

tiến xa hết sức có thể trên con đường hạnh phúc, tình yêu và trí tuệ trong cuộc đời này.

Khi cái tôi tạm thời tan biến, điều gì còn lại? Đó là thôi thúc trọn vẹn muốn đóng góp, và ước nguyện được phát triển, thịnh vượng như một con người trong số tám tỷ người. Là mong mình khỏe mạnh, vững vàng và sống thêm nhiều năm. Là mong mình biết quan tâm và tử tế. Là mong mình tỉnh thức, an trú trong tâm thức rạng ngời, rộng mở và yêu thương. Là mong mình được bảo vệ và nâng đỡ. Là mong mình hạnh phúc, an ổn, thanh thản và mãn nguyện. Là mong mình sống và yêu thương trong bình an.

Chương 13: Những điểm chính

- Thật trớ trêu và xót xa khi cái "tôi" khiến ta khổ đau theo nhiều cách.
- Khi bạn xem mọi chuyện là nhắm vào mình, đồng nhất mình với hoặc cố chiếm hữu những thứ cuối cùng sẽ chấm dứt, hay tách mình khỏi vạn vật, bạn sẽ khổ đau. Nhưng khi buông lỏng cảm giác về cái tôi và hòa vào dòng chảy cuộc sống, bạn cảm thấy hạnh phúc và mãn nguyện.
- Khi đưa cơ thể đi dạo—hay làm gần như bất cứ việc gì—mà không có nhiều cảm giác về cái tôi, bạn sẽ khám phá được một số điều thú vị: cái tôi thường đem lại cảm giác hơi co rút và căng thẳng; nó thường không cần thiết; và nó liên tục thay đổi. Cái tôi đặc biệt được kích hoạt để đáp ứng trước cơ hội và mối đe dọa; nhiều khi ham muốn hình thành "tôi" trước khi "tôi" hình thành ham muốn.
- Suy nghĩ, cảm xúc, hình ảnh và những thứ tương tự tồn tại dưới dạng các mẫu thông tin dựa trên những mẫu cấu trúc và hoạt động thần kinh. Tương tự, những hình ảnh biểu trưng cho cái

tôi và cảm giác mình là một cái tôi cũng tồn tại dưới dạng các mẫu hình trong tâm trí và não bộ. Vấn đề không phải là những mẫu hình ấy có tồn tại hay không. Câu hỏi then chốt là: Bản chất của chúng là gì? Và điều mà chúng chỉ đến—một chủ sở hữu thống nhất, liên tục của trải nghiệm, đồng thời là tác nhân của hành động—có thực sự tồn tại không?

- Nhiều khía cạnh của cái tôi dựa trên nhiều mạng lưới thần kinh. Những mạng lưới này đảm nhiệm nhiều chức năng không liên quan đến cái tôi, và những hình ảnh về cái tôi bên trong chúng dường như không có vị thế đặc biệt nào về mặt thần kinh.
- Cái tôi chỉ là một phần của con người. Hầu hết suy nghĩ, kế hoạch và hành động không cần cái tôi điều khiển. Những mạng lưới thần kinh liên quan đến cái tôi chỉ chiếm một phần nhỏ trong não, và còn chiếm phần nhỏ hơn nữa trong toàn hệ thần kinh.
- Cái tôi luôn thay đổi; trong não, mọi biểu hiện của cái tôi đều vô thường. Cũng như những khung hình riêng lẻ trong một bộ phim tạo ra ảo giác chuyển động, các tổ hợp thần kinh chồng lấp, kết hợp rồi tan rã tạo ra ảo giác về một cái tôi nhất quán và liên tục.
- Cái tôi phát sinh và thay đổi tùy theo những điều kiện khác nhau, đáng chú ý là các sắc thái cảm thọ dễ chịu và khó chịu. Nó cũng phụ thuộc vào các mối quan hệ—bao gồm quan hệ với thế giới rộng lớn hơn. Nền tảng căn bản nhất của cảm giác "tôi"—tính chủ quan vốn có trong sự nhận biết—nảy sinh từ mối quan hệ giữa cơ thể và thế giới. Cái tôi hoàn toàn không có sự tồn tại độc lập.
- Hoạt động tâm trí liên quan đến cái tôi, bao gồm cảm giác mình là chủ thể của trải nghiệm, hàm ý một "tôi" thống nhất, trường

tồn, độc lập, là chủ sở hữu thiết yếu của trải nghiệm và tác nhân của hành động—nhưng một cái tôi như vậy không tồn tại. Cái tôi là tập hợp những hình ảnh biểu trưng có thật về một hữu thể không có thật—giống như câu chuyện về kỳ lân.

- Cái tôi tưởng như hiện hữu có ích cho các mối quan hệ và cho cảm giác gắn kết tâm lý lành mạnh theo thời gian. Con người có cảm giác về cái tôi vì nó từng đảm nhiệm những chức năng sống còn quan trọng trong quá trình tiến hóa. Ác cảm với cái tôi là vô ích, vì ác cảm khiến cái tôi mạnh thêm. Mục đích là nhìn thấu cái tôi, để nó thư giãn và tan đi.
- Cái tôi lớn mạnh thông qua sự đồng nhất, tính chiếm hữu, lòng kiêu hãnh và sự tách biệt khỏi thế giới cùng sự sống. Ta đã tìm hiểu nhiều cách để buông lơi những điều đó, và thay vào đó ngày càng an trú trong sự rộng mở của trái tim, thiện chí đối với sự phát triển của chính mình và những mối quan hệ bình an, mãn nguyện với các chúng sinh khác.

Chương 13 — Năm câu hỏi suy ngẫm

Hãy đọc từng câu hỏi chậm rãi và dành ít nhất mười phút viết ra câu trả lời cho mỗi câu, bằng chính trải nghiệm của bạn. Không có đáp án đúng hay sai; điều quan trọng là sự trung thực với chính mình.

Câu 1. Khi "cảm giác về tôi" mạnh lên (bị chỉ trích, được khen, bị bỏ rơi, so sánh), cơ thể bạn cảm thấy thế nào (co rút, nóng, nặng, gồng cứng)? Khi "cảm giác về tôi" nhẹ đi (lúc làm việc say mê, ở bên thiên nhiên, chơi với trẻ nhỏ), điều gì khác biệt? Hãy mô tả hai trải nghiệm ấy bằng những chi tiết cụ thể của cơ thể và tâm trí.

Gợi ý: hãy so sánh bằng những cảm giác thật sự, không bằng lý thuyết.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 2. Bạn đang đồng nhất mình với điều gì (công việc, chức vụ, vai trò làm cha mẹ, ngoại hình, lý tưởng, nhóm bạn thuộc về)? Nếu điều ấy mất đi, bạn sẽ là ai? Phần nào của bạn vẫn còn lại, và nó có đủ vững để làm chỗ nương tựa không?

Gợi ý: hãy tưởng tượng một ngày mà bạn không còn chức danh hay vai trò ấy.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 3. Hãy chọn một ý nghĩ "về tôi" quen thuộc (ví dụ "mình không đủ giỏi", "mình luôn bị bỏ rơi") và thử nói nó theo công thức "Mình đang có ý nghĩ rằng…". Điều gì thay đổi trong cách bạn cảm nhận ý nghĩ ấy? Nếu bạn xem nó như một đối tượng tâm trí, bạn thấy nó đến từ đâu và có những điều kiện nào nuôi nó?

Gợi ý: nếu ý nghĩ liên quan đến tổn thương sâu, hãy thực hành với sự hỗ trợ của người đáng tin.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 4. Bạn đã bao giờ ghen tị với ai chưa? Cơn ghen tị ấy giống như điều gì trong cơ thể, và nó muốn nói điều gì về điều bạn thực sự mong? Hãy nghĩ ra một cách "cho đi" (thời gian, sự lắng nghe, lời chúc mừng, sự tha thứ) mà bạn có thể thực hiện trong tuần này, đặc biệt nếu nó khó, và quan sát điều xảy ra với cảm giác về cái tôi.

Gợi ý: hãy chọn một hành động nhỏ nhưng thật lòng, không phải cho đi để được công nhận.

Trả lời của tôi: _____

_____

Câu 5. Sau khi suy ngẫm về chương này, bạn cảm thấy phần nào của mình xứng đáng được chăm sóc và có chỗ đứng trong thế giới, không cần đặc biệt hơn ai? Hãy viết ba "viên gạch" (điều tốt về bản thân hoặc sự quan tâm bạn từng nhận) để lấp dần khoảng trống trong tim, và nói điều bạn mong cho chính mình và cho tất cả chúng sinh.

Gợi ý: hãy kết thúc bằng một lời nguyện ngắn của riêng bạn.

Trả lời của tôi: _____

_____

Tài liệu tham khảo bổ sung của chương

Brewer, J. A., và cộng sự. 2011. Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. PNAS 108: 20254–20259.

Capaldi, C. A., Dopko, R. L., và Zelenski, J. M. 2014. The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. Frontiers in Psychology 5: 976.

Crocker, J., và Park, L. E. 2004. The costly pursuit of self-esteem. Psychological Bulletin 130: 392–414.

Damasio, A. 1999. The Feeling of What Happens. New York: Harcourt Brace.

Damasio, A. 2010. Self Comes to Mind. New York: Pantheon.

Dennett, D. C. 1991. Consciousness Explained. Boston: Little, Brown.

Dunn, E. W., Aknin, L. B., và Norton, M. I. 2008. Spending money on others promotes happiness. Science 319: 1687–1688.

Exline, J. J., và Hill, P. C. 2012. Humility: A consistent and robust predictor of generosity. Journal of Positive Psychology 7: 208–218.

Gallagher, S. 2000. Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. Trends in Cognitive Sciences 4: 14–21.

Hanson, R. 2013. Hardwiring Happiness. New York: Harmony.

Harbaugh, W. T., Mayr, U., và Burghart, D. R. 2007. Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. Science 316: 1622–1625.

Hood, B. 2012. The Self Illusion. Oxford: Oxford University Press.

Leary, M. R. 2004. The Curse of the Self. New York: Oxford University Press.

