

Natur des Gewahrseins (Buddhitā)

So solltest du dich üben, Bāhiya (1):

*Im Gesehenen ist nur das Gesehene,
im Gehörten nur das Gehörte,
im sinnlich Erfahrenen nur das
sinnlich Erfahrene,
im Erkannten nur das Erkannte.*

Damit dieser Artikel verständlich ist, werden die Worte unserer Meister/in in Blau, die Forschungsergebnisse der Wissenschaftler in Braun und die Kommentare des Autors in schwarzer Kursivschrift geschrieben.

I. Geschichte:

Ende 1992 kam Meister Thich Thong Triet nach Amerika und lebte zunächst in Seattle im Bundesstaat Washington. Mitte 1993 hatte er die Gelegenheit, in die Bibliothek der University of Medicine in Seattle zu gehen und dort die Zeitung Scientific American zu lesen, in der die beiden Bereiche Natur des Sehens und Natur des Hörens im hinteren Bereich der linken Gehirnhälfte als PET-Aufnahme (Positronenemissionstomografie) dargestellt wurden (Abb. A).

Damals hegte er den Wunsch, dass er irgendwann günstige Bedingungen haben würde, um die anderen Hirnbereiche mithilfe von Bildgebungstechnik aufnehmen zu lassen: Bereich in Relation zu der Natur der Berührung (sinnlicher Erfahrung) und zu der Natur der Erkenntnisse. Damit alle vier oben beschriebenen Sätze, die Buddha im Bāhiya Sutra (1) sagte, vollständig bildlich dargestellt werden (2).

Obwohl ich als Schüler die Lehre von Meister über die Natur des Sehens und Hörens oft hörte, als auch diese PET-Bilder oft gezeigt sah, die gemäß der Zeitschrift National Geographic aus dem Jahr 1995 neu gezeichnet wurden (Abb. A), aber später, als er schon gestorben ist, fragte ich mich, was haben die Wissenschaftler herausgefunden, dass er

Tánh Giác (Buddhitā)

Vậy này Bāhiya! Ông cần phải học tập như sau (1):

*trong cái thấy, chỉ là cái thấy;
trong cái nghe, chỉ là cái nghe;
trong cái thọ tướng, chỉ là cái thọ
tướng;
trong cái thức trí, chỉ là cái thức trí.*

Để bài này được rõ ràng xin được ghi những 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 sẽ màu đen nghiêng.

I. Lịch sử:

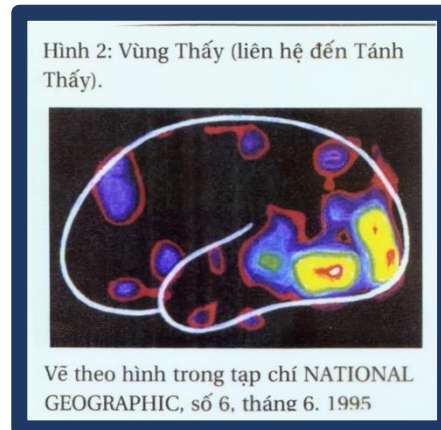
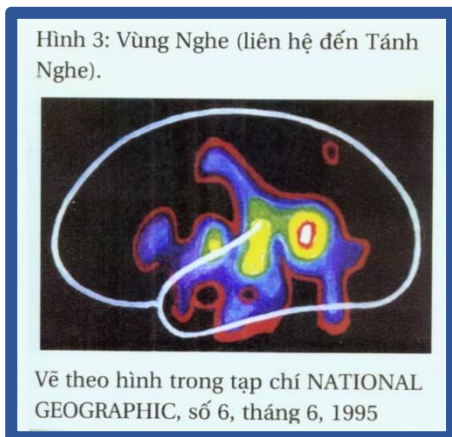


Đến Mỹ cuối năm 1992, đầu tiên Thầy ở thành phố Seattle, tiểu bang Washington. Đến giữa năm 1993, Thầy có dịp đi vào thư viện của trường Đại học Y Khoa tại thành phố Seattle và được đọc tờ báo Scientific American, trong đó nói về 2 vùng Tánh Thấy và Tánh Nghe nằm sau bán cầu não trái..., hình chụp bằng máy PET (Positron Emission Tomography) (hình A). Lúc đó Thầy ước mơ rằng về sau mình sẽ có điều kiện thuận lợi để chụp hình 2 tánh là: Tánh Xúc chạm và Tánh Nhận thức biết, để cho trọn vẹn đủ 4 Tánh mà Đức Phật đã mô tả trong kinh Bāhiya (1) (2).

