

Die Lehre von den fünf Daseinsgruppen

(die fünf Aggregate, pañca- Khandha)

Die Gefühlsgruppe - Retikulärformation

(vedanā - Formatio reticularis)

Damit dieser Artikel verständlich ist, werden die Sutras und die Worte unserer Meister/in in blauer, die Forschungsergebnisse der Wissenschaftler in brauner und die Kommentare des Autors in schwarzer Kursivschrift geschrieben. Darüber hinaus werden die in den Lehrreden verwendeten Wörter in Pali notiert.

I. Geschichte:

Nach der erlangten Erleuchtung ging der Buddha zum Wildpark, um den fünf Brüdern des Ehrwürdigen Kondanna die ersten Dharma-Sutras zu predigen, darunter das Sutra *Die Merkmale des Nicht-Ich* (1).

In diesem Sutta analysierte Buddha die Komponenten der fünf Aggregate einer Person, einschließlich Form (rūpa), Gefühle (vedanā), Wahrnehmungen (Perzeption, saññā), Geistesformationen (Gestaltung, sankhāra) und Bewusstsein (viññāna), und zeigte auf, dass sie alle vergänglich, leidend und ungeeignet für die Identifikation mit einem „Selbst“ (attan) sind. Während diese Lehrrede gesprochen wurde, wurde der Geist der Gruppe der fünf Mönche durch Nicht-Ergreifen von den Befleckungen befreit.

In Meditationskursen von Sunyata wird das Thema „die fünf Aggregate“ auch im Unterricht unterrichtet.

Ngũ uẩn

(pañca- Khandha)

Thọ - Cơ Cấu Mạng Lưới

(vedanā - Formatio reticularis)

Để bài này được rõ ràng xin được ghi những câu trong các bài kinh hay lời Thầy Cô dạy màu xanh, kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học màu nâu và lời cảm tưởng của kẻ viết bài này màu đen nghiêng. Ngoài ra, những từ ngữ dùng trong kinh sẽ được ghi chú bằng tiếng Pali.

I. Lịch sử:

Sau khi chứng ngộ Đức Phật đã đi bộ đến khu Vườn Nai để giảng cho năm anh em tôn giả Kiều Trần Như những bài pháp đầu tiên, trong đó có bài kinh Vô Ngã Tướng (1).

Trong bài kinh này, Đức Phật phân tích các thành phần ngũ uẩn của một người gồm có sắc (rūpa), thọ (vedanā), tưởng (saññā), hành (sankhāra), thức (viññāna) và chứng minh rằng chúng đều vô thường, khổ và do đó không thích hợp để đồng nhất với một "ngã" (attan). Trong khi nghe bài kinh này, tâm của nhóm năm vị được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không còn chấp thủ.

Trong các khóa học của Thiền Tánh Không, Ngũ uẩn cũng là một đề tài được giảng trong các lớp.

NGŨ UẨN

Die fünf Skandhas

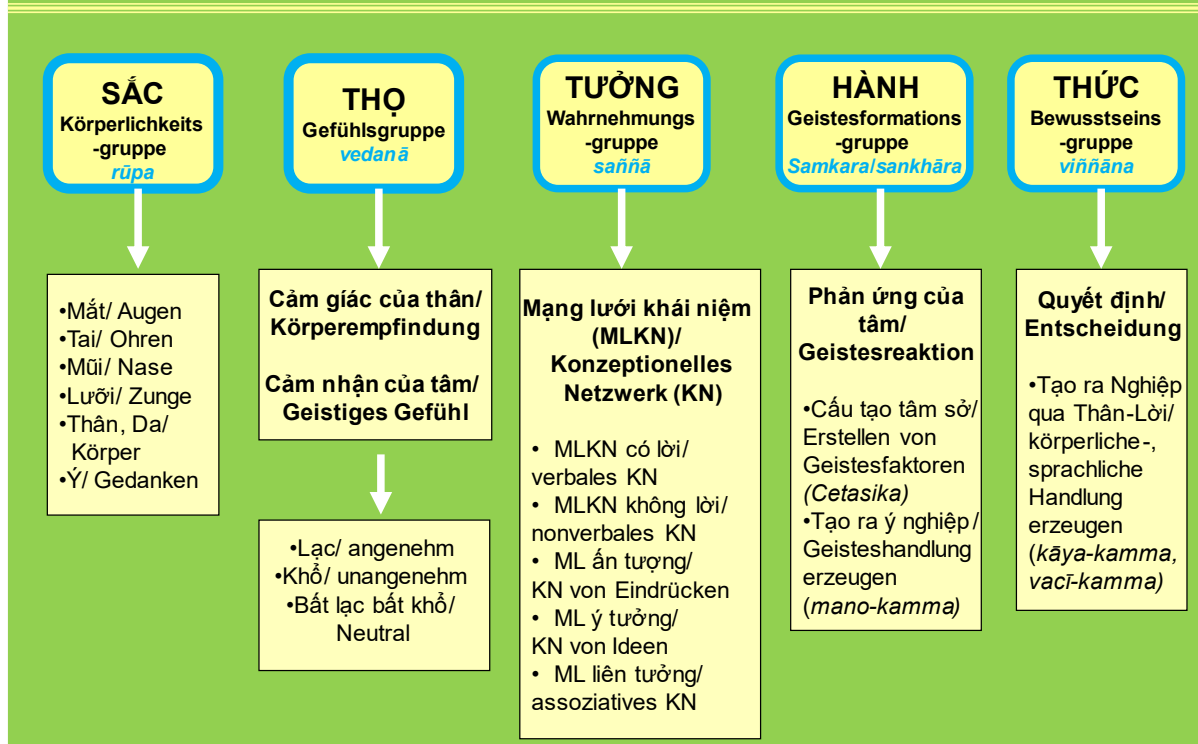


Abb. A: Diagramm von Nonne Triệt Như

Hình A. Sơ đồ của Ni Sư Triệt Như

In den fünf Aggregaten werden nach dem Kontakt zwischen den Sinnen und dem Objekt die Signale an die Gefühlsgruppe weitergeleitet. Dort werden körperliche Gefühle und geistige Empfindungen hervorgebracht. Diese Gefühle und Empfindungen sind noch einfach und noch nicht klar im Kopf geformt. Es gibt drei Arten von Gefühlen:

- das angenehme Gefühl (mögendes Gefühl, *sukha vedana*): Wenn ein Kontakt zwischen den Sinnestoren und der physischen Welt entsteht und das erzeugte Gefühl angenehm und erfreulich ist, entsteht Begehren. Im Sutra „Die kürzere Reihe von Fragen und Antworten“ steht geschrieben, dass das angenehme Gefühl angenehm ist, wenn es anhält, und schmerzhaft, wenn es sich verändert (2). Daher hängen angenehme Gefühle mit der Neigung zum Begehren zusammen: Die Neigung zum Begehren liegt dem angenehmen Gefühl zugrunde (2).

Trong ngũ uẩn sau khi có xúc giữa các căn và đối tượng, các tín hiệu sẽ được truyền đến Thọ. Nơi Thọ sẽ sinh ra cảm giác của thân, cảm nhận của tâm. Những cảm giác, cảm nhận này còn đơn giản, chưa hình thành rõ ràng trong tâm. Có ba loại thọ:

-lạc thọ (*sukha vedana*): Khi căn tiếp xúc với trần, nếu thọ vui dễ chịu thì sinh tâm tham đắm. Trong kinh Tiểu kinh Phương quảng có ghi, đối với lạc thọ, cái gì trú là lạc, cái gì biến hoại là khổ (2). Bởi vậy, lạc thọ liên hệ với khuynh hướng tham: trong lạc thọ, tham tùy miên tồn tại (2).

- das unbefriedigende (schmerzhaftes, unangenehmes Gefühl - mit Abneigung) Gefühl (dukkha vedana): Wenn ein Kontakt zwischen den Sinnesorganen und der physischen Welt entsteht und das erzeugte Gefühl unbefriedigend ist, bringt es unangenehme Gefühle, Wut und Frustration mit sich. Unangenehme Gefühle hängen mit der Neigung zur Abneigung zusammen: [Die Neigung zur Abneigung liegt dem schmerzhaften Gefühl zugrunde \(2\)](#). Was das schmerzhaftes Gefühl betrifft, so bleibt es schmerzhaft, wenn es anhält, und angenehm, wenn es sich verändert.

- das weder angenehme, noch schmerzhaftes Gefühl (adukkhamasukhā, auch übersetzt als weder Mögen noch Abneigung, indifferent, neutral): Dies sind Gefühle, die uns weder gefallen noch langweilen, weder glücklich noch traurig machen; oft in einem Zustand der Unwissenheit, ohne klare Differenzierung.

Danach wird das Signal an die Wahrnehmungsgruppe weitergeleitet, um verbale konzeptionelle Netzwerke (in Bezug auf Namen und Identifikatoren des Objekts), nonverbale konzeptionelle Netzwerke (in Bezug auf Gesten und Handlungen) und Netzwerke von Ideen, Eindrücken, Assoziationen zu bilden. Dann wird das Signal weiter in die Geistesformationsgruppe übertragen. Dort werden Reaktionen des Geistes ausgelöst und verschiedene Nuancen des Geistes erzeugt. Danach wird es zu dem Bewusstsein übertragen. Das Bewusstsein hat die Funktion, zu unterscheiden, zu vergleichen und Entscheidungen zu treffen (Reden, Handlungen und Gesten zu formen) (Abb. A).

Im April 2016 hörte ich in einem Kurs in Amerika die Nonne Triet Nhu zum ersten Mal die fünf Aggregate im Vergleich zum Gehirn erklären: [Der Sitz im Gehirn für die Gefühlsgruppe ist die Retikulärformation \(RF, Formatio reticularis\), für die Wahrnehmungsgruppe ist es der Gyrus cinguli und für die Geistesformationsgruppe der Hypothalamus, in dem alle Nuancen des Geistes zum Ausdruck kommen. Das Bewusstsein befindet sich im präfrontalen Kortex der rechten Gehirnhälfte. Das Bewusstsein arbeitet oft mit der Denkbasis und dem Intellekt zusammen, die sich beide ebenfalls in der präfrontalen Region befinden \(3\) \(Abbildung B\)](#).

-khổ thọ (dukkha vedana): Khi căn tiếp xúc với trần, nếu thọ không vừa ý thì mang lại những cảm giác khó chịu bức tức, sân giận. Khổ thọ liên hệ với khuynh hướng sân: [trong khổ thọ, sân tùy miên tồn tại \(2\)](#). [Đối với khổ thọ, cái gì trú là khổ, cái gì biến hoại là lạc](#).

-bất lạc bất khổ thọ (cũng được dịch là „chẳng khổ, chẳng lạc“, „vô ký“, „xả“ hoặc là „trung tính“, adukkhamasukha): là những cảm giác không làm cho ta thích thú, cũng không thấy chán, không vui không buồn, nó thường ở trong trạng thái si mê không phân biệt rõ ràng.

Sau đó thì tín hiệu truyền đến Tàng đế hình thành những mạng lưới khái niệm có lời (tên gọi, định danh của đối tượng đó), mạng lưới khái niệm không lời (liên quan đến cử chỉ hành động), mạng lưới ý tưởng, ấn tượng, liên tưởng. Rồi các tín hiệu đó lại truyền tiếp vào cơ chế Hành, thành lập các phản ứng của tâm để tạo ra các sắc thái khác nhau của tâm. Sau đó thì truyền qua Thức. Thức có chức năng phân biệt so sánh và đưa ra quyết định (thành ra lời hành động cử chỉ) (Hình A).