Libet, B., Gleason, C. A., Wright, E. W., và Pearl, D. K. 1983. Time of conscious intention to act in relation to onset of cerebral activity. Brain 106: 623–642.

Low, P., và cộng sự. 2012. The Cambridge Declaration on Consciousness. Francis Crick Memorial Conference.

Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., và Twohig, M. P. 2004. Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts. Behaviour Research and Therapy 42: 477–485.

Mayer, F. S., và Frantz, C. M. 2004. The connectedness to nature scale. Journal of Environmental Psychology 24: 503–515.

Metzinger, T. 2003. Being No One. Cambridge, MA: MIT Press.

Northoff, G., và cộng sự. 2006. Self-referential processing in our brain: A meta-analysis of imaging studies on the self. NeuroImage 31: 440–457.

Piff, P. K., và cộng sự. 2015. Awe, the small self, and prosocial behavior. Journal of Personality and Social Psychology 108: 883–899.

Schurger, A., Sitt, J. D., và Dehaene, S. 2012. An accumulator model for spontaneous neural activity prior to self-initiated movement. PNAS 109: E2904–E2913.

Soon, C. S., và cộng sự. 2008. Unconscious determinants of free decisions in the human brain. Nature Neuroscience 11: 543–545.

Takahashi, H., và cộng sự. 2009. When your gain is my pain and your pain is my gain: Neural correlates of envy and schadenfreude. Science 323: 937–939.

Tangney, J. P. 2000. Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. Journal of Social and Clinical Psychology 19: 70–82.

Yaden, D. B., và cộng sự. 2016. The overview effect: Awe and self-transcendent experience in space flight. Psychology of Consciousness 3: 1–11.

Zahavi, D. 2005. Subjectivity and Selfhood. Cambridge, MA: MIT Press.

PHỤ LỤC DINH DƯỠNG VÀ HOẠT ĐỘNG THẦN KINH

Jan Hanson, L.Ac.

Phụ lục giới thiệu quan hệ dinh dưỡng và hoạt động thần kinh. Những nghiên cứu và đề nghị trong nguyên tác thuộc bối cảnh xuất bản của sách; bản hiệu đính giữ kiến thức nền, điều chỉnh suy luận điều trị và bỏ các lịch tự thử hoặc liều bổ sung đại trà. Đáp ứng nhu cầu dưỡng chất khác với điều trị bệnh hoặc tăng tùy ý chất dẫn truyền thần kinh. Cần đánh giá khẩu phần, tình trạng sức khỏe, thuốc đang dùng và chỉ định cụ thể.

Là một chuyên gia châm cứu đã tập trung vào dinh dưỡng lâm sàng nhiều năm—và bản thân tôi cũng cần áp dụng một số bài học trong lĩnh vực này—tôi nhiều lần nhận thấy rằng những thay đổi nhỏ, có suy xét và hợp lý trong thực phẩm bạn ăn mỗi ngày có thể dần đem lại lợi ích đáng kể. Đôi khi, một số bước như bổ sung những dưỡng chất cơ thể đã thiếu hụt từ lâu còn có thể giúp sức khỏe cải thiện nhanh chóng.

Những nguyên tắc cơ bản về chế độ ăn

Hãy hỗ trợ não bộ bằng cách ăn uống lành mạnh mỗi ngày, hạn chế đường và tránh những thực phẩm gây dị ứng cho bạn.

Ăn uống lành mạnh mỗi ngày

Một khẩu phần đa dạng giúp cung cấp dưỡng chất: rau củ, trái cây, nguồn đạm phù hợp, ngũ cốc và chất béo. Tỷ lệ và lượng cần tùy tuổi, mức vận động, chế độ ăn và bệnh lý; không coi một khẩu phần lòng bàn tay hay nhiều rau càng tốt là quy tắc cho mọi người. Các

nghiên cứu về quả mọng trong nguồn cũ gợi mở cơ chế và lợi ích tiềm năng, chưa là lời hứa cải thiện não ở từng độc giả.

Hạn chế đường

Nên chú ý đường thêm vào, đồ uống có đường và chất lượng chung của khẩu phần. Rối loạn dung nạp glucose là tình trạng chuyển hóa có nhiều yếu tố, không phải xét nghiệm đo việc ăn quá nhiều đường. Nghiên cứu về đường huyết và nhận thức không cho phép quy toàn bộ nguyên nhân bệnh cho một thức ăn hoặc yêu cầu mọi người tránh hoàn toàn bánh mì, mì và các thực phẩm tinh bột. Người có bệnh chuyển hóa cần hướng dẫn phù hợp.

Tránh thực phẩm gây dị ứng

Dị ứng thực phẩm là phản ứng miễn dịch; không dung nạp và bệnh celiac có cơ chế khác. Các tình trạng này cần được phân biệt trước khi loại thực phẩm. Tương quan giữa một thức ăn và bệnh trong nghiên cứu quan sát không đủ để kết luận thức ăn ấy gây bệnh hoặc khuyên mọi độc giả bỏ nó.

Dị ứng thực phẩm được đánh giá từ tiền sử, triệu chứng và các xét nghiệm phù hợp; xét nghiệm IgE máu hoặc da đơn lẻ không xác nhận chẩn đoán (NIAID). Tự bỏ thực phẩm một hai tuần không là phép chẩn đoán chuẩn và không nên tự thử lại thức ăn từng gây phản ứng nặng. Lúa mì, đại mạch và lúa mạch đen có gluten; yến mạch nguyên chất cần phân biệt với yến mạch nhiễm chéo. NIDDK ghi rằng đa số người celiac có thể dùng lượng vừa phải yến mạch không nhiễm gluten dưới hướng dẫn phù hợp.

Dưỡng chất thiết yếu và việc bổ sung khi cần

Vitamin và khoáng chất tham gia nhiều quá trình chuyển hóa. Mục tiêu là đáp ứng nhu cầu và xử lý thiếu hụt có căn cứ, không mặc nhiên dùng liều cao để tối ưu não. Chế độ ăn thiếu đa dạng có thể

cần được đánh giá; không đủ để kết luận mọi người cần viên đa sinh tố hàm lượng cao.

Đánh giá nhu cầu vitamin và khoáng chất

Một sản phẩm đa sinh tố, đa khoáng chất tốt giống như chính sách bảo hiểm dinh dưỡng: nó giúp bạn nhận được nhiều loại dưỡng chất thiết yếu. Mọi dưỡng chất đều quan trọng, nhưng cần chú ý đặc biệt đến các vitamin nhóm B, vốn đặc biệt thiết yếu cho sức khỏe não bộ. Vitamin B-12, B-6 và axit folic đều hỗ trợ một quá trình sinh hóa gọi là methyl hóa, đóng vai trò quan trọng trong việc tạo ra nhiều chất dẫn truyền thần kinh. Khi thiếu những vitamin nhóm B này, nồng độ homocysteine—một axit amin—có thể tăng cao. Thiếu vitamin B và homocysteine cao là những yếu tố nguy cơ gây suy giảm nhận thức và sa sút trí tuệ ở người lớn tuổi (Clarke và cộng sự 2007; Vogiatzoglou và cộng sự 2008). Thiếu axit folic cũng là yếu tố nguy cơ của trầm cảm; bổ sung axit folic có thể làm giảm các triệu chứng trầm cảm (A. Miller 2008).

Không áp dụng quy tắc mọi vitamin B phải gấp 10–25 lần nhu cầu hoặc mọi người phải dùng từ 800 microgam axit folic. Nhu cầu và giới hạn an toàn khác nhau theo từng chất, tuổi, tình trạng sức khỏe và tổng lượng từ nhiều sản phẩm. Khi cần bổ sung, chọn chất và liều theo chỉ định, không suy từ vai trò sinh hóa sang liều điều trị.

Bổ sung axit béo omega-3

DHA và EPA là các axit béo omega-3 tham gia cấu trúc và chức năng cơ thể. Nguồn cũ bàn vai trò ở não và tiềm năng liên quan tâm trạng, nhận thức; vai trò sinh học này không đủ để khẳng định viên dầu cá làm chậm sa sút trí tuệ hoặc điều trị Alzheimer cho mọi người. Cần phân biệt khẩu phần, thiếu hụt và thử nghiệm điều trị.

Có thể tìm nguồn omega-3 từ khẩu phần phù hợp; quyết định dùng viên bổ sung cần xét chế độ ăn, chỉ định và tương tác. Bản hiệu đính không giữ liều DHA/EPA như hướng dẫn đại trà hoặc hứa hiệu quả điều trị từ việc chọn một sản phẩm.

Hạt lanh cung cấp ALA; sự chuyển hóa ALA thành DHA và EPA có giới hạn. Người ăn chay có thể trao đổi về lựa chọn nguồn tảo khi cần, nhưng không mặc nhiên cần một liều DHA cố định chỉ vì ăn chay.

Vitamin E và giới hạn của suy luận bổ sung

Vitamin E gồm các dạng hoạt chất khác nhau; alpha-tocopherol là dạng được công nhận đáp ứng nhu cầu vitamin E ở người theo NIH Office of Dietary Supplements. Vai trò chống oxy hóa không tự chứng minh lợi ích của viên bổ sung liều cao.

Một số nghiên cứu quan sát về vitamin E trong khẩu phần và nhận thức có giá trị gợi mở; không chứng minh gamma-tocopherol luôn tốt hơn alpha-tocopherol hoặc viên bổ sung phòng Alzheimer. Cần phân biệt dạng hoạt chất, nguồn thực phẩm, đối tượng và thiết kế nghiên cứu.

Bản hiệu đính bỏ khuyến nghị dùng 400 IU vitamin E đại trà. Thử nghiệm SELECT ghi tăng nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt với 400 IU/ngày alpha-tocopherol tổng hợp ở nhóm được khảo sát; không suy nguy cơ giống nhau ở mọi thực phẩm hoặc dạng vitamin E. Xem NIH Office of Dietary Supplements, Vitamin E Health Professional Fact Sheet. Lựa chọn bổ sung phải dựa nhu cầu và đánh giá chuyên môn.