Tuy hồi xưa nghe Thầy giảng về Tánh Thấy và Tánh Nghe đã được đề cập đến trong tờ báo Scientific American, và Thầy cũng cho chúng con coi những bức hình đã được vẽ lại theo tạp chí National Geographic 1995 (hình A), nhưng mãi về sau này khi Thầy đã mất, con mới có thắc

diese aktivierten Hirnbereiche als zuständig für die Natur des Sehens und Hörens erkannt, die Buddha im Bāhiya-Sutra damals lehrte?

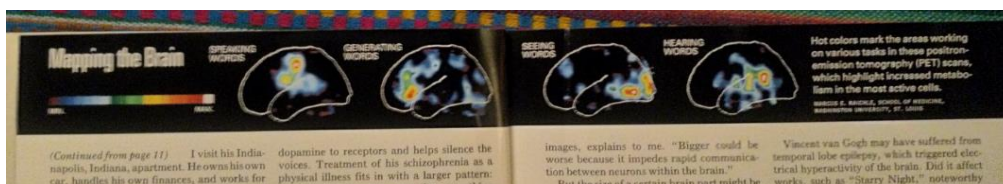
mắc là, các nhà khoa học đã khám phá ra điều gì mà Thầy nhận ra đó là vùng Tánh Thấy và Tánh Nghe mà Đức Phật dạy trong bài Kinh Bāhiya?



Hình A. Những bức hình Thầy đưa ra trong các khóa học
Abb. A. PET-Aufnahmen (von Gehirn mit Aktivierung des Seh- und Hörzentrums), die wir in den Kursen gezeigt bekommen.

In der National Geographic-Zeitschrift vom Juni 1995 (wie auf dem von ihm aufgenommenen Foto Abb. A zu sehen) gab es tatsächlich nur ein Bild und keine klare Erklärung (Abb. B).

Trong tờ báo National Geographic năm 1995 tháng 6 (như trong bức hình Thầy đã ghi lại) thật ra chỉ vờn vện có một bức hình và không có lời chú thích rõ ràng (hình B).



Hình B. Hình trong tạp chí National Geographic tháng 6, 1995
Abb. B. National Geographic-Zeitschrift vom Juni 1995

Tatsächlich wurde diese Studie im 1988 schon veröffentlicht, bei dieser Untersuchung wurde die erste Ansicht des menschlichen Gehirns erstellt, das einen komplexen kognitiven Prozess ausführt. Dabei verwendeten die Wissenschaftler PET-Scans, um Schnappschüsse der aktiven Bereiche des Gehirns zu machen, während Menschen Wörter passiv betrachteten, passiv hörten, aussprachen oder überlegten, wie sie verwandte Wörter miteinander verbinden könnten (3).

Nhờ có ghi tên nhà nghiên cứu, nên một thời gian sau đó chúng con tìm ra nghiên cứu này, được công bố vào năm 1988, trong đó các nhà khoa học đã sử dụng máy „chụp cắt lớp phát xạ positron“ (PET: positron emission tomography) để chụp ảnh các vùng hoạt động của não trong khi các tham dự viên nhìn các chữ hiện trên màn ảnh một cách thụ động, nghe chúng một cách thụ động, nói chữ đó ra thành lời hoặc suy nghĩ về cách kết nối các từ liên quan đến chữ này. Những hình này có thể nói là những bức hình PET đầu tiên về bộ não con người khi thực hiện một quá trình nhận thức phức tạp (3).