Tháng 4, năm 2016 khi con qua Mỹ học, lần đầu tiên con được nghe Ni Sư Triệt Như giảng về ngũ uẩn đối chiếu với não bộ: [Thọ là cơ cấu mạng lưới. Tưởng là vùng hồi đai. Hành là vùng dưới đồi, nơi biểu lộ tất cả những sắc thái tâm. Thức nằm vùng tiền trán \(prefrontal cortex\), bán cầu não phải, Thức thường làm việc chung với ý căn và trí năng, cũng nằm ở vùng tiền trán \(3\) \(Hình B\)](#).



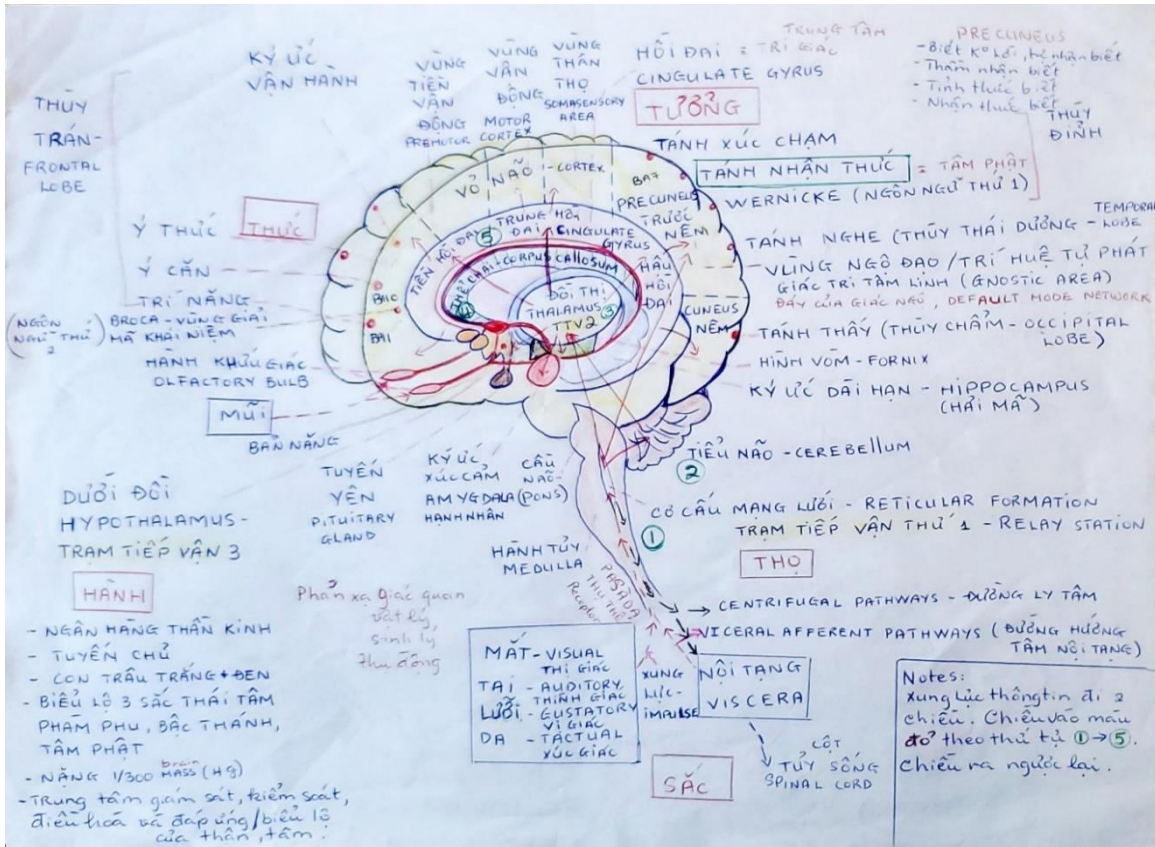


Abb. B. Das von Hue Van während des Kurses aufgezeichnete Diagramm

Hình B. Sơ đồ của chị Huệ Vân đã ghi lại trong khóa học

Obwohl ich aus früheren Grundkursen Lektionen über die fünf Aggregate gelernt hatte, war dies das erste Mal, dass ich gehört und gesehen habe, wie dieser vom Meister Thích Thông Triệt (TTT) beschriebene Weg der Gefühls-, Wahrnehmungs-, Geistesformations- und Bewusstseinsgruppe im Gehirn verläuft.

Ich erinnere mich noch daran, dass mir damals plötzlich der Gedanke kam: Oh, der Weg der fünf Aggregate eines weltlichen Geistes führt nicht durch die Bereiche der Natur des Gewahrseins (4). Wie kann der weltliche Geist also den „ersten Erkenntnisblitz“ (über die Natur des Gewahrseins) erkennen? Allerdings waren diese Ideen in meinem Kopf nur vage und unklar, sodass ich den Meister TTT nicht fragte und sie mit der Zeit vergaß.

Viel später, als der Meister leider schon verstorben war, wurden in meinem Kopf viele Fragen immer klarer, wie zum Beispiel, warum er diese Bereiche im Gehirn als die Gebiete für die Gefühls-, Wahrnehmungs-, Geistesformations- und Bewusstseinsgruppe identifizierte?

Tuy là con đã học bài về ngũ uẩn từ những lớp căn bản trước đó, nhưng đây là lần đầu tiên con nghe và thấy con đường của Thọ Tướng Hành Thức này, được mô tả theo ý Thầy Thích Thông Triệt (TTT), đi trong não bộ ra sao.

Con còn nhớ, lúc đó trong đầu con nổi lên ý nghĩ: ồ, con đường ngũ uẩn của Tâm Phạm Phu này không hề đi qua các vùng Tánh giác (4). Vậy làm sao mà Tâm Phạm Phu có thể nhận ra cái „loé sáng biết đầu tiên“ (qua Tánh giác) được? Tuy vậy những ý này chỉ lờ mờ và không rõ ràng trong đầu nên con cũng chẳng hỏi Thầy và theo thời gian con quên đi.

Mãi về sau này, rất tiếc là lúc đó Thầy đã mất, nhiều thắc mắc càng ngày càng được hình thành rõ ràng trong đầu con, như tại sao Thầy lại xác định những vùng này là vùng Thọ Tướng Hành?

Um dies zu verstehen, betrachten wir die Ähnlichkeiten zwischen den drei Gruppen (Gefühls-, Wahrnehmungs- und Geistesformationsgruppe) sowie die Funktionsweise der Netzwerkstruktur von Retikulärformation (RF), des Gyrus cinguli- und des Hypothalamus-Bereichs.

Betrachten wir dies in diesem Artikel zunächst nur über die Gefühlsgruppe - RF im Zusammenhang mit der Meditationsmethode „Nicht Sprechen“ (N Spr), aus der einfachen Sicht und dem einfachen Verständnis des Autors.

II. Gefühlsgruppe - Retikulärformation

Die RF hat viele Funktionen. Eine Funktion besteht darin, dass die RF als Relaisstation fungiert, die Informationen aus den Innenorganen und Informationen aus der Außenwelt zum Thalamus und dann zur Großhirnrinde überträgt (5).

Im Jahr 1957 beschrieben Wissenschaftler erstmals in der Zeitschrift Scientific American ein retikuläres Aktivierungssystem (RAS: reticular activating system) im Hirnstamm (6). Dieses retikuläre Aktivierungssystem verläuft in zwei Bahnen: eine efferente Bahn (DRS, absteigendes retikuläres System), die vom Gehirn zum Körper verläuft, und eine afferente Bahn, die Signale vom Organsystem, dem Körper und den Sinnen empfängt und zum Gehirn hinaufführt (ARAS, aufsteigendes retikuläres Aktivierungssystem). Diese afferente Bahn ist hauptsächlich an der Verantwortung zur Bewusstseinsanpassung beteiligt (Abb. C).

ARAS ist ein Netzwerk von Neuronen in der RF im Hirnstamm, die zur Verhaltensvermittlung nach vorne zum Hypothalamus und zur Kontrolle der Wachsamkeit sowohl nach hinten zum Thalamus als auch direkt zur Großhirnrinde projizieren (7). Es fungiert als System zur Klassifizierung und Verarbeitung von über die Sinne empfangenen Informationseinheiten, um ausgewählte Informationen dem bewussten System zuzuführen. Somit steht die Funktion des ARAS-Weges im Einklang mit dem Prozess der fünf Aggregate zur Bildung eines weltlichen Geistes (der das Bewusstsein bildet) im Gehirn, wenn zwischen den Sinnestoren und den Sinnesobjekten Kontakt besteht (Abbildung C).

Um dies zu verstehen, betrachten wir die Ähnlichkeiten zwischen den drei Gruppen (Gefühls-, Wahrnehmungs- und Geistesformationsgruppe) sowie die Funktionsweise der Netzwerkstruktur von Retikulärformation (RF), des Gyrus cinguli- und des Hypothalamus-Bereichs.

Betrachten wir dies in diesem Artikel zunächst nur über die Gefühlsgruppe - RF im Zusammenhang mit der Meditationsmethode „Nicht Sprechen“ (N Spr), aus der einfachen Sicht und dem einfachen Verständnis des Autors.

II. Tho - Cơ Cấu Mạng Lưới

Cơ Cấu Mạng Lưới (CCML) có nhiều chức năng. Một chức năng trong đó là CCML hoạt động như một trạm tiếp vận đưa các thông tin từ nội tạng, và các thông tin từ thế giới bên ngoài đến Đồi Thị, rồi đến vỏ não (5).

Trên tạp chí Scientific American vào năm 1957, lần đầu tiên, các nhà khoa học đã mô tả một hệ thống mạng lưới hoạt hóa (RAS: reticular activating system) trong cuống não (6). Hệ thống mạng lưới hoạt hóa này đi thành hai đường, một đường lý tâm (DRS Descending reticular system), đi chuyển từ não đến cơ thể và một đường hướng tâm đi lên não (ARAS ascending reticular activating system), chủ yếu liên quan đến trách nhiệm điều chỉnh ý thức (Hình C).

ARAS là một mạng lưới các tế bào thần kinh tại cơ cấu mạng lưới nằm trong cuống não. Nó nhận tín hiệu từ hệ thống nội tạng, cơ thể và các giác quan, sau đó đi qua vùng dưới đồi (để điều hòa hành vi), hay đồi thị hay trực tiếp tới vỏ não (để kiểm soát sự tỉnh táo) (7). Nó hoạt động như một hệ thống phân loại và xử lý các đơn vị thông tin nhận từ các giác quan, để đưa các thông tin đã được chọn lọc đến hệ thống ý thức. Như vậy, chức năng của con đường ARAS phù hợp với tiến trình ngũ uẩn để hình thành Vọng Tâm (hình thành nên Thức) trong não bộ khi có sự tiếp xúc giữa các căn với các trần (Hình C).