Hỗ trợ các chất dẫn truyền thần kinh bằng dinh dưỡng

Các tiền chất dinh dưỡng có thể tham gia tổng hợp chất dẫn truyền thần kinh, nhưng tăng lượng uống không đồng nghĩa tăng chức năng

tâm trí hoặc điều trị an toàn. Không tự thử từng chất rồi tăng liều dựa cảm giác. Tryptophan, 5-HTP và các sản phẩm liên quan có thể tương tác với thuốc; cần đánh giá chuyên môn, đặc biệt khi đang dùng thuốc chống trầm cảm hoặc thuốc hướng thần.

Serotonin

Serotonin tham gia tâm trạng, tiêu hóa và giấc ngủ. Tryptophan có thể được chuyển thành 5-HTP rồi serotonin, với các đồng yếu tố của quá trình chuyển hóa. Mô tả này là kiến thức sinh hóa, không là lịch bổ sung hoặc bằng chứng rằng phối hợp các chất sẽ cải thiện tâm trạng ở mọi người.

SẮT

Nếu cảm thấy mệt mỏi hoặc trầm cảm, hãy trao đổi với bác sĩ về khả năng nồng độ sắt của bạn đang thấp. Ngoài ra, nhiều phụ nữ đang trong độ tuổi hành kinh có lượng sắt thấp. Cần xét nghiệm máu để xác định bạn có bị thiếu sắt hay không; nếu có, bạn có thể dùng chất bổ sung sắt, với liều lượng phù hợp tùy theo kết quả xét nghiệm.

VITAMIN B-6

Vitamin B6 tham gia nhiều phản ứng enzyme, gồm tổng hợp chất dẫn truyền thần kinh. Không giữ khuyến nghị tự uống 50 mg/ngày. Dùng quá mức có thể gây bệnh thần kinh ngoại biên; NIH dẫn giới hạn EFSA năm 2023 là 12 mg/ngày cho người lớn, khác giới hạn của một số cơ quan khác. Giới hạn không phải liều nên uống. Cần tính tổng lượng trong nhiều sản phẩm và đánh giá chỉ định, thời gian dùng (NIH, Vitamin B6 Health Professional Fact Sheet).

5-hydroxytryptophan và tryptophan

5-HTP và tryptophan là tiền chất sinh hóa; bằng chứng cơ chế không tự xác lập lợi ích, liều và an toàn điều trị. Bản hiệu đính bỏ lịch tự uống theo tâm trạng hoặc giấc ngủ. Người có khó ngủ hay khí sắc

giảm cần được đánh giá nguyên nhân; không tự thay thuốc hoặc phối hợp các chất này với thuốc đang dùng.

Norepinephrine và dopamine

Norepinephrine và dopamine là những chất dẫn truyền thần kinh kích thích, hỗ trợ năng lượng, tâm trạng và sự chú ý. Quá trình tạo ra các chất này bắt đầu từ axit amin L-phenylalanine. Chất này chuyển thành L-tyrosine, rồi thành dopamine; sau đó dopamine tiếp tục chuyển hóa thành norepinephrine (Murray và cộng sự 2000).

Sắt và B6 là đồng yếu tố của một số bước chuyển hóa, nhưng chỉ cần bổ sung khi có căn cứ phù hợp. Không có quy tắc phổ quát phải tăng serotonin hai tuần rồi mới tăng dopamine hoặc norepinephrine. Nồng độ, thụ thể và mạng thần kinh không thể được tối ưu bằng một lịch tự thử chung.

Phenylalanine và tyrosine có thể có tác dụng không mong muốn hoặc tương tác tùy tình trạng sức khỏe. Bản hiệu đính bỏ chỉ dẫn tự tăng liều và chọn theo cảm giác. Nếu có chỉ định sử dụng, cần người có chuyên môn đánh giá hiệu quả, chống chỉ định và sản phẩm cụ thể.

Acetylcholine

Acetylcholine tham gia trí nhớ, chú ý và nhiều chức năng khác. Choline có trong các nguồn thực phẩm khác nhau; không có một nguồn tốt nhất cho mọi chế độ ăn. Các chất bổ sung dưới đây được giới thiệu để hiểu bối cảnh nghiên cứu của nguyên tác, không là một bộ sản phẩm để tự phối hợp điều trị suy giảm trí nhớ.

PHOSPHATIDYLSERINE

Phosphatidylserine là phospholipid có trong màng tế bào. Những nghiên cứu được nguyên tác dẫn về chức năng thần kinh là cơ sở

tìm hiểu; chưa đủ để hướng dẫn mọi người dùng viên bổ sung cải thiện trí nhớ. Bản hiệu đính bỏ liều tự dùng, cần đánh giá bằng chứng lâm sàng theo đối tượng và chỉ định.

ACETYL-L-CARNITINE

Acetyl-L-carnitine được nghiên cứu về nhận thức, nhưng nghiên cứu cũ không đủ để coi là điều trị Alzheimer hoặc lời khuyên cho mọi độc giả. Bản hiệu đính bỏ lịch tự thử. Người có suy giảm trí nhớ cần đánh giá nguyên nhân và lựa chọn chăm sóc có căn cứ.

HUPERZINE-A

Huperzine A có tác dụng ức chế phân hủy acetylcholine; cơ chế này không chứng minh hiệu quả điều trị và an toàn cho mọi người. Bản hiệu đính bỏ liều tự dùng. Không thay thế việc đánh giá sa sút trí tuệ hoặc tự phối hợp với thuốc tác động hệ cholinergic.

Thay đổi từ nền tảng trở lên

Não bộ của bạn được cấu thành từ hàng nghìn tỷ phân tử, phần lớn trong số đó từng đến từ những gì bạn đã ăn. Bằng cách thực hiện những thay đổi nhỏ trong chế độ ăn và việc bổ sung dưỡng chất, bạn có thể dần thay đổi các thành phần cấu tạo não, bắt đầu từ nền tảng phân tử trở lên. Khi nền tảng vật chất của não được cải thiện, có thể bạn sẽ cảm nhận sức khỏe thể chất và tinh thần tốt hơn; các pháp thực hành tâm lý và tâm linh—bao gồm những phương pháp được trình bày trong cuốn sách này—cũng sẽ trở nên hữu ích hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Danh mục giữ tên tác phẩm và thông tin xuất bản để tra cứu; những sai sót xác định được đã hiệu đính. Nguồn lịch sử không tự là chứng cứ lâm sàng hiện hành. Các nguồn cập nhật cho bản hiệu đính được tập hợp ở cuối sách.

Allman, J., A. Hakeem, J. Erwin, E. Nimchinsky, and P. Hof. 2001. The anterior cingulate cortex: The evolution of an interface between emotion and cognition. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 935:107–117.

Amaro. 2003. *Small Boat, Great Mountain: Theravadan Reflections on the Natural Great Perfection*. Redwood Valley, CA: Abhayagiri Buddhist Monastery.

Aron, A., H. Fisher, D. Mashek, G. Strong, H. Li, and L. Brown. 2005. Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology* 94:327–337.

Aspinwall, L. G. and S. E. Taylor. 1997. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin* 121:417–436.

Atmanspacher, H. and P. beim Graben. 2007. Contextual emergence of mental states from neurodynamics. *Chaos and Complexity Letters* 2:151–168.

Baars, B. J. 1997. In the theatre of consciousness: Global workspace theory, a rigorous scientific theory of consciousness. *Journal of Consciousness Studies* 4:292.

Balter, M. 2007. Brain evolution studies go micro. *Science* 315:1208–1211.

Bard, K. A. 2006. Are humans the only primates that cry? *Scientific American Mind* 17:83.

Bateson, M., D. Nettle, and G. Robert. 2006. Cues of being watched enhance cooperation in a real-world setting. *Biology Letters* 2:412–414.

Baumeister, R., E. Bratslavsky, C. Finkenauer, and K. Vohs. 2001. Bad is stronger than good. *Review of General Psychology* 5:323–370.

Begley, S. 2007. *Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves*. New York: Ballantine Books.

Benson, H. 2000. *The Relaxation Response*. New York: Harper Paperbacks.

Bowles, S. 2006. Group competition, reproductive leveling, and the evolution of human altruism. *Science* 314:1569–1572.

———. 2009. Did warfare among ancestral hunter-gatherers affect the evolution of human social behaviors? *Science* 324:1293–1298.

Brahm, A. 2006. *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook*. Boston: Wisdom Publications.

Braver, T. and J. Cohen. 2000. On the control of control: The role of dopamine in regulating prefrontal function and working memory. In *Control of Cognitive Processes: Attention and Performance XVIII*, edited by S. Monsel and J. Driver. Cambridge, MA: MIT Press.

Braver, T., D. Barch, and J. Cohen. 2002. The role of prefrontal cortex in normal and disordered cognitive control: A cognitive neuroscience perspective. In *Principles of Frontal Lobe Function*, edited by D. T. Stuss and R. T. Knight. New York: Oxford University Press.

Brehony, K. A. 2001. *After the Darkest Hour: How Suffering Begins the Journey to Wisdom*. New York: Macmillan.

Brickman, P., D. Coates, and J. Janoff-Bulman. 1978. Lottery winners or accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology* 36:917–927.

Buschman, T. and E. Miller. 2007. Top-down versus bottom-up control of attention in the prefrontal and posterior parietal cortices. *Science* 315:1860–1862.

Carter, O. L., D. E. Presti, C. Callistemon, Y. Ungerer, G. B. Liu, and J. D. Pettigrew. 2005. Meditation alters perceptual rivalry in Tebetan Buddhist monks. *Current Biology* 15:412–413.

Cheney, D. L. and R. M. Seyfarth. 2008. *Baboon Metaphysics: The Evolution of a Social Mind*. Chicago: University of Chicago Press.

Cheng, D. H., H. T. Ren, and C. Xi. 1996. Huperzine A, a novel promising acetylcholinesterase inhibitor. *NeuroReport* 8:97–101.

Choi, J. and S. Bowles. 2007. The coevolution of parochial altruism and war. *Science* 318:636–640.

Clarke, R., J. Birks, E. Nexo, P. M. Ueland, J. Schneede, J. Scott, A. Molloy, and J. G. Evans. 2007. Low vitamin B-12 status and risk of cognitive decline in older adults. *American Journal of Clinical Nutrition* 86:1384–1391.