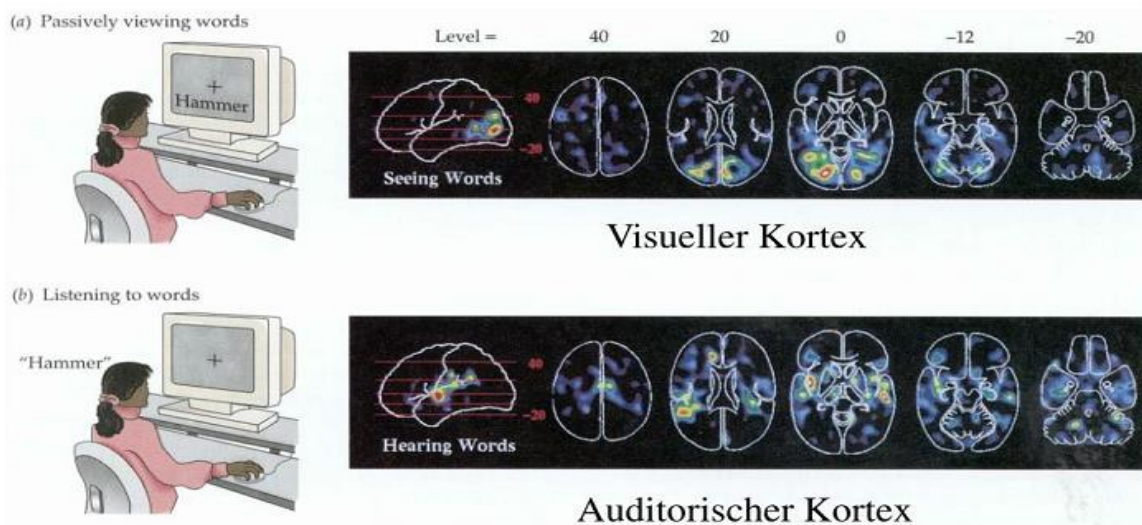
II. Studie von Petersen und Co-Autoren (1988) (3)

Um zu verstehen, was die Wissenschaftler herausgefunden haben, dass er diese aktivierten Hirnbereiche als zuständig für die Natur des Sehens und Hörens erkannt, die Buddha im Bāhiya-Sutra damals lehrte, schauen wir uns diese Studie an.

II. Nghiên cứu của Petersen và các nhà nghiên cứu khác (1988) (3)

Để hiểu các nhà khoa học đã khám phá ra điều gì mà Thầy nhận ra đó là vùng Tánh Thấy và Tánh Nghe mà Đức Phật dạy trong bài Kinh Bāhiya, chúng ta hãy xem lại bài nghiên cứu này.

PET Studien von Petersen



Hình C: (a). Nhìn các chữ một cách thụ động. (b). Chỉ nghe các chữ một cách thụ động (4).
Abb. C: (a). Wörter passiv betrachten (b). Wörter passiv hören (4).

Forschungsmethoden:

Während die Teilnehmer die Wörter auf dem Bildschirm passiv betrachteten (a) oder passiv hörten (b) (Abbildung C), beachten Sie, dass es sich hier bei dieser Aufgabe um eine rein sensorische Aufgabe handelte und die Wörter nicht präsentiert wurden. Hier erfordert keine motorische Leistung (als Aussprache) oder willentliche lexikalische Verarbeitung.

(a). Beim passiven Betrachten von Wörtern (a, Abb. C): für diese visuelle Modalität befinden sich die wichtigsten kortikalen Aktivierungen im quergestreiften Kortex (Area striata), und in einer kleinen Gruppe prästriater Areale, die bis zur temporal-okzipitalen Grenze reichen. Diese Bereiche ermöglichen die visuelle Wahrnehmung. Der primäre visuelle Kortex (auch primäre Sehrinde, Area

Phương pháp nghiên cứu:

Trong khi các tham dự viên nhìn các chữ hiện trên màn ảnh một cách thụ động (a) hay nghe chúng một cách thụ động (b) (hình C) lưu ý rằng trong nhiệm vụ đơn thuần giác quan và không trình bày chữ đó ra thành lời này, không có yêu cầu bất kỳ vận động nào (motor output, sự phát âm), cũng không có quá trình xử lý từ vựng có chủ ý.