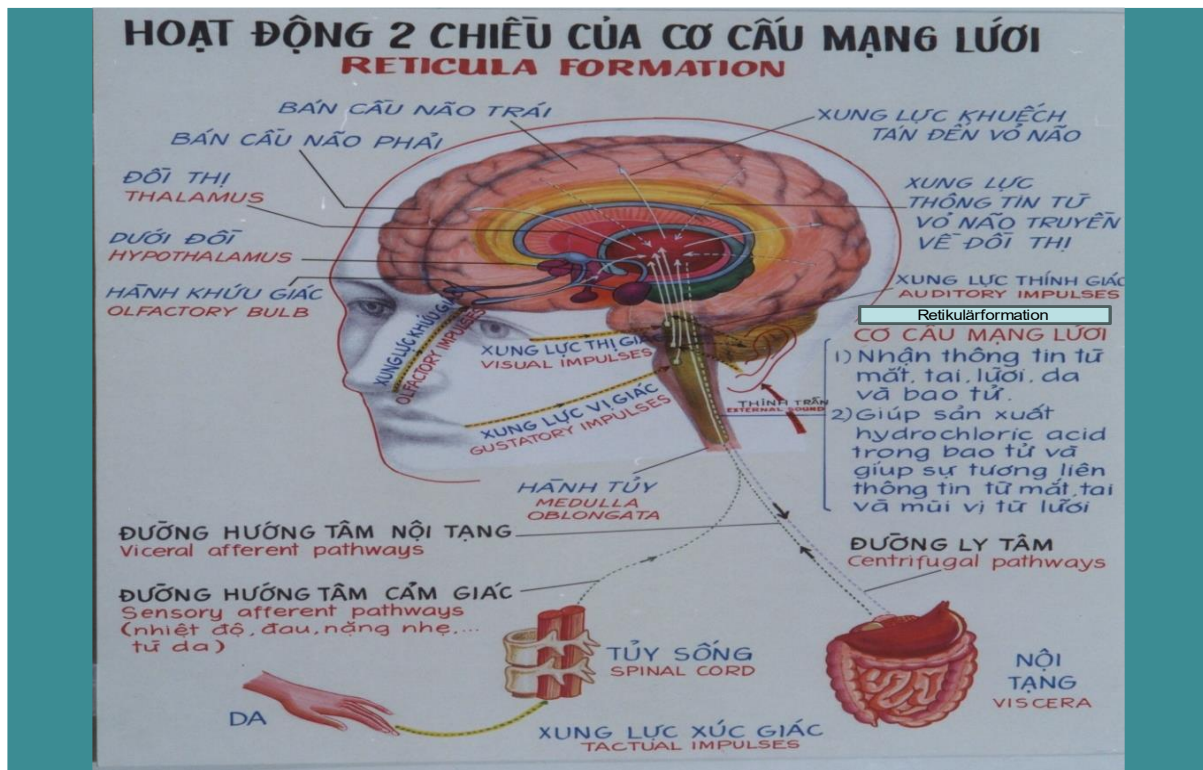


Abb. C. Diagramm der wechselseitigen Wirkungsweise von RAS (8)

Hình C. Sơ đồ về hoạt động hai chiều của cơ cấu mạng lưới (8)

In der RF (Gefühlsgruppe) entstehen unklare, schwammige Gefühle und Empfindungen wie „Mögen“, „Abneigung“ oder „neutral“. Diese Gefühle und Empfindungen werden noch nicht von unserem Bewusstsein klar erkannt. Eine besondere Fähigkeit von RF besteht darin, Informationen herauszufiltern:

- Aus Emotionen erzeugenden Informationen (unangenehm oder angenehm)
- Informationen, die für das Ich (Ego) wichtig sind (weder angenehm noch unangenehm).

Hierbei handelt es sich um einen Schutzmechanismus unseres Gehirns. Da jede Sekunde etwa 11 Millionen Sinneseindrücke in das Gehirn weitergeleitet werden, führt die vollständige Verarbeitung all dieser Sinneseindrücke definitiv zu einer Überbelastung des Gehirns (eigentlich des Bewusstseins). Die Natur hat einen Filter (als RF) zwischen dem Bewusstsein und der umgebenden Umwelt platziert, sodass wir nur maximal etwa 60 davon bewusst wahrnehmen (9). Und diese 60 Signale sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Wenn zum Beispiel eine Person vorbeigeht, dann bemerken manche Passanten nur, dass die Person ein schönes Gesicht hat, manche sehen nur die Marke der Kleidung oder erkennen nur die hastige Art des Gehens ... dieser Person.

Nơi Thọ (CCML) sinh ra những cảm giác, cảm nhận không rõ ràng như ưa, không ưa, và vô thường vô phạt. Ý thức của chúng ta lúc đó thường chưa biết rõ ràng các cảm giác, cảm nhận này. Một khả năng đặc biệt của CCML là lọc ra thông tin chủ yếu từ: thông tin tạo cảm xúc (khổ thọ, lạc thọ)/ thông tin mới hay thông tin quan trọng đối với cái ngã (bất lạc bất khổ). Đây là một cơ chế bảo vệ trong não của chúng ta, vì trong mỗi giây có khoảng 11 triệu ấn tượng giác quan được tiếp xúc qua não bộ, việc xử lý hoàn toàn tất cả những ấn tượng giác quan này chắc chắn sẽ dẫn đến tình trạng quá tải của não bộ (thật ra là cho phần ý thức). Thiên nhiên đã đặt một bộ lọc (Thọ hay CCML) giữa ý thức của con người và môi trường xung quanh, để chúng ta chỉ nhận thức được tối đa khoảng 60 trong số đó một cách có ý thức (9). Và 60 tín hiệu này ở mỗi người khác nhau. Thí dụ, khi một người đi qua, những người đứng chung quanh, có người chỉ ý thức người đó có khuôn mặt đẹp, có người chỉ thấy quần áo hiệu gì, hoặc chỉ nhận ra cách đi hấp tấp... của người đó.

Bei der RF (Gefühlsgruppe) scheint also das Gehirn entschieden zu haben, welche Signale an den präfrontalen Bereich weitergeleitet werden, um das Bewusstsein zu bilden, und welche Signale eliminiert werden. Aber tatsächlich funktioniert die RF für unser Ego. Ist ein Signal für das Ego nicht wichtig, dann wird es von der RF eliminiert und nicht weiter in den präfrontalen Bereich übertragen und umgekehrt. In Cūlavadda Sutta (der kürzeren Reihe von Fragen und Antworten) wurde die Ursache für die Entstehung des Selbst (Persönlichkeit, sakkāya) oder die Anhaftung an die fünf Daseinsgruppen, klarer erklärt: „Freund Visākha, es ist das Verlangen (taṇhā), das zu künftigem Leben führt. Es ist mit Genießen und Gier vermischt und vergnügt sich überall, wo es ankommt: nämlich Verlangen nach Sinnenfreuden, Verlangen danach, das Dasein fortzusetzen, und Verlangen danach, das Dasein zu beenden“ (2).

Obwohl diese Gefühle und Empfindungen in der RF (Gefühlsgruppe) noch nicht klar sind, wird die Gefühlsgruppe daher als Ursprung der geistigen Aktivität angesehen. Im *Mit Kāmaḥū-Sutta* heißt es: „Wahrnehmen und Fühlen sind geistig (Wahrnehmungen und Gefühle sind es, die einen Geist gestalten, cittaṅkharo). Sie sind an den Geist gebunden, deshalb sind Wahrnehmen und Fühlen ein geistiger Vorgang“ (10).

Um die direkte neuronale Verbindung zwischen RF und anderen Hirnregionen zu untersuchen, wurde 2015 eine Studie mittels DTI (Diffusion Tensor Imaging) mit 41 gesunden Teilnehmern durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass bei normalen Menschen die neuronale Konnektivität zwischen RF und dem präfrontalen Kortex am höchsten und die Konnektivität zwischen RF und dem hinteren parietalen Kortex am niedrigsten ist oder fehlt (11). Das heißt, wenn Signale von den Sinnen, Organen ... die RF erreichen, werden sie danach oft weiter zum präfrontalen Bereich geleitet, um Bewusstsein zu bilden. Auf andere Weise stellte der Buddha, als er über die fünf Aggregate (1) (Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltung, Bewusstsein) lehrte, den Weg voller Anhaftung des weltlichen Geistes dar. Wenn unser Geist voller Anhaftung ist, während wir mit dem Objekt in Kontakt stehen, nehmen wir das Objekt nicht wahr, sondern sorgen uns nur darum, in unserem Geist (im präfrontalen Bereich) (lautlos) zu reden, zu murmeln, was dann gedankliches, sprachliches und körperliches Karma erzeugt. Diese Angewohnheit des Redens im Gehirn ist so stark, dass Signale über das Objekt direkt in den präfrontalen Bereich gelangen; dieser Weg führt nicht über die Sinneszentren in der hinteren Hemisphäre.

Nur so, in CCML (wie das Gehirn) hat sich entschieden, welche Signale an den präfrontalen Bereich weitergeleitet werden, um das Bewusstsein zu bilden, und welche Signale eliminiert werden. Aber tatsächlich funktioniert die RF für unser Ego. Ist ein Signal für das Ego nicht wichtig, dann wird es von der RF eliminiert und nicht weiter in den präfrontalen Bereich übertragen und umgekehrt. In Cūlavadda Sutta (der kürzeren Reihe von Fragen und Antworten) wurde die Ursache für die Entstehung des Selbst (Persönlichkeit, sakkāya) oder die Anhaftung an die fünf Daseinsgruppen, klarer erklärt: „Freund Visākha, es ist das Verlangen (taṇhā), das zu künftigem Leben führt. Es ist mit Genießen und Gier vermischt und vergnügt sich überall, wo es ankommt: nämlich Verlangen nach Sinnenfreuden, Verlangen danach, das Dasein fortzusetzen, und Verlangen danach, das Dasein zu beenden“ (2).

Böhrer, tuy những cảm giác, cảm nhận này chưa được rõ ràng nơi thọ, nhưng thọ đã được coi như là đầu mối của ý hành. Trong kinh Kāmaḥū có ghi „Tưởng và thọ thuộc về ý. Những pháp này liên hệ đến tâm; do vậy, tưởng và thọ là ý hành“ (10).

Để tìm hiểu sự liên hệ đường thần kinh trực tiếp giữa CCML và các vùng não bộ khác, một nghiên cứu bằng phương pháp DTI (diffusion tensor imaging) đã được thực hiện vào năm 2015 với 41 tham dự viên khỏe mạnh. Kết quả cho thấy ở những người bình thường, khả năng kết nối đường thần kinh giữa CCML và vỏ não tiền trán (prefrontal cortex) là cao nhất, và khả năng kết nối giữa CCML với vùng vỏ não đỉnh sau thấp nhất hoặc không có (11). Điều này có nghĩa là, khi các tín hiệu từ giác quan, nội tạng... đến CCML thường để hình thành ý thức (tại vùng tiền trán). Một cách khác, Đức Phật khi dạy về Ngũ Uẩn (1) (Sắc Thọ Tưởng Hành Thức), Ngài đã trình bày về con đường đầy dính mắc của Tâm Phạm Phu. Khi Tâm chúng ta đầy dính mắc, trong lúc tiếp xúc với đối tượng, không hề nhận ra đối tượng mà chỉ lo suy nghĩ nói thầm „cảm rằm“ trong tâm (tại vùng tiền trán), để sau đó tạo ra ý nghiệp, khẩu nghiệp và thân nghiệp. Quán tính suy nghĩ nói thầm này trong não bộ quá mạnh làm các tín hiệu về đối tượng sẽ đi thẳng đến vùng tiền trán, con đường này không hề đi qua các trung tâm giác quan tại bán cầu não sau.

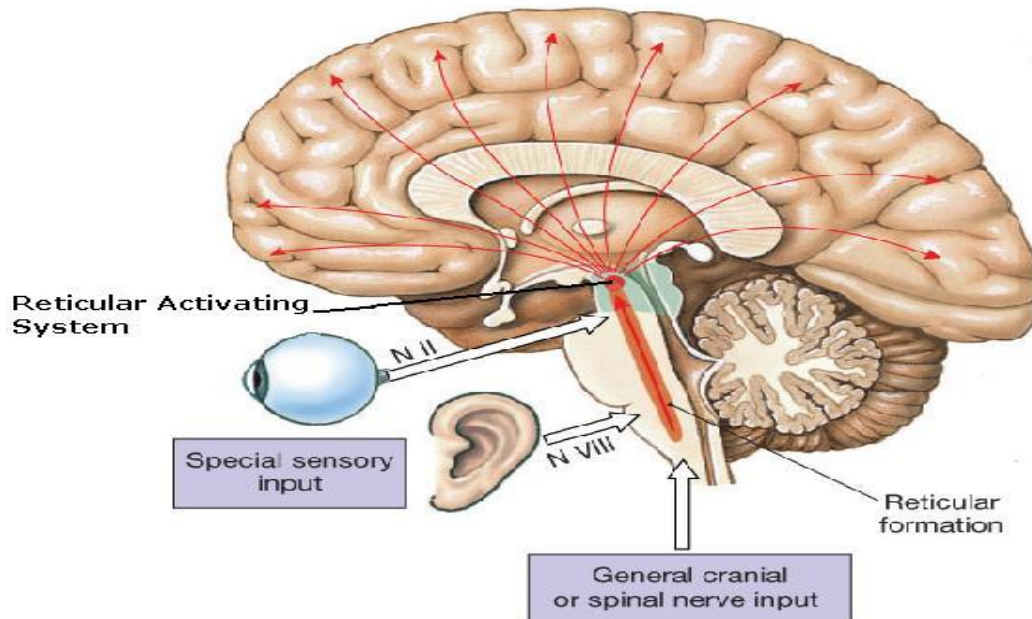


Abb. D. Der Weg von der RF zu verschiedenen kortikalen Bereichen (12).