Cohen, J., G. Aston-Jones, and M. Gilzenrat. 2005. A systems-level perspective on attention and cognitive control. In *Cognitive Neuroscience of Attention*, edited by M. Posner. New York: Guilford Press.

Coward, F. 2008. Standing on the shoulders of giants. *Science* 319:1493–1495.

Cunningham, W. and P. D. Zelazo. 2007. Attitudes and evaluations: A social cognitive neuroscience perspective. *Trends in Cognitive Sciences* 11:97–104.

D'Amasio, A. 2000. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Orlando, FL: Harvest Books.

Davidson, R. J. 2004. Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society* 359:1395–1411.

Davidson, R. J., J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. F. Santorelli, F. Urbanowski, A. Harrington, K. Bonus, and J. F. Sheridan. 2003. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine* 65:564–570.

Dehaene, S., C. Sergent, and J. Changeux. 2003. A neuronal network model linking subjective reports and objective physiological data during conscious perception. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100:8520–8525.

de Quervain, D. U. Fischbacher, V. Treyer, M. Schellhammer, U. Schnyder, A. Buck, and E. Fehr. 2004. The neural basis of altruistic punishment. *Science* 305:1254–1258.

de Waal, F. 2006. *Primates and Philosophers: How Morality Evolved*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Dobzhansky, T. 1973. Nothing in biology makes sense except in the light of evolution. *American Biology Teacher* 35:125–129.

Dunbar, R. I. M. and S. Shultz. 2007. Evolution in the social brain. *Science* 317:1344–1347.

Dunn, E. W., L. B. Aknin, and M. Norton. 2008. Spending money on others promotes happiness. *Science* 319:1687–1688.

Dusek, J. A., H. H. Out, A. L. Wohlhueter, M. Bhasin, L. F. Zerbini, M. G. Joseph, H. Benson, and T. A. Libermann. 2008. Genomic counter-stress changes induced by the relaxation response. *PLoS ONE* 3:e2576.

Efferson, C., R. Lalive, and E. Fehr. 2008. The coevolution of cultural groups and ingroup favoritism. Science 321: 1844–1849. https://doi.org/10.1126/science.1155805

Eisenberger, N. I., and M. D. Lieberman. 2004. Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Science* 8:294–300.

Ekman, P. 2007. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*, 2nd ed. New York: Holt and Company LLC.

Engel, A. K., P. Fries, and W. Singer. 2001. Dynamic predictions: Oscillations and synchrony in top-down processing. *Nature Reviews Neuroscience* 2:704–716.

Farb, N. A. S., Z. V. Segal, H. Mayberg, J. Bean, D. McKeon, Z. Fatima, and A. Anderson. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2:313–322.

Fisher, H. E., A. Aron, and L. Brown. 2006. Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society* 361:2173–2186.

Fiske, S. T. 2002. What we know about bias and intergroup conflict, the problem of the century. *Current Directions in Psychological Science* 11:123–128.

Fredrickson, B. L. 2000. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment* Vol. 3: Article 0001a, posted online March 7, 2000.

———. 2001. The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist* 56:218–226.

Fredrickson, B. L. and R. Levenson. 1998. Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Psychology Press* 12:191–220.

Fredrickson, B. L., R. Mancuso, C. Branigan, and M. Tugade. 2000. The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion* 24:237–258.

Fronsdal, G., trans. 2006. *The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations*. Boston: Shambhala.

Galdi, S., L. Arcuri, and B. Gawronski. 2008. Automatic mental associations predict future choices of undecided decision makers. *Science* 321:1100–1102.

Gallagher, S. 2000. Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. *Trends in Cognitive Sciences* 4:14–21.

Gallagher, H. and C. Frith. 2003. Functional imaging of "theory of mind." *Trends in Cognitive Sciences* 7:77–83.

Galli, R. L., D. F. Bielinski, A. Szprengiel, B. Shukitt-Hale, and J. A. Joseph. 2006. Blueberry supplemented diet reverses age-related decline in hippocampal HSP70 neuroprotection. *Neurobiology of Aging* 27:344–350.

Gaskin, S. 2005. *Monday Night Class*. Summertown, TN: Book Publishing Company.

Gibbons, A. 2008. The birth of childhood. *Science* 322:1040–1043.

Gillihan, S., and M. Farah. 2005. Is self special? A critical review of evidence from experimental psychology and cognitive neuroscience. *Psychological Bulletin* 131:76–97.

Gottman, J. 1995. *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last*. New York: Simon and Schuster.

Gould, E., P. Tanapat, N. B. Hastings, T. Shors. 1999. Neurogenesis in adulthood: A possible role in learning. *Trends in Cognitive Sciences* 3:186–192.

Gross, J. J. and O. P. John. 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 85:348–362.

Guastella, A. J., P. U. B. Mitchell, and M. R. Dadds. 2008. Oxytocin increases gaze to the eye region of human faces. *Biological Psychiatry 63:3–5*.

Gusnard, D. A., E. Abuja, G. I. Schulman, and M. E. Raichle. 2001. Medial prefrontal cortex and self-referential mental activity: Relation to a default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98:4259–4264.

Hadjivassiliou, M., A. Gibson, G. A. B. Davies-Jones, A. J. Lobo, T. J. Stephenson, and A. Milford-Ward. 1996. Does cryptic gluten sensitivity play a part in neurological illness? *Lancet* 347:369–371.

Hadjivassiliou, M., R. A. Grünewald, and G. A. B. Davies-Jones. 2002. Gluten sensitivity as a neurological illness. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* 72:560–563.

Haidt, J. 2007. The new synthesis in moral psychology. *Science* 316:998–1002.

Han, S., and G. Northoff. 2008. Culture-sensitive neural substrates of human cognition: A transcultural neuroimaging approach. *Nature Reviews Neuroscience* 9:646–654.

Hanson, R., J. Hanson, and R. Pollycove. 2002. *Mother Nurture: A Mother's Guide to Health in Body, Mind, and Intimate Relationships*. New York: Penguin.

Harbaugh, W. T., U. Mayr, and D. R. Burghart. 2007. Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. *Science* 316:1622–1625.

Hariri, A. R., S. Y. Bookheimer, and J. C. Mazziotta. 2000. Modulating emotional responses: Effects of a neocortical network on the limbic system. *NeuroReport* 11:43–48.

Hebb, D. O. 1949. *The Organization of Behavior*. New York: Wiley.

Herrmann, E., J. Call, H. Hernández-Lloreda, B. Hare, and M. Tomasello. 2007. Humans have evolved specialized skills of social cognition: The cultural intelligence hypothesis. *Science* 317:1358–1366.

Hölzel, B. K., U. Ott, T. Gard, H. Hempel, M. Weygandt, K. Morgen, and D. Vaitl. 2008. Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 3:55–61.

Hyman, M. 2009. *The UltraMind Solution*. New York: Scribner.

Jankowiak, W., and E. Fischer. 1992. Romantic love: A cross-cultural perspective. *Ethnology* 31:149–155.

Jha, A. P., J. Krompinger, and M. J. Baime. 2007. Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, Behavioral Neuroscience* 7:109–119.

Jiang, Y., and S. He. 2006. Cortical responses to invisible faces: Dissociating subsystems for facial-information processing. *Current Biology* 16:2023–2029.

Joseph, J. A., N. A. Denisova, G. Arendash, M. Gordon, D. Diamond, B. Shukitt-Hale, and D. Morgan. 2003. Blueberry supplementation enhances signaling and prevents behavioral deficits in an Alzheimer disease model. *Nutritional Neuroscience* 6(3):153–162.

Judson, O. 2007. The selfless gene. *Atlantic*, October, 90–97.

Kaplan, B. J., S. G. Crawford, C. J. Field, and J. S. A. Simpson. 2007. Vitamins, minerals, and mood. *Psychological Bulletin* 133:747–760.

Keeley, L. H. 1997. *War Before Civilization: The Myth of the Peaceful Savage*. New York: Oxford University Press.

Kidd, P. 2005. Neurodegeneration from mitochondrial insufficiency: Nutrients, stem cells, growth factors, and prospects for brain rebuilding using integrative management. *Alternative Medicine Review* 10:268–293.

Knoch, D., A. Pascual-Leone, K. Meyer, V. Treyer, and E. Fehr. 2006. Diminishing reciprocal fairness by disrupting the right prefrontal cortex. *Science* 314:829–832.

Koch, C., and N. Tsuchiya. 2006. Attention and consciousness: Two distinct brain processes. *Trends in Cognitive Sciences* 11:16–22.

Kocsis, B. and R. P. Vertes. 1994. Characterization of neurons of the supramammillary nucleus and mammillary body that discharge rhythmically with the hippocampal theta rhythm in the rat. *Journal of Neuroscience* 14:7040–7052.

Kornfield, J. 1996. *Teachings of the Buddha*. Boston: Shambhala.

Kosfeld, M., M. Heinrichs, P. Zak, U. Fischbacher, and E. Fehr. 2005. Oxytocin increases trust in humans. *Nature* 435:673–676.

Kristal-Boneh, E., M. Raifel, P. Froom, and J. Ribak. 1995. Heart rate variability in health and disease. *Scandinavian Journal of Work, Environment, and Health* 21:85–95.

Lammert, E. 2008. Brain wnts for blood vessels. *Science* 322:1195–1196.

Lazar, S., C. Kerr, R. Wasserman, J. Gray, D. Greve, M. Treadway, M. McGarvey, B. Quinn, J. Dusek, H. Benson, S. Rauch, C. Moore, and B. Fischl. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport* 16:1893–1897.

Leary, M. R., C. E. Adams, and E. B. Tate. 2006. Hypo-egoic self-regulation: Exercising self-control by diminishing the influence of the self. *Journal of Personality* 74:180–183.

Leary, M. R., and N. R. Buttermore. 2003. The evolution of the human self: Tracing the natural history of self-awareness. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 33:365–404.

Leary, M., E. Tate, C. Adams, A. Allen, and J. Hancock. 2007. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality* 92:887–904.