Hình D. Đường đi từ CCML đến các vùng vỏ não (12).

Wenn also Signale von der RF zur Großhirnrinde gelangen, folgen sie oft der gewohnten Nervenbahn zum präfrontalen Kortex. Theoretisch gibt es aber im Gehirn auch Nervenbahnen von der RF zu verschiedenen anderen kortikalen Bereichen, wie zum Beispiel zu dem prämotorischen Kortex, dem primären somatosensorischen Kortex und dem hinteren Parietalkortex, wo sich der Sitz des wahren Geistes befindet ... Der Weg von der RF bedeutet also nicht, dass er unbedingt nur zur Bildung von Bewusstsein des weltlichen Geistes führen muss, aber von dort aus kann es auch einen Weg „Wissen von Gefühlen (vedanā), aber ohne Anhaftung“ geben, um den wahren Geist zu erreichen. (Abb. D).

Như vậy, khi tín hiệu đi từ CCML đến vỏ não, chúng thường theo quán tính đi đến vỏ não tiền trán, nhưng trên mặt lý thuyết, trong não bộ cũng có những con đường thần kinh nối kết giữa CCML và các vùng vỏ não khác như vùng tiền vận động (premotor cortex), vùng tiền thân thọ (primary somatosensory cortex), vỏ não đỉnh sau (posterior parietal cortex, nơi có cơ chế Chân tâm)... Như vậy con đường đi từ Thọ (CCML) không có nghĩa là hoàn toàn bắt buộc dẫn đến sự hình thành ý thức của Tâm Phạm Phu mà cũng có thể từ đó có đường „Thọ biết mà không dính mắc“ để đi đến Chân Tâm? (Hình D).

III. Gefühle wissen ohne Anhaftung (Gefühle von den Edlen)

In *Verbundene Lehrreden* (Saṃyutta Nikāya), Kapitel 36, dem Sutta *Ein Pfeil*, lehrt Buddha den Bhikkhus über diesen Zustand von „Gefühle wissen ohne Anhaftung“ wie folgt (13): *Wird aber der erfahrene edle Jünger, ihr Mönche, von einem Wehgefühl getroffen, dann ist er nicht traurig, beklommen, jammert nicht, schlägt sich nicht stöhnend an die Brust, gerät nicht in Verwirrung. So empfindet er nur ein Gefühl, ein körperliches, kein gemütmäßiges (geistesmäßiges).*

III. Tho biết không dính (Tho của Bạc Thánh)

trong *Tương Ưng Bộ Kinh*, chương số 36, bài kinh *Với Mũi Tên*, đức Thế Tôn chỉ dạy các hàng Tỳ-kheo về trạng thái „Tho biết không dính“ này như sau (13):

Này các Tỳ-kheo, bậc đa văn Thánh đệ tử, khi cảm xúc cảm giác khổ thọ thì không có sầu muộn, không có than vãn, không có khóc lóc, không có đấm ngực, không có đi đến bất tỉnh. Vị ấy chỉ cảm thọ cảm giác một cảm thọ, tức là cảm thọ về thân không cảm thọ về tâm.

Fühlt er nun ein Wohlgefühl, so fühlt er es als Entfesselter; fühlt er ein Wehgefühl, so fühlt er es als Entfesselter; fühlt er ein Weder-weder-noch-wohl-Gefühl, so fühlt er es als Entfesselter. Den nennt man, ihr Mönche, einen edlen Jünger: Entfesselt ist er von Geburt, Altern und Sterben, von Trauer, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. Entfesselt ist er, sag ich, vom Leiden.

In dem Buch „Der Prozess der spirituellen Kultivierung, Verwirklichung und Erleuchtung des Buddha“ hat Meister TTT dies wie folgt erklärt:

Wenn wir uns weiterhin an das Fühlen anhaften, wird die sprachliche Gestaltung (vacīsaṅkhāra) im Gehirn arbeiten. Nur wenn diese sprachliche Gestaltung wirklich zur Ruhe kommt, können wir die meditative Versenkung ohne innere Gespräche und diskursives Denken (avitaṅka avicāra samāhi) erreichen. Und hinter dem Zustand dieser meditativen Versenkung ohne innere Gespräche und diskursives Denken erkennen wir die Gefühle stillschweigend und klar, ohne dass der Geist sich an diese Gefühle anhaftet (14).

Wir wissen, dass die Eigenschaft der Wahrnehmung, also die Perzeption, darin besteht, konzeptionelle Netzwerke zu schaffen, wenn sie Informationen oder Signale von der Gefühlsgruppe empfängt. Jetzt **beherrschen wir das innere Reden**, das bedeutet, dass die Wahrnehmung (saññā) unseren Geist nicht dominieren kann, egal wie wir diese Wahrnehmung empfinden. In diesem Fall scheint es, dass die Informationen bei der Gefühlsgruppe enden. Das heißt, wir wissen von der „Glückseligkeit“ nur stillschweigend. So wurde in diesem Fall sein Geist (von Buddha im Zustand von Samadhi) zum „Zeugen“. Deswegen, obwohl die Entstehung von Glückseligkeit - Gefühl im Körper (körperlich erlebte Glückseligkeit - sukhañca kāyena) erkannt wurde, war der Geist nicht darauf konditioniert, diesem Gefühl zu folgen (14).

Daher müssen wir wissen, wie wir praktizieren, um in die Precuneus-Region zu gelangen, indem wir das Perzeptionsnetzwerk (Netzwerk von saññā) abschneiden, dessen Ursprung der Mechanismus der Gefühlsgruppe (vedanā) ist (15).

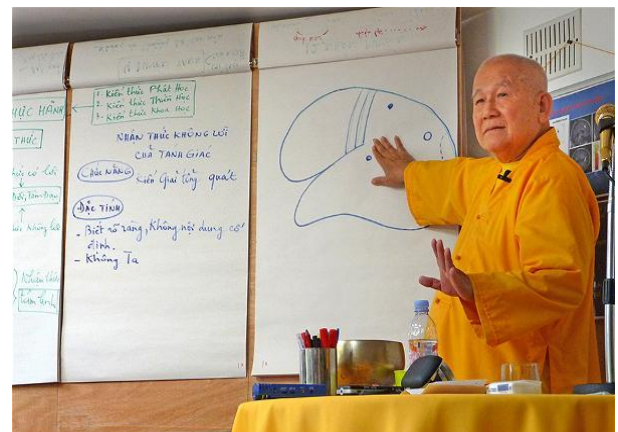
Nếu vị ấy cảm thọ cảm giác lạc thọ, cảm thọ cảm giác khổ thọ, hay cảm thọ cảm giác bất khổ bất lạc thọ, vị ấy cảm thọ cảm giác như người không bị trói buộc. Nay các Tỳ-kheo, đây gọi là bậc đa văn Thánh đệ tử không bị trói buộc bởi sinh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não.

Và trong sách Tiến trình tu chứng và thành đạo của Đức Phật, Thầy đã giải thích điều này như sau:

Nếu cứ bám vào cảm thọ, tất nhiên ngôn hành (vacīsaṅkhāra) phải phát ra. Khi ngôn hành đã thực sự yên lặng, ta sẽ đạt được không tầm không tứ định (avitaṅka avicāra samāhi). Và đằng sau trạng thái định không tầm không tứ, ta thâm nhận biết rõ ràng các cảm thọ mà tâm không dính với cảm thọ (14).

Ta đã biết, đặc tính của Tưởng, tức tri giác là tạo ra các mạng lưới khái niệm khi nó nhận thông tin hay tín hiệu từ nơi Thọ. Bây giờ ta **làm chủ sự nói thầm**, tức nhiên tri giác không thể chi phối tâm ta, dù ta có cảm nhận tri giác đó ra sao. Trong trường hợp này, xem như thông tin dừng lại tại nơi Thọ. Đó là ta chỉ thâm nhận biết về “lạc thọ.” Như thế, trong trường hợp này tâm Ngài (Đức Phật trong trạng thái Định) đã trở nên “nhân chứng.” Do đó, dù nhận biết lạc thọ khởi lên nơi thân (sukhañca kāyena), tâm không duyên theo lạc thọ đó (14).

Do đó phải biết cách dụng công để đến vùng Precuneus bằng cách cắt đứt mạng lưới của Tưởng mà đầu mối là cơ chế của Thọ (15).



Somit lässt sich zusammenfassen, dass die vom Meister vorgeschlagene Meditationsformel darauf abzielt, sicherzustellen, dass die afferente Nervenbahn ARAS der RF (durch Beherrschung des Redens im Kopf oder Abschneiden des Perzeptionsnetzwerks) nicht mehr über den vorderen Gyrus cinguli (anteriore cinguläre Cortex) und dann in den präfrontalen Bereich verläuft. Stattdessen sollte diese Bahn durch den hinteren Gyrus cinguli in Richtung des hinteren Kortex (insbesondere des Precuneus) verlaufen.

IV. Meditation ist ein Weg, Gehirnzellen zu einer neuen Gewohnheit zu trainieren - der Gewohnheit eines ruhigen Geistes

Im Dokumentskript über Technik und Funktion des Verweilens im Tatha-Geist wurden Übungsschritte zur Bildung eines Codespeichers von „N Spr“ von Meister TTT, dargestellt:

Schritt 1: Wir sagen „N Spr“ als Wort nach außen oder lautlos im Kopf, um die Natur des Hörens zu aktivieren.

Schritt 2: Bei der Gehmeditation wenden wir den einzigen Gedanken von Gewahrsein beim Aussprechen von „N Spr“ an, um die Natur der Berührung zu aktivieren. Der linke Fuß setzt auf und sagt „Nicht“, der rechte Fuß setzt auf und sagt „Sprechen“.

Schritt 3: Wir sehen die zwei Wörter „N Spr“ und wenden den einzigen Gedanken von Gewahrsein beim Vorlesen von „N Spr“ an, um die Natur des Sehens zu aktivieren.

Auf dem vom Meister TTT gegebenen Diagramm können wir erkennen: Alle Signale des einzigen Gedanken von Gewahrsein von „N Spr“ durch Hören, Berühren und Sehen in diesen Übungsschritten passieren das Retikulärformations-Tor und dann den mittleren oder hinteren Gyrus cinguli (posteriore cinguläre Cortex) (Abbildung E).

Aufgrund seiner neutralen und langweiligen Natur ist das neutrale Gefühl ein besonders nützlicher Ausgangspunkt für die Praxis (16). Beim Üben dieser Schritte ist die Natur der Wahrnehmung von „N Spr“ durch Hören, Berühren oder Sehen eigentlich neutral und weder „weh noch wohl“. Dank dieses wortlosen Wissens von „N Spr“ (oder anders gesagt als Achtsamkeit von „N Spr“), werden die Signale durch den mittleren oder hinteren Gyrus cinguli geleitet, passieren die Bereiche der Natur des Hörens, Fühlens, und Sehens und können schließlich den Precuneus zum Langzeitspeichern gemäß dem Diagramm (Abb. E) erreichen.