LeDoux, J. E. 1995. Emotion: Clues from the brain. *Annual Review of Psychology* 46:209–235.

LeDoux, J. 2003. Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are. New York: Penguin.

———. 2003. *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. New York: Penguin.

Legrand, D. and Ruby, P. 2009. What is self-specific? Theoretical investigation and critical review of neuroimaging results. *Psychological Review* 116:252–282.

Lewis, M. D. 2005. Self-organizing individual differences in brain development. *Developmental Review* 25:252–277.

Lewis, M. D., and R. M. Todd. 2007. The self-regulating brain: Cortical-subcortical feedback and the development of intelligent action. *Cognitive Development* 22:406–430.

Libet, B. 1999. Do we have free will? *Journal of Consciousness Studies* 6:47–57.

Licinio J., P. W. Gold, and M. L. Wong. 1995. A molecular mechanism for stress-induced alterations in susceptibility to disease. *Lancet* 346:104–106.

Lieberman, M., N. Eisenberg, M. Crocket, S. Tom, J. Pfeifer, and B. Way. 2007. Putting feelings into words. *Psychological Science* 18:421–428.

Lilly, J. 2006. *The Deep Self: Consciousness Exploration in the Isolation Tank*. Nevada City, CA: Gateways Books and Tapes.

Linden, D. J. 2007. *The Accidental Mind: How Brain Evolution Has Given Us Love, Memory, Dreams, and God*. Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press.

Luders, E., A. W. Toga, N. Lepore, and C. Gaser. 2009. The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimage* 45:672–678.

Luskin, F., M. Reitz, K. Newell, T. G. Quinn, and W. Haskell. 2002. A controlled pilot study of stress management training of elderly patients with congestive heart failure. *Preventive Cardiology* 5:168–174.

Lutz, A., J. Brefczynski-Lewis, T. Johnstone, and R. Davidson. 2008. Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE* 3(3):e1897.

Lutz, A., L. Greischar, N. Rawlings, M. Ricard, and R. Davidson. 2004. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101:16369–16373.

Lutz, A., J. Lachaux, J. Martinerie, and F. Varela. 2002. Guiding the study of brain dynamics by first-person data: Synchrony patterns correlate with ongoing conscious states during a simple visual task. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99:1586–1591.

Lutz, A., H. A. Slager, J. D. Dunne, and R. J. Davidson. 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences* 12:163–169.

Ma, Q. L., B. Teter, O. J. Ubeda, T. Morihara, D. Dhoot, M. D. Nyby, M. L. Tuck, S. A. Frautschy, and G. M. Cole. 2007. Omega-3 fatty acid docosahexaenoic acid increases SorLA/LR11, a sorting protein with reduced expression in sporadic Alzheimer's disease (AD): Relevance to AD prevention. *The Journal of Neuroscience* 27:14299–14307.

Mackenzie, M. 2009. Enacting the self: Buddhist and Enactivist approaches to the emergence of the self. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* (in press).

MacLean, P. D. 1990. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. New York: Springer.

Maguire, E., D. Gadian, I. Johnsrude, C. Good, J. Ashburner, R. Frackowiak, and C. Frith. 2000. Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 97:4398–4403.

Main, M., E. Hesse, and N. Kaplan. 2005. Predictability of attachment behavior and representational processes at 1, 6, and 19 years of age: The Berkeley Longitudinal Study. In *Attachment from Infancy to*

Adulthood: The Major Longitudinal Studies, edited by K. E. Grossmann, K. Grossmann, and E. Waters. New York: Guilford Press.

Maletic, V., M. Robinson, T. Oakes, S. Iyengar, S. G. Ball, and J. Russell. 2007. Neurobiology of Depression: An Integrated View Of Key Findings. *International Journal of Clinical Practice* 61:2030–2040.

Marz, R. B. 1999. *Medical Nutrition from Marz*, 2nd ed. Portland OR: Omni Press.

McClure, S. M., D. I. Laibson, G. Loewenstein, and J. D. Cohen. 2004. Separate neural systems value immediate and delayed monetary rewards. *Science* 306:503–507.

McCraty, R., M. Atkinson, and D. Thomasino. 2003. Impact of a workplace stress reduction program on blood pressure and emotional health in hypertensive employees. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 9:355–369.

Messier, C., and M. Gagnon. 2000. Glucose regulation and brain aging: Nutrition and cognitive decline. *The Journal of Nutrition, Health, and Aging* 4:208–213.

Meyer, J. S., and L. F. Quenzer. 2004. *Psychopharmacology: Drugs, the Brain, and Behavior*. Sunderland, MA: Sinauer Associates.

Miller, A. 2008. The methylation, neurotransmitter, and antioxidant connections between folate and depression. *Alternative Medicine Review* 13(3):216–226.

Miller, G. A. 1956. The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. Psychological Review 63:81–97.

Moll, J., F. Krueger, R. Zahn, M. Pardini, R. Oliveira-Souza, and J. Grafman. 2006. Human fronto-mesolimbic networks guide

decisions about charitable donation. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 103:15623–15628.

Monfils, M-H., K. K. Cowansage, E. Klann, and J. LeDoux. 2002. Extinction-reconsolidation boundaries: Key to persistent attenuation of fear memories. *Science* 324:951–955.

Morris, M. C., D. A. Evans, C. C. Tangney, J. L. Bienias, R. S. Wilson, N. T. Aggarwal, and P. A. Scherr. 2005. Relation of the tocopherol forms to incident Alzheimer disease and to cognitive change. *American Journal of Clinical Nutrition* 81:508–514.

Murray, R. K., D. K. Granner, P. A. Mayes, and V. W. Rodwell. 2000. *Harper's Biochemistry*, 25th ed. New York: McGraw-Hill.

Nanamoli, B. and B. Bodhi. 1995. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya (Teachings of the Buddha)*. Boston: Wisdom Publications.

Niedenthal, P. 2007. Embodying emotion. *Science* 316:1002.

Nimchinsky, E., E. Gilissen, J. Allman, D. Perl, J. Erwin, and P. Hof. 1999. A neuronal morphologic type unique to humans and great apes. *Proceedings of the National Academy of Science* 96:5268–5273.

Norenzayan, A. and A. F. Shariff. 2008. The origin and evolution of religious prosociality. *Science* 322:58–62.

Nowak, M. 2006. Five rules for the evolution of cooperation. *Science* 314:1560–1563.

Oberman, L. M., and V. S. Ramachandran. 2007. The simulating social mind: The role of the mirror neuron system and simulation in the social and communicative deficits of autism spectrum disorders. *Psychology Bulletin* 133:310–327.

O'Reilly, R. 2006. Biologically based computational models of high-level cognition. *Science* 314:91–94.

Pare, D., D. R. Collins, and J. G. Pelletier. 2002. Amygdala oscillations and the consolidation of emotional memories. *Trends in Cognitive Sciences* 6:306–314.

Park, M., G. W. Ross, H. Petrovitch, L. R. White, K. H. Masaki, J. S. Nelson, C. M. Tanner, J. D. Curb, P. L. Blanchette, and R. D. Abbott. 2005. Consumption of milk and calcium in midlife and the future risk of Parkinson disease. *Neurology* 64:1047–1051.

Paus, T. 2001. Primate anterior cingulate cortex: Where motor control, drive, and cognition interface. *Nature Reviews Neuroscience* 2:417–424.

Pedata, F., L. Giovannelli, G. Spignoli, M. G. Giovannini, and G. Pepeu. 1985. Phosphatidylserine increases acetylcholine release from cortical slices in aged rats. *Neurobiology of Aging* 6:337–339.

Peeters, G. and J. Czapinski. 1990. Positive-negative asymmetry in evaluations: The distinction between affective and informational negativity effects. In *European Review of Social Psychology: Volume 1*, edited by W. Stroebe and M. Hewstone. New York: Wiley.

Petrovic, P., R. Kalisch, T. Singer, and R. J. Dolan. 2008. Oxytocin attenuates affective evaluations of conditioned faces and amygdala activity. *Journal of Neuroscience* 28:6607–6615.

Pitcher, D., L. Garrido, V. Walsh, and B. C. Duchaine. 2008. Transcranial magnetic stimulation disrupts the perception and embodiment of facial expressions. *The Journal of Neuroscience* 28:8929–8933.

Posner, M. I., and M. K. Rothbart. 2000. Developing mechanisms of self-regulation. *Development and Psychopathology* 12:427–441.

Puri, B. K. 2006. High-resolution magnetic resonance imaging sinc-interpolation-based subvoxel registration and semi-automated quantitative lateral ventricular morphology employing threshold computation and binary image creation in the study of fatty acid interventions in schizophrenia, depression, chronic fatigue syndrome, and Huntington's disease. *International Review of Psychiatry* 18:149–154.

Quirk, G. J., J. C. Repa, and J. E. LeDoux. 1995. Fear conditioning enhances short-latency auditory responses of lateral amygdala neurons: Parallel recordings in the freely behaving rat. *Neuron* 15:1029–1039.

Rabinovich, M., R. Huerta, and G. Laurent. 2008. Transient dynamics for neural processing. *Science* 321:48–50.

Raichle, M. 2006. The brain's dark energy. *Science* 314:1249–1250.

Raichle, M., and D. Gusnard. 2002. Appraising the brain's energy budget. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99:10237–10239.

Raichle, M. E., A. M. MacLeod, A. Z. Snyder, W. J. Powers, D. A. Gusnard, and G. L. Shumlan. 2001. A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98:676–682.

Rasia-Filho, A., R. Londero, and M. Achaval. 2000. Functional activities of the amygdala: An overview. *Journal of Psychiatry and Neuroscience* 25:14–23.

Rilling, J., D. Gutman, T. Zeh, G. Pagnoni, G. Berns, and C. Kilts. 2002. A neural basis for social cooperation. *Neuron* 35:395–405.

Robinson, P. 2007. How to fill a synapse. *Science* 316:551–553.

Rosenberg, M. B. 2008. Nonviolent Communication: A Language of Life. 2nd ed. Chicago: Puddledancer Press.

Sapolsky, R. M. 1998. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: W. H. Freeman Co.