Như vậy, có thể tổng kết rằng, công thức hành thiền của Thầy đưa ra nhằm đến làm sao cho con đường ARAS hướng tâm của CCML không đi qua ngã Tiền hồi đại, về vùng tiền trán nữa (bằng cách làm chủ sự nói thầm, cắt đứt mạng lưới Tường), mà sẽ qua ngã Hậu hồi đại, hướng về vùng vỏ não sau (đặc biệt là vùng Precuneus).

IV. Thiền là một cách huấn luyện tế bào não để có một quán tính mới - quán tính của tâm yên lặng

Trong tư liệu Kỹ thuật và tác dụng an trú trong tâm Tatha, để thành lập Ký Ưc Mã Số “KHÔNG NÓI”, Thầy có đưa ra các bước tu tập như sau:

Bước 1: Nói ra thành lời hay nói thầm 2 từ “KHÔNG NÓI” để kích thích Tánh Nghe.

Bước 2: Đi Thiền Hành, dùng đơn niệm biết nói ra thành lời “KHÔNG NÓI” (Chân trái chạm xuống nói “không”, chân phải chạm xuống nói “nói”) để kích thích Tánh Xúc chạm.

Bước 3: Mắt nhìn 2 từ “KHÔNG NÓI” dùng đơn niệm biết đọc 2 từ “KHÔNG NÓI” để kích thích Tánh Thấy.

Trên sơ đồ Thầy đưa ra, các tín hiệu của đơn niệm biết Không Nói qua Nghe, Xúc chạm và Thấy trong các bước thực tập này, đều đi qua cửa ngõ CCML và sau đó đi qua Trung hay Hậu hồi đại (Hình E).

Do tính chất trung tính ôn hòa, bất khổ bất lạc thọ là điểm khởi đầu đặc biệt hữu ích cho việc tu tập (16). Trong khi tập các bước này, niệm Không Nói qua nghe, qua xúc chạm hay thấy thật sự có tính chất trung tính, bất khổ, bất lạc, nhưng nhờ có niệm biết Không Nói (ở đây là niệm biết không lời của Không Nói, hay thường được biết qua từ chánh niệm) nên các tín hiệu, theo sơ đồ của Thầy, sẽ đi qua cửa ngõ trung hoặc hậu hồi đại, đi qua các vùng Tánh Nghe, Xúc chạm, Thấy và cuối cùng có thể đi đến Precuneus để được cất giữ lâu dài (Hình E).

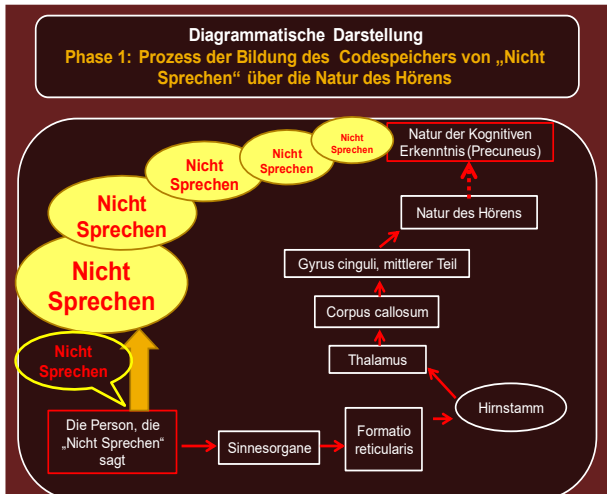


Abb. E. Diagramme im Dokumentskript von Meister TTT (8)

Hình E. Sơ đồ của HT Thích Thông Triệt (8)

Dank dieses wortlosen Wissens von N Spr gelangen andere Signale ebenfalls nicht durch den präfrontalen Gyrus und in den präfrontalen Bereich, wodurch das innere Reden im Geist normalerweise entsteht, und der Geist deswegen jetzt ruhig bleibt.

Nhờ có niệm biết không lời của Không Nói này mà các tín hiệu khác sẽ không đi qua tiền hồi đại để đến vùng tiền trán tạo ra những lời nói thâm trong tâm và tâm trở nên yên lặng.

Aber diese Geistesruhe ist hier nur ein vorübergehendes, nicht stabiles Geschehen. Aufgrund der gewohnheitsmäßigen Bewusstseinsaktivitäten, des tiefgründigen Anhaftens wird der „gern benutzte, abgenutzte“ Pfad der fünf Aggregate entsprechend den Gewohnheiten des Gehirns jederzeit wieder verwendet. Erst wenn sich der Codespeicher von „N Spr“ aufgrund ständiger Übung tief in den Langzeitgedächtnisbereich des Precuneus einprägt, wird der Weg von der RF zu dem hinteren Teil des Gyrus cinguli zu einem „Pfad“, der uns vertraut ist. Erst dann wird die stille Gewohnheit im Geist wirklich solide sein.

Dies ist die Bedeutung des Ratschlags von Meister TTT: Wir müssen wissen, wie wir praktizieren, um in die Precuneus-Region zu gelangen, indem wir das Perzeptionsnetzwerk (Netzwerk von saññā) abschneiden, dessen Ursprung der Mechanismus der Gefühlsgruppe (vedanā) ist (15).

*Daher sollten wir Meditation aktiv, gemäß den Lehren des Meisters, verstehen: „Meditation ist ein Weg, Gehirnzellen zu einer neuen Gewohnheit zu trainieren – der Gewohnheit eines ruhigen Geistes“ (4). Es sollte nicht nur auf das vorübergehende Ergebnis „Der Geist ist während der Meditationssitzungen ruhig“ abzielen. Die Gewohnheit des ruhigen Geistes entsteht durch die Etablierung zahlreicher *N Spr*- oder *wortlos*-Engramme im Precuneus-Bereich. Untersuchungen im Jahr 2018 zeigten die wichtige Bedeutung von Precuneus für die Bildung von Engrammen (17). „Engramm“ (aus dem Griechischen **en**, „hinein“ und **gramma**, „Einschrift oder Inschrift“) ist eine allgemeine Bezeichnung für eine physiologische Spur, die eine Reizeinwirkung als dauernde strukturelle Änderung im Gehirn hinterlässt. Die Gesamtheit aller Engramme – es sind Milliarden – ergibt das Gedächtnis (18). Ein Erinnerungsengramm weist vier definierende Merkmale auf: es muss sich auf eine bestimmte Erfahrung beziehen; es muss zu einer langfristigen Veränderung der Nervenstruktur führen (z. B. biochemische synaptische Veränderungen ...); es kann über längere Zeiträume inaktiv bleiben; und es muss das Abrufen von Erinnerungen ermöglichen und somit einen Einfluss auf das Verhalten haben (17).*

Nhưng sự yên lặng ở đây chỉ là kết quả tạm thời, không vững chắc vì quán tính hoạt động của ý thức, dính mắc quá sâu dày và con đường „mòn“ ngũ uẩn theo thói quen của não bộ khi có dịp, sẽ được sử dụng lại.

Chỉ khi nào ký ức mã số của niệm biết Không Nói do sự tu tập miên mật được ghi đậm nét trong vùng ký ức dài hạn của Precuneus thì con đường từ CCML đi ra các vùng sau của hồi đại mới trở thành một con đường „mòn“ quen thuộc cho não bộ, và quán tính yên lặng trong Tâm mới thật sự vững chắc.

Đây là ý nghĩa lời dặn dò của Thầy: Phải biết cách dụng công để đến vùng Precuneus bằng cách cắt đứt mạng lưới của Tưởng mà đầu mối là cơ chế của Thọ (15).

*Như vậy, chúng ta nên hiểu Thiền một cách tích cực, theo lời giảng của Thầy „Thiền là một cách huấn luyện tế bào não để có một quán tính mới – quán tính của tâm yên lặng“ (4). Chứ không chỉ nhằm đến kết quả tạm thời „Tâm được yên lặng trong các thời Thiền“. Quán tính của tâm yên lặng được hình thành do sự thành lập rất nhiều Engram *Không Nói* hay *Không lời* trong vùng Precuneus. Nghiên cứu vào năm 2018 cho thấy tầm quan trọng của Precuneus trong sự thành lập Engram (17). Engram (từ tiếng Hy Lạp **en**, "vào" và **gramma**, "dòng chữ hay chữ khắc") là một thuật ngữ chung diễn tả một dấu vết sinh lý, *một sự thay đổi cấu trúc vĩnh viễn trong não* do một kích thích để lại. Tổng số tất cả các Engram - có hàng tỷ Engram - sẽ tạo nên bộ nhớ (18). Một bộ nhớ Engram gồm có bốn đặc tính: nó phải liên quan đến một trải nghiệm cụ thể; nó phải dẫn đến đến một sự thay đổi lâu dài trong cơ cấu thần kinh (thí dụ thay đổi khớp thần kinh trên mặt sinh hóa...), có khả năng tồn tại trong một khoảng thời gian dài; và cho phép gọi lên ký ức (17).*

V. Diskussion:

Buddha erkannte die Arbeit des Netzwerks der fünf Aggregate im menschlichen Geist, um Bewusstsein zu schaffen (um das Selbst zu repräsentieren), damals schon auf sehr wissenschaftlichem Niveau. So erkannte er die wichtige Rolle des Gefühls (vedanā), ordnete das Gefühl der geistigen Gestaltung (cittasaṅkhāra) zu und betrachtete das Gefühl als den Schlüssel, der zur Bildung des weltlichen Geistes führt. Allerdings ist die Gefühlsgruppe (vedanā) auch das Tor zur Weisheit.

Da das Selbstbewusstsein so ausgeprägt ist, gingen Wissenschaftler zunächst davon aus, dass es einen festen Ort im Gehirn geben muss, der aktiv ist, wenn „Selbstbewusstsein“ existiert. Sie fanden jedoch keine feste Gehirnregion. Erst im 20. Jahrhundert entdeckten sie das ARAS-Netzwerk, das im Zusammenspiel mit vielen anderen Gehirnregionen das Bewusstsein bildet. Dieses ARAS-Netzwerk funktioniert wie das Netzwerk der fünf Aggregate, das Buddha vor über 2500 Jahren erwähnte.

Heute, in Verknüpfung mit Neurologie-Wissen, sagte Meister TTT, dass die Funktion der Gefühlsgruppe (vedanā) von der RF übernommen werde. Durch die Gefühlsgruppe-RF-Beziehung können die Worte im Sutta und die Schritte in der Meditationspraxis einfacher und klarer verstanden werden:

- Weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl ist angenehm, wenn man (davon) weiß (2): Schmerzhaftes Gefühle, angenehme Gefühle (sie rufen die Gefühle von Abneigung und Begierde hervor), und weder schmerzhaftes noch angenehme Gefühle (mit wichtigen Informationen, z. B., was wir lernen möchten) werden vom Bewusstsein oft leicht erkannt. Die anderen "weder schmerzhaften noch angenehmen" Gefühle (zum Beispiel, Halten des Körpergleichgewichts beim Gehen, langsamer oder schneller Herzschlag...) sind neutrale oder weder „wohl noch weh“ Gefühle. Wir müssen nicht auf sie achten, und daher werden sie vom Bewusstsein nicht leicht erkannt.

Im Cūḷavedalla Sutta (2) besteht diese Lehrrede aus einer Reihe von Fragen, die der Laie Visakha der Nonne Dhammadinnā stellt.

V. Man đàm:

Đức Phật từ ngàn xưa, đã nhận ra rất khoa học sự làm việc của mạng lưới ngũ uẩn trong tâm con người để tạo ra Thức (đại diện cho cái Ngã). Trong đó, Ngài nhận ra vai trò quan trọng của Thọ, xếp Thọ vào ý hành, coi Thọ như là đầu mối dẫn đến sự hình thành Tâm Phạm Phu. Tuy vậy Thọ cũng là cửa ngõ để dẫn đến Trí.

Vì sự ý thức về cái Ta quá nổi bật nên lúc đầu các nhà khoa học nghĩ rằng, trong não bộ phải có một nơi cố định hoạt động khi „sự ý thức về Ta“ hiện diện. Nhưng họ không tìm thấy một vùng não nào cố định cả. Mãi đến thế kỷ thứ 20, họ mới tìm ra mạng lưới ARAS, với sự làm việc liên kết cùng nhiều vùng não khác, để hình thành ý thức. Mạng lưới này hoạt động giống như mạng lưới ngũ uẩn, mà Đức Phật đã đề cập đến từ trên 2500 năm trước.

Ngày nay, khi kết hợp với kiến thức não bộ, Thầy đã cho rằng, chức năng của Thọ do CCML đảm nhiệm. Qua sự liên hệ Thọ - CCML, những lời trong Kinh và những bước tu tập trong sự thực hành thiền có thể được hiểu dễ dàng và rõ ràng hơn:

- Đối với bất khổ bất lạc thọ, có trí là lạc (2):

Khổ thọ, lạc thọ (tạo cảm giác không ưa và ưa), bất khổ bất lạc thọ (với những thông tin quan trọng, thí dụ như chúng ta muốn học hỏi điều gì) thường dễ dàng được ý thức ghi nhận. Trong khi đó, bất khổ bất lạc thọ (thí dụ như trong khi đi cơ thể giữ thăng bằng, nhịp tim đập chậm hay mau...) thường là những cảm giác, cảm nhận vô ký, không vui không buồn, chúng ta không cần để ý đến, nên không dễ dàng được ý thức nhận ra.

Trong Tiểu Kinh Phương Quảng (2), bài pháp này bao gồm một loạt các câu hỏi do cư sĩ Visakha đặt ra cho ni sư Dhammadinnā.

-Ehrwürdige, ... Was ist angenehm und was ist schmerzhaft in Bezug auf weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl?

-Freund Visākha, ... Weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl ist angenehm, wenn man (davon) weiß, und schmerzhaft, wenn man nicht (davon) weiß (adukkhamasukhā vedanā ñānasukhā aññānadukkā).

Sehen wir uns die Definition des Wortes ñāna noch einmal an: Wissen, Verständnis, Intelligenz, Einsicht. Das Wort ñāna ist also Einsicht oder Wissen (durch Weisheit oder kann als wortloses Wissen von Sunyata-Meditation-Association betrachtet werden). Im zusammengesetzten Wort ñāna (Wissen, Einsicht)-sukhā (Glückseligkeit) sind diese beiden Wörter in Bezug auf die verwandte Bedeutung miteinander verbunden: aufgrund von Wissen oder Einsicht angenehm.

Die Lehre in dieser Sutta-Passage weist auf die Notwendigkeit hin, neutrale Gefühle so zu erkennen, wie sie wirklich sind, und es ist dieses Wissen, das angenehm ist (16). Bei der Gefühlsgruppe werden im Geist vage, noch unklare Gefühle und Empfindungen erzeugt. Es liegt dem neutralen Gefühl aufgrund seiner eintönigen, harmlosen Natur eine leichtere Tendenz zur Unwissenheit zugrunde. Ohne die Präsenz von Achtsamkeit tendiert die Eintönigkeit neutraler Gefühle dazu, nach etwas anderem zu suchen, das anregender ist. Der Geist langweilt sich und möchte etwas Aufregenderes. Das ist es, was es „unangenehm“ macht, neutrale Gefühle nicht zu kennen, in dem Sinne, dass Langeweile tatsächlich eine Form von Unmut ist (16). Aus diesem Grund verbindet die Nonne Dhammadinnā neutrale Gefühle mit der zugrunde liegenden Tendenz zur Unwissenheit (avijjānusaya): „Die Neigung zur Unwissenheit (avijjānusaya) liegt dem weder-schmerzhaften-noch-angenehmen (neutralen) Gefühl zugrunde“ (2, 16).

- „Bemühen, um einen bemühungslosen Zustand zu erreichen“: das Wissen von „N Spr“ allein zieht aufgrund seiner neutralen, faden, langweiligen Natur unsere Aufmerksamkeit einfach nicht auf sich. Der Geist ist dann oft damit beschäftigt, nach anderen interessanteren Dingen zu suchen. Deshalb bedarf es oft zunächst der Anstrengung und bewusster Übung, um sich dessen bewusst zu bleiben (16). Die Neigung zur Unwissenheit (avijjā) sollte in Hinsicht auf weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes (neutrales) Gefühl überwunden werden (2). Wenn „N Spr“ einfach nur unwissend gesagt wird, werden ungewollte Gedanken dazwischenkommen.

-Thera Ni sư, ... Đối với bất khổ bất lạc thọ, cái gì lạc, cái gì khổ?

- Hiền giả Visākha, ... Đối với bất khổ bất lạc thọ, có trí là lạc, vô trí là khổ (adukkhamasukhā vedanā ñānasukhā aññānadukkā).

Chúng ta xem lại định nghĩa của chữ ñāna: trí tuệ, giác ngộ, knowledge, comprehension, intelligence, insight. Vậy chữ ñāna là Trí = insight, Biết = knowledge (qua trí tuệ, hay có thể được coi như là Biết không lời của Thiền Tánh Không). Trong chữ ghép ñāna (Biết, trí)-sukhā (lạc), hai chữ này quan hệ với nhau trên mặt phương tiện: để chịu, lạc nhờ có biết, hay trí.

Đoạn kinh này chỉ ra rằng những bất khổ bất lạc thọ cần biết như chúng là, và chính nhận thức đó mới tạo ra lạc, niềm vui đến từ việc biết nó (16). Nơi thọ sinh ra những cảm giác, cảm nhận lơ mơ, chưa được biết rõ ràng trong tâm. Bất khổ bất lạc thọ với tính chất vô ký, vô thường vô phạt càng làm chúng ta dễ không có niệm biết (vô minh). Nếu không có sự hiện diện của niệm biết, sự vô vị của bất khổ bất lạc thọ làm tâm trí trở nên buồn chán, không hài lòng (khổ) và thúc đẩy chúng ta đi tìm điều gì đó thú vị hơn (16). Chính vì lý do này mà ni sư Dhammadinnā liên hệ bất khổ bất lạc thọ với khuynh hướng vô minh tiềm ẩn (si tùy miên, avijjānusaya): „trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên (avijjānusaya) tồn tại“ (2, 16).

- „Cố gắng để đi đến chỗ không cố gắng“: do tính chất trung tính, vô vị, nhạt nhẽo nên niệm Không Nói thường khó thu hút được sự chú ý của chúng ta, tâm thường lo đi tìm những điều khác thú vị hơn. Đó chính là lý do tại sao lúc đầu thường phải cố gắng và luyện tập có chủ đích để nhận thức về nó (16). Trong bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên phải từ bỏ (2). Nếu chỉ nói Không Nói mà không gắn liền với niệm biết trong đó (vô minh), vọng tưởng sẽ xen vào.

Wenn wir hier „N Spr“ mit Wachsamkeit, Aufmerksamkeit, Lenken der Achtsamkeit und Halten des Wissens auf „N Spr“ auf sanfte Weise üben, nutzen wir die Aufmerksamkeitskraft der RF und nicht die Anstrengung des Bewusstseins (4). Dann werden Freude und Glückseligkeit entstehen (16). „Neutrales Gefühl ist angenehm, wenn man (davon) weiß“. Dieses angenehme Gefühl wird aus der Wirkung eines ruhigen Geistes resultieren. Und das könnte die Bedeutung des folgenden Satzes sein: „Dieses weder-schmerzhaft-noch-angenehme (oder neutrale) Gefühl ist vom Erhabenen als eine friedvolle und erhabene Art des Glücks dargelegt worden“ (19).

- Buddha lehrte: „Der Geist (Mano) den Dingen (dhammā) geht voran, die Geist geprägt, die Geist gemacht“ (20). Die geistige Gestaltung beginnt bei der Gefühlsgruppe (vedanā). Das bedeutet: „Wahrnehmen (saññā) und Fühlen (vedanā) gehören zur geistigen Gestaltung (cittasaṅkhāra)“ (10). Die Bildung eines unreinen Geistes oder eines reinen Geistes beginnt schon bei der Gefühlsgruppe–RF. Wenn wir also wissen, wie wir praktizieren, um den Mechanismus des Gefühls zu beherrschen, können wir die geistige Gestaltung kontrollieren.

- Bei der Meditation sollten wir die Aufmerksamkeit der RF nutzen, nicht die bewusste Anstrengung (5): Die Aufmerksamkeitskapazität der RF gehört zur Aufmerksamkeit/Wachsamkeit (alerting network, um eine effektive Informationsverarbeitung sicherzustellen). Dieser Aufmerksamkeitszustand ist gekennzeichnet durch ein hohes sensorisches Bewusstsein (obwohl die Aufmerksamkeit auf ein Objekt gerichtet ist, werden gleichzeitig noch andere sensorische Signale empfangen). Dieser besondere Punkt unterstreicht den Wert des einzigen Gedankens des Gewahrseins von „N Spr“. Wenn wir „N Spr“ sagen und dabei mithilfe des RF-Aufmerksamkeitsmechanismus auf das Wissen von „N Spr“ achten, werden andere Sinnessignale nicht blockiert und wir sind trotzdem fähig, sie zu erkennen. Hier kann es auch als gleichbedeutend mit der Wachsamkeit angesehen werden, über die Buddha im Sutta „Die längere Lehrrede bei Assapura“ (21) sprach.

Wenn außerdem diese Informationen nicht in den vorderen Gyrus cinguli (der mit dem limbischen System in Zusammenhang steht) und nicht in die Bereiche des präfrontalen Kortex gelangen, gibt es kein Denken. Es entstehen dann kein inneres Reden im Kopf, auch keine Emotionen im Geist oder biochemische Reaktionen im Körper entsprechend dem Mechanismus des sympathischen Nervensystems.

Ở đây, khi tu tập với sự tỉnh táo, chú ý, hướng tâm và giữ niệm biết ở Không Nói một cách nhẹ nhàng, đây chính là lúc chúng ta sử dụng năng lực chú ý của Cơ Cấu Mạng Lưới, chứ không sử dụng sự cố gắng của Ý thức (4). Lúc đó niềm vui và niềm an lạc sẽ phát sinh (16). „Đối với bất khổ bất lạc thọ, có trí là lạc“, trạng thái lạc này do tác dụng của tâm yên lặng sinh ra. Và đây có thể là nghĩa của câu sau?: bất khổ bất lạc thọ này, Thế Tôn thuyết là tối thắng lạc đối với vị đã chứng được tịch tịnh (19).

- Theo Đức Phật: „ý dẫn đầu các Pháp. Ý làm chủ, ý tạo“ (20). Thọ là đầu mối của Ý hành; „Tuởng (saññā) và thọ (vedanā) thuộc về ý (cittasaṅkhāra)“ (10). Sự hình thành của ý ô nhiễm hay ý thanh tịnh đã bắt đầu từ Thọ - CCML. Nên khi biết cách dụng công để nắm được cơ chế của Thọ thì ý hành có thể được kiểm soát.