Sapolsky, R. M. 2006. A natural history of peace. Foreign Affairs 85(1). https://doi.org/10.2307/20031846

Schechner, S. 2008. Keeping love alive. *Wall Street Journal*, February 8, W1.

Schore, A. 2003. *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: W. W. Norton.

Seligman, M. 2006. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage/Random House.

Semaw, S., S. Renne, J. W. K. Harris, C. S. Feibel, R. L. Bernor, N. Fesseha, and K. Mowbray. 1997. 2.5-million-year-old stone tools from Gona, Ethiopia. *Nature* 385:333–336.

Shantideva. 1997. *The Way of the Bodhisattva: A Translation of the Bodhicharyavatara*. Boston: Shambhala.

Shutt, K., A. MacLarnon, M. Heistermann, and S. Semple. 2007. Grooming in Barbary macaques: Better to give than to receive? *Biology Letters* 3:231–233.

Siegel, D. J. 2001. *The Developing Mind*. New York: Guilford Press.

———. 2007. *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. New York: W. W. Norton and Co.

Silk, J. B. 2007. Social components of fitness in primate groups. *Science* 317:1347–1351.

Simpson, S. W., J. Quade, N. E. Levin, R. Butler, G. Dupont-Nivet, M. Everett, and S. Semaw. 2008. A female *Homo erectus* pelvis from Gona, Ethiopia. *Science* 322:1089–1092.

Singer, T. 2006. The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 30:855–863.

Singer, T., B. Seymour, J. O'Doherty, H. Kaube, R. J. Dolan, and C. D. Frith. 2004. Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science* 303:1157–1162.

Singer, T., B. Seymour, J. O'Doherty, K. Stephan, R. Dolan, and C. Frith. 2006. Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature* 439:466–469.

Singh, M. 2005. Essential fatty acids, DHA, and human brain. *Indian Journal of Pediatrics* 72:239–242.

Spagnoli, A., U. Lucca, G. Menasce, L. Bandera, G. Cizza, G. Forloni, M. Tettamanti, L. Frattura, P. Tiraboschi, P. Comelli, U. Senin, A. Longo, A. Petrini, G. Brambilla, A. Belloni, C. Negri, F. Cavazzuti, F. Salsi, P. Calogero, E. Parma, M. Stramba-Badiale, S. Vitali, G. Andreoni, M. R. Inzoli, G. Santus, R. Caregnato, M. Peruzza, M. Favaretto, C. Bozeglav, M. Alberoni, D. de Leo, L. Serraiotto, A. Baiocchi, S. Scoccia, P. Culotta, and D. Ieracitano. 1991. Long-term acetyl-L-carnitine treatment in Alzheimer's disease. *Neurology* 41:1726.

Spear, L. P., 2000. The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience Biobehavior Review* 24:417–463.

Stern, D. 2000. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.

Su, K., S. Huang, C. Chiu, and W. Shen. 2003. Omega-3 fatty acids in major depressive disorder: A preliminary double-blind, placebo-controlled trial. *European Neuropsychopharmacology* 13:267–271.

Sumedho, A. 2006. Trust in awareness. Talk given at Chithurst Monastery, Chithurst, UK, February 25.

Sun, Q. Q., S. S. Xu, J. L. Pan, H. M. Guo, and W. Q. Cao. 1999. Huperzine-A capsules enhance memory and learning performance in 34 pairs of matched adolescent students. *Zhongguo yao li xue bao* [*Acta Pharmacologica Sinica*] 20:601–603.

Takahashi, H., M. Kato, M. Matsuura, D. Mobbs, T. Suhara, and Y. Okubo. 2009. When your gain is my pain and your pain is my gain: Neural correlates of envy and schadenfreude. *Science* 323:937–939.

Tanaka, J., Y. Horiike, Y. Matsuzaki, T. Miyazaki, G. Ellis-Davies, and H. Kasai. 2008. Protein synthesis and neurotrophin-dependent structural plasticity of single dendritic spines. *Science* 319:1683–1687.

Tang, Y., Y. Ma, J. Wang, Y. Fan, S. Feng, Q. Lu, Q. Yu, D. Sui, M. Rothbart, M. Fan, and M. Posner. 2007. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 104:17152–17156.

Taylor, S. E., L. C. Klein, B. P. Lewis, T. L. Gruenewald, R. A. R. Gurung, and J. A. Updegraff. 2000. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review* 107:411–429.

Nyanaponika Thera. 1993. *The Four Sublime States: Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy, and Equanimity*. Retrieved from http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nyanaponika/wheel006.html on April 3, 2009.

Thompson, E. 2007. *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Thompson, E., and F. J. Varela. 2001. Radical embodiment: Neural dynamics and consciousness. *Trends in Cognitive Sciences* 5:418–425.

Tucker, D. M., D. Derryberry, and P. Luu. 2000. Anatomy and physiology of human emotion: Vertical integration of brain stem, limbic, and cortical systems. In *Handbook of the Neuropsychology of Emotion*, edited by J. Borod. London: Oxford University Press.

Vaish, A., T. Grossmann, and A. Woodward. 2008. Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin* 134:383–403.

Vaitl, D., và cộng sự. 2005. Psychobiology of altered states of consciousness. Psychological Bulletin 131(1): 98–127. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.1.98

Vogiatzoglou, A., H. Refsum, C. Johnston, S. M. Smith, K. M. Bradley, C. de Jager, M. M. Budge, and A. D. Smith. 2008. Vitamin B12 status and rate of brain volume loss in community-dwelling elderly. *Neurology* 71:826–832.

Walsh, R., and S. L. Shapiro. 2006. The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist* 61:227–239.

Wilson, E. O. 1999. *Consilience: The Unity of Knowledge*. London: Random House/Vintage Books.

Wolf, J. L. 1995. Bowel function. In *Primary Care of Women*, edited by K. J. Carlson and S. J. Eisenstat. St. Louis, MO: Mosby-Year Book, Inc.

Wu, W., A. M. Brickman, J. Luchsinger, P. Ferrazzano, P. Pichiule, M. Yoshita, T. Brown, C. DeCarli, C. A. Barnes, R. Mayeux, S. Vannucci, and S. A. Small. 2008. The brain in the age of old: The

hippocampal formation is targeted differentially by diseases of late life. *Annals of Neurology* 64:698–706.

Yamasaki, H., K. LaBar, and G. McCarthy. 2002. Dissociable prefrontal brain systems for attention and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99:11447–11451.

Yang, E., D. Zald, and R. Blake. 2007. Fearful expressions gain preferential access to awareness during continuous flash suppression. *Emotion* 7:882–886.

Young, L., and Z. Wang. 2004. The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience* 7:1048–1055.

Zelazo, P. D., H. H. Gao, and R. Todd. 2007. The development of consciousness. In *The Cambridge Handbook of Consciousness*, edited by P. D. Zelazo, M. Moscovitch, and E. Thompson. New York: Cambridge University Press.

VỀ CÁC TÁC GIẢ

Rick Hanson, Ph.D., là nhà tâm lý học thần kinh và giáo viên thiền. Ông tốt nghiệp loại xuất sắc nhất *summa cum laude* tại Đại học California, Los Angeles; đồng sáng lập Viện Wellspring về Khoa học Thần kinh và Trí tuệ Chiêm niệm, đồng thời là biên tập viên của *Wise Brain Bulletin*. Ông và vợ có hai người con.

Richard Mendius, M.D., là bác sĩ thần kinh và đồng sáng lập Viện Wellspring về Khoa học Thần kinh và Trí tuệ Chiêm niệm. Ông từng giảng dạy y khoa tại Đại học California, Los Angeles và Đại học Stanford ở Palo Alto, California. Ông cũng hướng dẫn các lớp thiền hằng tuần tại Nhà tù San Quentin. Ông và vợ có ba người con.

Daniel J. Siegel, M.D., người viết lời tựa, là giám đốc điều hành Viện Mindsight và phó giáo sư lâm sàng về tâm thần học tại Trường Y, Đại học California, Los Angeles. Ông là tác giả của *The Developing Mind*, *The Mindful Brain* và nhiều cuốn sách khác; đồng thời là tổng biên tập sáng lập bộ sách *Norton Series on Interpersonal Neurobiology*.

Jack Kornfield, Ph.D., người viết lời nói đầu, là đồng sáng lập Hội Thiền Minh sát ở Barre, Massachusetts, và là một trong những giáo viên sáng lập Trung tâm Thiền Spirit Rock ở Woodacre, California. Ông là tác giả của nhiều cuốn sách, trong đó có *A Path with Heart* và *The Wise Heart*.

PHỤ LỤC ĐỐI CHIẾU KINH ĐIỂN VÀ KHOA HỌC

Đối chiếu cần xét điểm tương đồng, khác biệt về phạm trù và giới hạn kết luận. Những ví dụ sau tổng hợp các phân biệt đã bàn trong chương; một sự tương đồng không đồng nghĩa hai hệ tri thức có cùng cơ chế hoặc cùng mục tiêu.

Thói quen tâm

Điểm tương đồng. MN 19 và học tập tâm lý đều chú ý điều được lặp lại có thể thành khuynh hướng.

Điểm khác biệt và giới hạn. MN 19 phân biệt thiện và bất thiện trên đường giải thoát; khoa học học tập có thể mô tả cả kỹ năng trung tính và thói quen bất thiện.

Hai mũi tên

Điểm tương đồng. SN 36.6 và tâm lý học đau đều phân biệt kích thích đau với phản ứng và đánh giá.

Điểm khác biệt và giới hạn. Kinh nói thánh đệ tử và tùy miên; nghiên cứu thường đo điểm đau, mức khó chịu hoặc hoạt động não. Không có phép đo thay thế thánh quả.

Từ và bi

Điểm tương đồng. Thực hành có thể rèn sự quan tâm và giảm đối kháng.

Điểm khác biệt và giới hạn. Mettā và karuṇā khác nhau; chương trình compassion nghiên cứu có thể kết hợp nhiều kỹ thuật và không đo vô lượng tâm theo toàn nghĩa truyền thống.