- Trong sự hành thiền, chúng ta nên sử dụng vai trò của Cơ Cấu Mạng Lưới, không sử dụng sự cố gắng của Ý thức (5): Năng lực chú ý của CCML thuộc về hệ thống chú ý / tỉnh táo, cảnh giác (alerting network, để đảm bảo xử lý thông tin hiệu quả), là trạng thái chú ý được đặc trưng bởi nhận thức giác quan cao (tuy chú ý vào một đề mục nhưng đồng thời các tín hiệu giác quan khác vẫn được tiếp nhận). Điểm đặc biệt này nêu lên giá trị của Đơn niệm biết Không Nói, khi chúng ta nói Không Nói và có sự chú ý vào niệm biết Không Nói qua vai trò của CCML, lúc đó những tín hiệu giác quan khác không bị chặn lại, và chúng ta vẫn có khả năng nhận ra chúng. Nơi đây cũng có thể coi như tương đương với Chú tâm cảnh giác mà Đức Phật đã nói đến trong bài Đại kinh Xóm ngựa (21)

Ngoài ra, khi các thông tin về đề mục này không đi tiếp về tiền hồi đại (liên hệ đến hệ thống viền não, limbic system) và không đi tiếp đến vùng tiền trán (prefrontal cortex areas) thì sẽ không có sự suy nghĩ, không có những lời nói thầm trong tâm, cũng không tạo ra những phản ứng sinh hóa của thân theo cơ chế của hệ giao cảm thần kinh.

Währenddessen verhindert die Konzentration des Bewusstseins auf eine Aufgabe die neuronale Verarbeitung anderer Informationen, die nichts mit dieser Aufgabe zu tun haben. Dies ist ein Mechanismus im Gehirn, um Ablenkung während der Konzentration zu reduzieren. Wenn sich die Teilnehmer beispielsweise in einer Studie auf eine visuelle Suchaufgabe konzentrierten, feuerten weniger Neuronen im Hirnstamm als Reaktion auf den Hintergrundton, sodass die Signale anderer Sinne abgeschwächt wurden (22). Es ist jedoch schwierig, diese Konzentrationsfähigkeit dauerhaft aufrechtzuerhalten, und zwar aus dem einfachen Grund, weil sie zu anstrengend ist (23) und das Gehirn ermüdet. Eine hohe Konzentration mit bewusster Anstrengung kann leicht zur Ablenkung führen, da das Gehirn zu diesem Zeitpunkt nur noch sehr wenige kognitive Ressourcen hat, um einer Ablenkung durch irrelevante Informationen zu widerstehen (24).

Darüber hinaus arbeitet der Bewusstseinsbereich in der präfrontalen Region mit dem limbischen System des Gehirns und Bereichen zusammen, die mit dem Sprachmechanismus im Gehirn wie Broca und Wernicke zusammenhängen. Deswegen entstehen Gedanken, inneres Reden im Kopf, Emotionen im Geist oder biochemische Reaktionen des Körpers entsprechend dem Mechanismus des sympathischen Nervensystems. Wenn wir also mit bewusster Anstrengung, starker Konzentration mit einem Thema meditieren, werden wir leicht genervt und das Murmeln in unserem Kopf legt los: z. B. „zu schnell“, „zu langsam“, „zu leise“, „zu laut“ ..., wenn der Klang der Klangschale nicht unseren Wünschen entspricht.

VI. Das Unbewusste: unwissend (avijjā) oder wissend (vijjā)?

In der Vergangenheit betonten Wissenschaftler die Rolle des Bewusstseins und versuchten oft, das Bewusstsein zu untersuchen. Aber jetzt beginnen sie, das Unterbewusstsein bzw. Unbewusste zu erforschen, denn sie erkennen auch, dass das Bewusstsein nur eine sehr geringe Rolle bei der Gehirnaktivität spielt. Der Hirnforscher Gerhard Roth von der Universität Bremen schätzt, dass uns weniger als 0,1 Prozent dessen, was das Gehirn tut, aktuell bewusst wird. Der Rest wird unbewusst erledigt und aufgrund von Unwissenheit (avijjā) nehmen wir dies deswegen nicht wahr. Forscher haben herausgefunden, dass das Unbewusste einen riesigen Speicher an Erfahrungen speichert und ständig erforscht, was um uns herum geschieht.

Trong khi đó, sự tập trung của ý thức vào một nhiệm vụ làm ngăn chặn quá trình xử lý thần kinh của những thông tin khác không liên quan đến nhiệm vụ đó, đây cũng là một cơ chế của não bộ để làm giảm sự phân tâm trong quá trình tập trung. Chẳng hạn, trong một nghiên cứu, khi các tham dự viên tập trung vào một nhiệm vụ qua tìm kiếm bằng mắt, số tế bào thần kinh tại CCML hoạt động để phản ứng với tiếng ồn xung quanh sẽ giảm đi, nên các tín hiệu giác quan khác sẽ bị mờ đi (22). Khả năng tập trung này, tuy vậy khó có thể duy trì liên tục trong thời gian dài, lý do đơn giản vì quá vất vả (23) và gây sự mệt mỏi cho não bộ. Sự tập trung cố gắng cao độ của ý thức lại dễ đưa đến sự phân tâm, vì lúc đó, não bộ còn lại rất ít nguồn lực nhận thức để chống lại sự phân tâm bởi những thông tin không liên quan (24).

Ngoài ra, vùng ý thức tại vùng tiền trán sẽ làm việc chung với hệ thống viền não và những vùng có liên hệ đến cơ chế nói trong não như Broca, Wernicke nên có suy nghĩ, có những lời nói thầm trong tâm, có thể có những cảm xúc trong tâm, hay những phản ứng sinh hóa của thân theo cơ chế của hệ giao cảm thần kinh. Bởi vậy, khi hành thiền với sự cố gắng ý thức tập trung vào một đề mục, chúng ta lại dễ bị khó chịu, cảm râm trong đầu khi nghe tiếng chuông không đúng ý của chúng ta, như quá nhanh, quá chậm, quá nhỏ, quá lớn...

VI. Vô thức: vô minh hay có minh?

Trước đây, các nhà khoa học đề cao vai trò của ý thức, và hay tìm cách nghiên cứu về ý thức. Nhưng hiện tại họ bắt đầu tìm cách nghiên cứu về tiềm thức hay vô thức, vì họ cũng nhận ra là ý thức chỉ đóng một vai trò rất nhỏ trong sự hoạt động của não bộ. Nhà nghiên cứu về não Gerhard Roth từ Đại học Bremen ước tính rằng chúng ta chỉ biết qua ý thức được 0,1% những gì bộ não hiện đang làm. Bộ não xử lý phần còn lại một cách vô thức và vì vô minh (không có niệm biết) nên chúng ta không nhận ra điều này. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng vô thức lưu trữ một kho tàng trải nghiệm khổng lồ và luôn liên tục thăm dò những gì đang xảy ra xung quanh chúng ta.

Wissenschaftler schätzen, dass jede Sekunde elf Millionen Sinneseindrücke auf uns einströmen – Lichtwellen im Auge, Schallwellen im Ohr, Reize auf der Haut, Signale von unseren Organen. Unser Bewusstsein kann aber nur maximal 60 Sinneseindrücke pro Sekunde aufnehmen (9). Wohin geht diese verbleibende Informationsmenge, die nicht vom Bewusstsein aufgenommen wird? Gelangt es ins Gehirn? Wissenschaftler können diese Fragen immer noch nicht eindeutig beantworten.

*Wenn man jedoch die Funktion von RF versteht, zeigt sich, dass viele neutrale, *weder-schmerzhaft-noch-angenehme* Informationen, obwohl sie vom Bewusstsein nicht erkannt werden, weil sie für *das Ich (Ego)* nicht wichtig sind, dennoch durch die RF in den hinteren Kortex gelangen. Diese Informationen sind für die Funktion des Körpers sehr wichtig, damit der Körper angemessen auf die Umgebung reagieren kann (z. B. das Vermeiden von Stühlen beim Gehen, das Herz schlägt schneller, wenn es kalt ist ...).*

Signale von den Sinnen oder aus dem Körperinneren passieren kontinuierlich die RF, werden dann zusammengelegt und verknüpft ... und dank ihrer Verarbeitung können wir stehen und gehen ..., auch wenn wir beim Stehen oder Gehen weiterhin in endlose Gedanken versinken. Man kann es anders sagen, so schrieb Meister TTT: Jeder von uns besitzt also die Natur des Gewahrseins in uns. Trotzdem, obwohl die Natur des Gewahrseins in jedem Menschen vorhanden ist, wird sie oft nicht offenbart, weil wir oft nicht erkennen, dass wir dieses wortlose Wissen bereits haben. Wir schenken ihm daher keine Aufmerksamkeit und werden von Gedanken zum Abschweifen geführt (4, 25). In der Zeit, während wir Auto fahren, ist dieses Wissen anwesend, aber unser Geist denkt immer noch über andere verschiedene Dinge nach; wir wissen, wie man Gemüseblätter in mundgerechte Stücke reißt, Geschirr spült, aber währenddessen bleibt das innere Reden im Kopf bestehen. Während der Gehmeditation gehen wir nach außen still, aber die Sprachfunktion innen im Geist hört nie auf zu arbeiten ... (4, 26).

Im Gegenteil, wenn die vier Naturen gemeinsam offen sind (Abbildung F) (die Natur des Sehens, des Hörens, des Berührens und die Natur der Erkenntnis sind aufgrund der Anwesenheit von Wissen (vijjā) anwesend), werden diese Informationen durch die Gefühlsgruppe (vedanā) gelangen, um die Naturen zu erreichen. Zu diesem Zeitpunkt befindet sich der Geist des Meditierenden in einem Zustand der Leere: Er weiß alles, ohne an allem anzuhaften. In den fünf Aggregaten ist *Gefühle wissen ohne Anhaftung* permanent vorhanden. Wahrnehmung, Geistesformation und Bewusstsein fehlen (27).

Khi mỗi giây não bộ tiếp xúc với 11 triệu ấn tượng giác quan, và ý thức của chúng ta chỉ có thể hấp thụ tối đa 60 (9). Số lượng thông tin không được ý thức hấp thụ còn lại này sẽ đi đâu? Có đi vào não bộ không? Các nhà khoa học vẫn chưa thể trả lời được những câu hỏi này rõ ràng.

*Tuy vậy, khi hiểu về CCML, cho thấy, rất nhiều thông tin trung tính, *bất khổ bất lạc* tuy không được ý thức nhận ra vì không quan trọng cho cái Ngã, nhưng vẫn đi qua CCML về các vùng vỏ não sau. Các thông tin này rất quan trọng cho sự làm việc của cơ thể, để cơ thể đáp ứng thích hợp với môi trường chung quanh (như tránh cái ghế khi ta đi, tìm đập nhanh hơn khi trời lạnh...).*

Những tín hiệu từ các giác quan, hoặc từ bên trong cơ thể sẽ liên tục đi qua CCML, sau đó được tổng hợp, liên kết ... và nhờ vậy, chúng ta mới đứng, đi... được, tuy là khi đứng hay khi đi chúng ta vẫn mãi mê suy nghĩ miên man.

Có thể nói một cách khác, như Thầy đã viết: Như vậy mỗi người chúng ta đều có Tánh Giác, Tánh Giác tuy có sẵn trong mỗi con người nhưng thường không hiển lộ vì chúng ta thường không nhận ra mình vốn đã có sẵn niệm biết đó rồi, không để ý tới, nên bị niệm khác dẫn đi lang thang (4, 25). Đó là những lúc ta lái xe, niệm biết tuy có mặt mà trong đầu vẫn suy tính miên man những chuyện linh tinh khác; biết lật rau, rửa bát mà niệm nói thầm không bao giờ dứt; lặng lẽ bước chân đi trong thiền hành mà tâm ngôn cứ khởi động... (4, 26)

Trái lại, khi 4 tánh cùng mở (Hình F) (Tánh Thấy, Nghe, Xúc chạm, và Tánh Nhận Thức Biết do có Minh (vijjā), đều có mặt) thì các thông tin này sẽ đi qua Thọ (vedanā) để đến các Tánh. Lúc đó, tâm người hành thiền ở trạng thái rỗng lặng: biết tất cả mà không dính tất cả. Trong ngũ uẩn, Thọ (biết không dính) có mặt thường trực. Tưởng, Hành, và Thức vắng mặt (27).

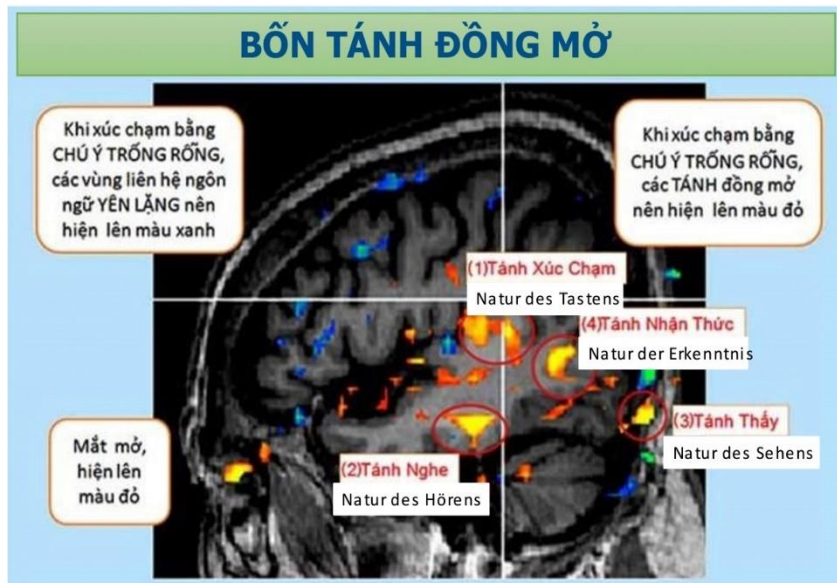


Abb. F. MRT-Bild des Gehirns von Meister TTT bei der tiefen Meditation: Die vier Naturen öffnen sich gemeinsam.

Hình F. Hình MRT chụp não bộ của Thầy khi vào định sâu: Bốn tánh đồng mở

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass der Hauptteil dieser Informationen im Gedächtnis des Gehirns gespeichert ist. Wie die Ergebnisse der modernen Hypnoseforschung eindeutig belegen, gibt es kein Vergessen. D.h. alle Wahrnehmungen, Bilder, Gedanken und Lerninhalte sind in perfekter Weise in unserem Unterbewusstsein abgespeichert. Doch das bedeutet leider noch nicht, dass auch alle Informationen bewusst abgerufen und genutzt werden können (9). Diese Tatsache wird oft mit unserer Unwissenheit (avijjā, aufgrund von Nicht-Erkennen) in Verbindung gebracht. Wenn wir Wissen (vijjā, als stabiles wortloses Wissen) haben, werden all diese im Unterbewusstsein abgespeicherten Informationen deutlich erkennbar. Diese Informationen werden dazu beitragen, dass der spirituelle Interpretationsmechanismus im Precuneus tiefgreifend funktioniert. Das ist der Grund, warum Buddha die Funktionsweise des weltlichen Geistes (dargestellt im Sutta *die Lehre von den fünf Daseinsgruppen*), die Art und Weise, wie die Gesetze des Universums funktionieren ..., erkennen konnte. Wir können dies mit dem weltlichen Geist nicht erkennen, obwohl unsere Sinne eigentlich immer diesen Ereignissen ausgesetzt sind.

Điều quan trọng nữa là, những thông tin này vẫn được lưu trữ lại trong bộ nhớ của não bộ. Như kết quả nghiên cứu thôi miên hiện đại đã chứng minh là không có chuyện quên lãng. Điều này có nghĩa là mọi nhận thức, hình ảnh, suy nghĩ và nội dung học tập đều được lưu trữ hoàn hảo trong tiềm thức. Nhưng điều này không có nghĩa là, phần ý thức có thể truy cập và sử dụng tất cả những thông tin lưu trữ này được (9). Và nơi đây thường được liên hệ với sự vô minh (avijjā, không nhận ra) của chúng ta. Khi chúng ta có Minh (vijjā, có niệm biết không lời vững chãi) thì tất cả những điều được ghi trong tiềm thức này sẽ được phơi bày rõ ràng. Những thông tin này sẽ giúp cơ chế kiến giải tâm linh trong Precuneus hoạt động sâu sắc. Đó là lý do mà tại sao Đức Phật có thể nhận ra cách vận hành của Tâm phàm phu qua bài kinh Vô ngã tướng, cách vận hành của những quy luật của vũ trụ... mà chúng ta với tâm phàm phu không hề nhận ra, tuy rằng các căn của chúng ta luôn vẫn tiếp xúc với những sự kiện này.

- 1) Chương 22: Tương Ứng Uẩn, I: Phẩm Tham Luyến, 22.59. Năm Vị (Vô ngã tưởng)
https://suttacentral.net/sn22.59/vi/minh_chau?lang=en&reference=none&highlight=false/ Saṃyutta Nikaya 22. Die Daseinsgruppen. 22.59. Die Merkmale des Nicht-Ich
<https://suttacentral.net/sn22.59/de/nyanaponika?lang=vi&reference=none&highlight=false>
- 2) Trung Bộ Kinh, 44, Tiểu Kinh Phương Quảng (Cūḷavedalla-sutta MN 44) / Die kürzere Reihe von Fragen und Antworten, (Majjhima Nikāya, Cūḷavedalla Sutta)
- 3) Ngũ Uẩn, Ni Sư Triệt Như giảng trong Lớp Thiền Căn Bản 79, tháng 2 năm 2012 tại Đạo Tràng Nam California, USA.
<https://www.tanhkhong.org/a365/22-ngu-uan>
- 4) Tánh giác, Natur des Gewahrseins, Minh Tuyen, <https://www.tanhkhong.org/a3909/natur-des-gewahrseins-duc-viet>
- 5) HT Thích Thông Triệt, sách Luận giảng vấn đáp về Thiền và Kiến thức thời đại, 2014 <https://www.tanhkhong.org/images/file/a2wd6Rb2ggQAGNa/luangiangvandapvethienvakienthucthoidai-tc-reduced.pdf>
- 6) Reticular activating system of Brain and „animal hypnosis“, Domin Svorad, Science 1957
- 7) Suzanne Stevens, Wayne A. Hening, in Textbook of Clinical Neurology (Third Edition), 2007.
[https://www.sciencedirect.com/topics/veterinary-science-and-veterinary-medicine/reticular-activating-system#:~:text=The%20reticular%20activating%20system%20\(RAS,awake%2C%20desynchronized%20cortical%20EEG%20patterns.](https://www.sciencedirect.com/topics/veterinary-science-and-veterinary-medicine/reticular-activating-system#:~:text=The%20reticular%20activating%20system%20(RAS,awake%2C%20desynchronized%20cortical%20EEG%20patterns.)
- 8) tư liệu Kỹ thuật và tác dụng an trú trong tâm Tathà, HT Thích Thông Triệt: 2013 / Dokumentskript über Technik und Funktion des Verweilens im Tatha-Geist, Ehrwürdiger Thích Thông Triệt (Meister TTT), 2013.
- 9) Ute Eberle, 2022, Geo, Intuition, Sechster Sinn: Wie wir unbewusst zentrale Entscheidungen im Leben treffen
<https://www.geo.de/wissen/gesundheit/intuition--wie-wir-unbewusst-wichtige-entscheidungen-im-leben-treffen-31719218.html>
- 10) Chương 41: Tương Ứng Tâm, 41.6. Kāmabhū
https://suttacentral.net/sn41.6/vi/minh_chau?lang=vi&reference=none&highlight=false / Mit Kāmabhū (2) Verbundene Lehreden 41.6. Das Kapitel mit Citta.
<https://suttacentral.net/sn41.6/de/sabbamitta?lang=vi&layout=plain&reference=none¬es=asterisk&highlight=false&script=latin>
- 11) The direct pathway from the brainstem reticular formation to the cerebral cortex in the ascending reticular activating system: A diffusion tensor imaging study, Sung Ho Jang, Hyeok Gyu Kwon Epub 29. Januar 2015.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26363340/>
- 12) <https://rcweb.dartmouth.edu/CANlab/brainstemwiki/doku.php/ras.html>
- 13) Chương 36: Tương Ứng Thọ, Phần Một—Phẩm Có Kế, 36.6. Với Mũi Tên
https://suttacentral.net/sn36.6/vi/minh_chau?lang=vi&reference=none&highlight=false / Saṃyutta Nikaya 36. Vedanā. Durch einen Pfeil. 36.6. <https://suttacentral.net/sn36.6/de/hecker?lang=vi&reference=none&highlight=false>
- 14) HT Thích Thông Triệt, sách Tiến trình tu chứng và thành đạo của Đức Phật, 2014
https://www.tanhkhong.org/images/file/NU7_mrrY2QgQADak/lg-vd-ve-tttuchungvathanhdao-cuaducphat.pdf
- 15) Tuệ Chiếu, Đạo Phật và Khoa học <https://www.tanhkhong.org/a336/dao-phat-va-khoa-hoc>
- 16) Về cảm thọ trung tính (Thọ xả), Tỳ Kheo Anālayo, <https://thuvienhoasen.org/a38203/ve-cam-tho-trung-tinh-tho-xa/> Bhikkhu Anālayo, 2017, <https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/pdf/5-personen/analayo/neutralfeelings.pdf>
- 17) S Brodt, S Gais, J Beck, M Erb, K Scheffler, M Schönauer: Fast track to the neocortex: A memory engram in the posterior parietal cortex. In: Science. 2018,
- 18) <https://de.wikipedia.org/wiki/Engramm>
- 19) Trung Bộ Kinh, 59, Kinh Nhiều cảm thọ. https://suttacentral.net/mn59/vi/minh_chau?lang=vi&reference=none&highlight=false/ Majjhima Nikāya, Bahuvēdanīya Sutta. 59. Die vielen Arten von Gefühl.
<https://suttacentral.net/mn59/de/mettiko?lang=vi&reference=none&highlight=false>
- 20) Kinh Pháp Cú Phẩm Song Yếu, <https://loiphatday.org/kinh-phap-cu-01-pham-song-yeu/> Dhamma-Wort. Die Paare
<https://suttacentral.net/dhp1-20/de/sass?lang=vi&reference=none&highlight=false>
- 21) Trung Bộ Kinh Majjhima Nikaya 39. Đại kinh Xóm ngựa
https://suttacentral.net/mn39/vi/minh_chau?lang=vi&reference=none&highlight=false/ Majjhima Nikāya Mahā-Assapura Sutta 39. Die längere Lehrrede bei Assapura: <https://suttacentral.net/mn39/de/mettiko?lang=vi&reference=none&highlight=false>
- 22) Sörqvist, P., & Marsh, J. E. (2015). How concentration shields against distraction. Current Directions in Psychological Science, 24 (4), 267–272).
- 23) <https://www.swr.de/swr2/wissen/zerstreut-abgelenkt-unaufmerksam-verlieren-wir-die-faehigkeit-zur-konzentration-106.html>
- 24) Lavie, Hirst, de Fockert & Viding 2004, Lavie & Cox, 1997; Lavie, 1995.
- 25) Tánh giác từ đâu đến? HT Thích Thông Triệt: <https://www.tanhkhong.org/a3583/ht-thich-thong-triet-tanh-giac-tu-dau-den->
- 26) Kỹ Thuật thực hành, HT Thích Thông Triệt: <https://www.tanhkhong.org/a211/bai-doc-them-ky-thuat-thuc-hanh>
- 27) Thầy Thích Thông Triệt: Sách “THIÊN DƯỚI ÁNH SÁNG KHOA HỌC” 2010
<https://www.tanhkhong.org/images/file/n6BEx71M2ggQAG92/thien-duoi-anh-sang-khoa-hoc-tc-reduced.pdf>