Vô ngã và cái tôi

Điểm tương đồng. Một số mô hình khoa học xem cảm giác tôi được tạo từ nhiều tiến trình.

Điểm khác biệt và giới hạn. Không có một trung tâm tôi đơn nhất không đủ chứng minh toàn bộ vô ngã. Kinh nhắm buông chấp và giải thoát; nghiên cứu nhắm mô tả, dự đoán.

Niệm hơi thở

Điểm tương đồng. Biết hơi thở và điều hòa thở có thể giúp ổn định chú ý hoặc cảm xúc.

Điểm khác biệt và giới hạn. MN 118 có mười sáu bước và quan hệ với bốn niệm xứ, bảy giác chi; một bài thở chậm không đại diện toàn bộ lộ trình.

Niết bàn

Điểm tương đồng. Có thể so sánh ngôn ngữ giảm phản ứng và lắng dịu ở mức thực hành hỗ trợ.

Điểm khác biệt và giới hạn. Niết-bàn không được xác định bằng nhịp tim, cortisol, dopamine hay gamma; khoa học hiện có không xác nhận hoặc bác bỏ toàn bộ ý nghĩa giải thoát.

THUẬT NGỮ VÀ CÁCH HIỂU TRONG SÁCH

Các giải nghĩa ngắn giúp đọc mạch chính; ví dụ không thay toàn bộ định nghĩa kinh điển hoặc khoa học. Cùng một từ có thể có nhiều nghĩa theo ngữ cảnh.

Chánh niệm sati

Nhớ giữ nhiệm vụ tu tập và biết rõ điều đang diễn ra, không để tâm quên mất đối tượng hoặc bị phản ứng cuốn đi.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Đang nghe lời chê, biết mình đang nghe và tâm đang nổi giận.

Tỉnh giác sampajañña

Biết rõ việc đang làm, mục đích, sự thích hợp và trạng thái thân tâm; đi cùng chánh niệm.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Biết lời sắp nói có giúp giải quyết việc đang bàn không.

Định samādhi

Sự vững vàng và hợp nhất của tâm; chánh định được đặt trong Bát Chánh Đạo.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Tâm ở lại với hơi thở; không suy chỉ tập trung làm việc đã là chánh định.

Chỉ samatha

Sự làm lắng và ổn định tâm.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Trở về hơi thở để tâm bớt xao động.

Quán vipassanā

Thấy rõ các hiện tượng theo đặc tính và điều kiện của chúng, đặc biệt vô thường, khổ, vô ngã.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Biết cơn giận đổi theo thân, thọ và cách nghĩ, thay vì gọi nó là tôi.

Tuệ paññā

Hiểu biết phân biệt đúng nguyên nhân, hệ quả và bản chất của trải nghiệm; không chỉ biết nhiều thông tin.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Nhận ra cố bám vào lời khen làm mình dễ sợ lời chê.

Thọ vedanā

Sắc thái dễ chịu, khó chịu hoặc không khổ không lạc của kinh nghiệm; khác cảm xúc đầy đủ.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Nghe lời chê có thọ khó chịu; giận là một phản ứng tâm thêm vào.

Tưởng saññā

Nhận diện và ghi dấu đặc điểm của đối tượng.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Nhận ra âm thanh là giọng của một người quen.

Hành uẩn saṅkhārakkhandha

Nhóm các hoạt động tạo tác tâm, với tư (cetanā) giữ vai trò quan trọng; không phải riêng hành động cơ thể.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Các ý muốn và khuynh hướng tham gia vào câu trả lời.

Thức viññāṇa

Sự biết đối tượng theo căn tương ứng; không mặc nhiên là linh hồn hoặc một vùng não.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Nhãn thức biết cảnh thấy; nhĩ thức biết âm thanh.

Danh sắc nāmarūpa

Nhóm yếu tố tâm lý và vật chất trong phân tích duyên khởi; định nghĩa cần theo bài kinh đang dùng.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không giản lược thành tâm trí và riêng bộ não.

Ái taṇhā

Khát khao bám theo lạc, hiện hữu hoặc không hiện hữu; khác mọi ý muốn.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Muốn cảm giác vui cứ kéo dài mãi.

Thủ upādāna

Sự nắm giữ hoặc chấp chặt; được kinh phân tích thành các loại.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Phải bảo vệ quan điểm vì xem nó là chính mình.

Ý muốn chanda

Muốn làm hoặc muốn đạt điều gì; thiện hay bất thiện tùy đối tượng và điều kiện.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Muốn học để giúp người có thể là thiện; muốn hơn thua cần xem lại.

Tư hoặc chủ ý cetanā

Yếu tố thúc đẩy và phối hợp hành động; AN 6.63 liên hệ cetanā với nghiệp. Phân biệt với tác ý (manasikāra).

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Cố ý nói lời làm người khác đau khác lỡ nói vì không biết.

Tùy miên anusaya

Khuynh hướng phiền não tiềm ẩn, chưa nhất thiết biểu hiện ở hiện tại.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Khi gặp điều trái ý, sân có thể xuất hiện nếu điều kiện chưa được đoạn trừ.

Triền cái nīvaraṇa

Năm nhóm chướng ngại tâm: tham dục, sân, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối quá, nghi.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Buồn ngủ khi thiền cần phân biệt mệt thật và chướng ngại tâm.

Giác chi bojjhaṅga

Bảy phẩm chất hỗ trợ giác ngộ: niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, xả.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Tâm quá trì trệ cần nuôi các yếu tố làm tỉnh; tâm quá kích động cần làm lắng.

Tâm từ mettā

Mong chúng sinh được an lành, không nuôi ý hại.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Mong người khó gần cũng được an toàn, không cần tán thành hành vi sai.

Bi karuṇā

Quan tâm và mong chúng sinh thoát khổ.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Thấy người bị thương và tìm cách giúp phù hợp.

Tùy hỷ muditā

Vui với điều tốt và hạnh phúc của người khác.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Thật lòng mừng khi đồng nghiệp thành công.

Xả upekkhā

Cần phân biệt quân bình tâm, xả phạm trú, xả giác chi và thọ không khổ không lạc.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Quan tâm người bệnh mà không bị hoảng loạn; khác dửng dưng bỏ mặc.

Hỷ pīti

Sự phấn khởi hoặc hân hoan; trong thiền có mức độ và biểu hiện khác nhau.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không đồng nhất mọi cảm giác rùng mình với hỷ thiền.

Lạc sukha

Tính dễ chịu hoặc an lạc; nghĩa cụ thể tùy ngữ cảnh.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Có thể dễ chịu mà không có cảm giác phấn khởi mạnh.

Khinh an passaddhi

Sự lắng dịu, nhẹ nhàng của thân tâm; khác lạc và khác hỷ.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Tâm bớt căng và không xao động dù vẫn biết rõ.

Tầm và tứ vitakka vicāra

Thuật ngữ có nghĩa theo ngữ cảnh; trong giải thích thiền thường là hướng tâm đến và duy trì sự liên hệ với đề mục.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không đồng nhất toàn bộ với nói thầm hoặc suy diễn kéo dài.

Nhất tâm ekaggatā

Sự quy tụ hoặc hợp nhất tâm; cần đọc theo hệ giải thích đang dùng.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không dùng cảm giác hòa vào mọi vật làm tiêu chuẩn duy nhất.

Thiền sắc giới jhāna

Các trạng thái định được kinh mô tả với điều kiện ly dục và các phẩm chất cụ thể.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Vui và yên sau vài phút chưa đủ xác nhận một tầng thiền.

Vô ngã anattā

Không xem các pháp là một tự ngã độc lập, thường hằng hoặc hoàn toàn điều khiển được.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Vẫn có trách nhiệm trả lời email và xin lỗi khi làm sai.

Hý luận papañca

Sự triển khai suy nghĩ và phân loại làm kinh nghiệm trở nên rối, thường gắn chấp tôi và của tôi.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Một câu chê kéo thành họ luôn coi thường tôi và mọi người đều chống tôi.

Mạn māna

Khuynh hướng đặt tôi vào so sánh hơn, bằng hoặc kém.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Tôi kém tất cả vẫn có thể là tự quy chiếu, không phải khiêm nhường.

Buông bỏ

Bớt nắm giữ và phản ứng cưỡng bách; khác buông xuôi hay bỏ trách nhiệm.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Ngừng cãi để bảo vệ cái tôi nhưng vẫn giải quyết điều sai.

Tính khả biến thần kinh neuroplasticity

Khả năng hệ thần kinh thay đổi theo hoạt động và kinh nghiệm; không là lời hứa mọi ý nghĩ sẽ tạo cấu trúc mới lâu dài.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Luyện một kỹ năng đều đặn có thể gắn với thay đổi cách mạng thần kinh hoạt động.

Nơ ron neuron

Tế bào thần kinh tham gia truyền và xử lý tín hiệu.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không coi từng nơ-ron như một công tắc đơn giản đúng sai.

Khớp thần kinh synapse

Nơi tế bào thần kinh truyền tín hiệu sang tế bào khác.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Giống điểm giao tiếp, nhưng không hoàn toàn là dây điện.

Chất dẫn truyền thần kinh

Phân tử tham gia truyền tín hiệu giữa tế bào thần kinh.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Dopamine hoặc serotonin có nhiều vai trò, không chỉ vui hoặc buồn.

Hạch hạnh nhân amygdala

Nhóm nhân não tham gia học và đánh giá ý nghĩa của kích thích, nhất là liên quan cảm xúc.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không chỉ là trung tâm sợ hay trung tâm sân.

Hồi hải mã hippocampus

Cấu trúc tham gia trí nhớ và định hướng không gian; có phần và chức năng khác nhau.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Nhớ đường và bối cảnh một sự kiện.

Vùng hạ đồi hypothalamus

Còn gọi vùng dưới đồi; tham gia điều hòa nội môi, thần kinh tự chủ và nội tiết.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Hai tên Việt không chỉ hai vùng khác nhau.

Vỏ não trước trán PFC

Các vùng phía trước thùy trán tham gia điều hành và nhiều chức năng khác.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Lập kế hoạch và cân nhắc đáp ứng; không phải một ông chủ duy nhất của tâm.

Vỏ não đai trước ACC

Vùng tham gia nhiều chức năng như kiểm soát, xung đột và đánh giá ý nghĩa.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không đồng nhất ACC với chánh niệm hay một người gác cổng duy nhất.

Hệ thần kinh giao cảm SNS

Một nhánh hệ tự chủ giúp huy động cơ thể khi cần hoạt động và ứng phó.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Tim nhanh khi chạy không là bằng chứng tâm bất thiện.

Hệ đối giao cảm PNS

Nhánh hệ tự chủ tham gia nghỉ và phục hồi cùng nhiều chức năng điều hòa.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Lắng dịu sinh lý hỗ trợ thiền, không chứng minh giác ngộ.

Trục HPA hoặc HPAA

Hệ liên hệ hạ đồi, tuyến yên và tuyến thượng thận trong điều hòa phản ứng stress.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Giải thích tên đầy đủ trước khi dùng chữ viết tắt.

Ký ức ngầm

Dấu vết học tập ảnh hưởng hành vi mà không cần nhớ lại có ý thức.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Đi xe đạp; không đồng nghĩa toàn bộ tùy miên.

Ký ức tường minh

Ký ức có thể nhớ và kể lại có ý thức.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Nhớ đã gặp ai vào ngày nào.

Trí nhớ làm việc

Giữ và thao tác lượng thông tin hạn chế để thực hiện việc hiện tại.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Giữ một số điện thoại trong đầu khi nhập vào máy.

Tái củng cố ký ức

Trong một số điều kiện, ký ức được kích hoạt có thể thay đổi rồi ổn định lại.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không phải mỗi lần nhớ chuyện buồn đều mở cửa viết lại ký ức.

Thiên kiến tiêu cực

Khuynh hướng một số loại thông tin bất lợi có ảnh hưởng mạnh hơn thông tin thuận lợi.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Nhớ một lời chê lâu hơn nhiều lời khen; khác cố ý làm ác.

Tự quy chiếu

Xử lý thông tin trong liên hệ với bản thân.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Nghĩ câu này nói về tôi; không luôn là bất thiện.

Mạng lưới mặc định DMN

Tập hợp vùng não liên quan nhiều hoạt động hướng nội như hồi tưởng, hình dung và tự quy chiếu.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không là một mạng cái tôi xấu phải xóa bỏ.

Nhai lại suy nghĩ rumination

Suy nghĩ lặp vòng về khó khăn mà không tiến đến giải quyết; nên gọi suy nghĩ luẩn quẩn ở tầng cơ bản.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Nhắc mãi mình đã thất bại, không tìm bước làm tiếp.

Tách khỏi sự dính chặt vào suy nghĩ cognitive defusion

Nhận ra suy nghĩ là một sự kiện tâm, không tự động là sự thật hoặc chính mình.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Tôi đang có ý nghĩ mình thất bại thay vì tôi là người thất bại.

Khả năng phục hồi resilience

Khả năng thích ứng sau khó khăn, có thể nhờ hỗ trợ và điều kiện sống.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không yêu cầu người bị sang chấn phải tự mạnh lên ngay.

Gánh nặng thích nghi tích lũy allostatic load

Hao mòn sinh lý liên quan điều hòa stress kéo dài hoặc lặp lại.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Cơ thể liên tục ứng phó mà ít thời gian phục hồi.

Biến thiên nhịp tim HRV

Biến đổi khoảng thời gian giữa các nhịp tim; phụ thuộc nhiều điều kiện đo.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không tự suy HRV cao là tâm đạo đức cao.

Sóng gamma

Dao động điện não trong một dải tần cao; cần phân biệt tín hiệu và điều kiện đo.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không là thước đo chung của giác ngộ.

Tương quan

Hai biến thay đổi cùng nhau, chưa chứng minh biến này gây biến kia.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Người tập thiền khỏe hơn có thể còn khác về ngủ và lối sống.

Thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng RCT

Phân nhóm ngẫu nhiên để so can thiệp với đối chứng, giúp giảm sai lệch nhưng vẫn có giới hạn.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. So thiền với hoạt động hỗ trợ phù hợp, không chỉ với người không làm gì.

Phân tích gộp

Tổng hợp định lượng nhiều nghiên cứu; giá trị phụ thuộc chất lượng và sự phù hợp của các nghiên cứu.

Ví dụ hoặc điều cần phân biệt. Không tự làm mọi nghiên cứu nhỏ trở thành kết luận chắc chắn.

NGUỒN CẬP NHẬT VÀ ĐỐI CHIẾU CỦA BẢN HIỆU ĐÍNH

Danh sách này bổ sung cho tài liệu tham khảo của nguyên tác. Tên kinh và dịch giả giúp nhận diện bản đối chiếu; mã số AN cần đọc cùng hệ đánh số đã nêu ở lời người chuyển ngữ. Các nguồn y khoa được dùng để hiệu chỉnh phụ lục, không là đơn điều trị.

MN 44, bản dịch Thanissaro Bhikkhu. Phân biệt các chi thuộc nhóm định và thân hành.

https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN44.html

SN 22.26 và SN 22.28, bản dịch Bhikkhu Sujato và Bhikkhu Bodhi. Phân biệt tự thuật trước giác ngộ với ba khía cạnh vị ngọt, nguy hiểm, xuất ly.

https://suttacentral.net/sn22.26/en/sujato ; https://suttacentral.net/sn22.28/en/sujato

MN 118, bản dịch Thanissaro Bhikkhu. Các bước niệm hơi thở và bảy giác chi.

https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN118.html

AN 8.19, bản dịch Thanissaro Bhikkhu. Sự tu tập tuần tự.

https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN8_19.html

MN 18, bản dịch Thanissaro Bhikkhu. Chuỗi xúc, thọ, tưởng, suy nghĩ và hý luận.

https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN18.html

AN 9.29 và AN 9.30, bản Pāli Mahāsaṅgīti trên kho SuttaCentral lưu trữ.

https://dhammatalks.net/suttacentral/sc2016/sc/pi/an9.29.html ; https://dhammatalks.net/suttacentral/sc2016/sc/pi/an9.30.html

AN 5.161, bản dịch Thanissaro Bhikkhu. Năm cách đối trị oán hận.

https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_161.html

Khuddakapāṭha 2, bản dịch Thanissaro Bhikkhu. Mười học giới; AN 8.39 về năm giới cư sĩ.

https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/khp/khp.1-9.than.html ; https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN8_39.html

AN 5.28, bản dịch Thanissaro Bhikkhu. Bốn thiền và yếu tố quán xét.

https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN5_28.html

MN 36, bản dịch Thanissaro Bhikkhu. Hồi tưởng sơ thiền và không sợ lạc không liên hệ dục.

https://accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.036.than

Knoch và cộng sự (2006). Science 314, 829–832. DOI 10.1126/science.1129156.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17023614/

Maguire và cộng sự (2000). PNAS 97, 4398–4403.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10716738/

Kral và cộng sự (2022). PNAS 119, e2110766119. Hai RCT, 218 người.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35594344/

Azevedo và cộng sự (2009). Journal of Comparative Neurology 513, 532–541.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19226510/

Lally và cộng sự (2010). European Journal of Social Psychology 40, 998–1009. DOI 10.1002/ejsp.674.

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674

Efferson, C., Lalive, R., và Fehr, E. (2008). Science 321, 1844–1849. DOI 10.1126/science.1155805.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18818361/

Vijayraghavan và cộng sự (2007). Nghiên cứu tác động D1 và trí nhớ làm việc theo quan hệ U ngược.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17277774/

Weger, H., Jr., Castle Bell, G., Minei, E. M., và Robinson, M. C. (2014). International Journal of Listening 28, 13–31.

https://doi.org/10.1080/10904018.2013.813234

Yaden và cộng sự (2016). Psychology of Consciousness 3(1), 1–11. DOI 10.1037/cns0000086.

https://research.cuhk.edu.hk/en/publications/the-overview-effect-awe-and-self-transcendent-experience-in-space/

Vaitl và cộng sự (2005). Psychological Bulletin 131(1), 98–127.

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15631555/

NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin B6 Health Professional Fact Sheet.

https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-HealthProfessional/

NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin E Health Professional Fact Sheet.

https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-HealthProfessional/

NIAID. Guidelines for the Diagnosis and Management of Food Allergy, bản dành cho người bệnh.

https://www.niaid.nih.gov/sites/default/files/faguidelinespatient.pdf

NIDDK. Eating, Diet, and Nutrition for Celiac Disease.

https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/celiac-disease/eating-diet-nutrition

Dhp 197–200, bản dịch Thanissaro Bhikkhu. Chương Hạnh phúc.

https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Dhp/Ch15.html

Francis, H. T., dịch; Cowell, E. B., biên tập. 1905. The Jātaka, tập V, Mahākapi Jātaka số 516, tr. 37–42. https://sacred-texts.com/bud/j5/j5009.htm

Ghi chú nguồn còn mở

Đề từ gắn tên Nkosi Johnson, Tenzin Priyadarshi và hình ảnh Stephen Gaskin đã được chuyển thành diễn ý có ghi nguồn dẫn lại vì chưa xác minh bản phát biểu hoặc trang trực tiếp. Không dùng chúng để xác lập giáo lý hay kết luận khoa học. Mục Sapolsky 2006 đã gộp theo DOI, tạm không ghi khoảng trang còn mâu thuẫn. Toàn bộ danh mục lịch sử chưa được xác minh độc lập từng mục.

TỪ HIỂU BIẾT ĐẾN CHUYỂN HÓA

Mỗi ngày, những điều ta chú ý, suy nghĩ và thực hành đều góp phần nuôi dưỡng thói quen của tâm.

Cuốn sách kết nối khoa học thần kinh với thực hành Phật học, giúp người đọc tìm hiểu hạnh phúc, tình thương và trí tuệ qua những câu chuyện đời thường.

Từ những bước đầu dễ áp dụng đến các đối chiếu kinh điển và nghiên cứu khoa học, người đọc được mời quan sát, suy ngẫm và tự mình thực hành.

Hiểu tâm mình — sống tỉnh thức hơn.