(a). Đối với phương thức thị giác (a, hình C), các hoạt động kích hoạt vỏ não quan trọng chính nằm ở vùng vân (striate cortex), một phần nhỏ nằm ở các khu vực trước (Extrastriate cortex) cho đến ranh giới thái dương-chẩm (temporal-occipital boundary), những vùng này cho phép nhận thức thị giác. Vỏ não thị giác sơ cấp (primary sensory cortical area) (còn gọi là

striata und V1 genannt) wurde bereits im 19. Jahrhundert als Sehzentrum entdeckt. Das primäre Sehzentrum verarbeitet die ankommenden visuellen Informationen aus der Netzhaut des Auges (5.6). Allerdings werden die an den primären visuellen Kortex angrenzenden Bereiche des okzipitalen Kortex (extrastriärer visueller Kortex) nur aktiviert, wenn ein Wort gesehen wird. Eine visuelle Wortform würde durch ein kooperatives Computernetzwerk generiert, das Merkmals-, Buchstaben- und Wortebenen umfasst. Die vielen aktivierten Bereiche (striate cortex và Extrastriate cortex) könnten die verschiedenen Ebenen eines solchen Netzwerks repräsentieren.

(b). Beim passiven Hören von Wörtern (b, Abb. C): für diese auditive Verarbeitung wurden die Aktivitätsbereiche bilateral im primären auditorischen Kortex gefunden (sie sind dafür zuständig, Frequenzen und Lautstärken zu interpretieren) und auch linkslateralisiert im temporoparietalen Kortex, im anterioren oberen temporalen Kortex ... gefunden. Die temporoparietalen und anterioren oberen temporalen Regionen wurden nicht durch die Präsentation von nicht-Wort-auditiven Reizen aktiviert. Diese Regionen sind wichtig für die phonologische Kodierung.

*Wenn die Teilnehmer also nur die auf dem Bildschirm gezeigten Wörter betrachten oder den Wörtern zuhören, die über die Lautsprecher in ihren Ohren präsentiert werden, das bedeutet, wenn sie die Wörter nur passiv betrachten oder ihnen zuhören, ohne auszusprechen und ohne weitere Interpretation, wird das Seh- oder Hörzentrum im Gehirn arbeiten, um die von den Augen oder Ohren kommenden Informationen über das Objekt in Form als erste Blitzkenntnisse zu liefern. Zu diesem Zeitpunkt gibt es im Geist noch keine Bildung von Netzwerken von Assoziationen, von Ideen... für diese Worte. Dieses Ergebnis entspricht den Lehren Buddhas: **Im Gesehenen ist nur das Gesehene, im Gehörten nur das Gehörte (1).***

vùng vân = striate cortex hay V1) được phát hiện là trung tâm thị giác vào đầu thế kỷ 19. Trung tâm thị giác sơ cấp xử lý các thông tin thị giác đến từ võng mạc của mắt (5•6). Tuy nhiên, các vùng vỏ não chẩm nằm cạnh vỏ não thị giác sơ cấp (Extrastriate cortex) chỉ được kích hoạt khi một chữ từ được nhìn. Một chữ từ khi được nhìn sẽ được nhận ra bởi một mạng lưới tính toán liên hợp (cooperative computational network) bao gồm các cấp độ nhận ra hình dạng, chữ cái và từ ngữ (feature, letter and word levels). Nhiều khu vực được kích hoạt (striate cortex và Extrastriate cortex) có thể đại diện cho các cấp độ khác nhau của một mạng như vậy.

(b) Đối với quá trình xử lý thính giác (b, hình C), các vùng hoạt động được tìm thấy ở hai bên trong vỏ não thính giác sơ cấp (primary auditory cortex, chịu trách nhiệm diễn giải tần số và âm lượng), và bên trái ở vỏ não thái dương-đỉnh (left-lateralized in temporoparietal cortex), vỏ não thái dương trên trước (anterior superior temporal cortex),... Vùng thái dương-đỉnh và vùng thái dương trên trước không được kích hoạt khi các kích thích thính giác không phải là lời của một từ ngữ, đây là vùng quan trọng cho sự mã hóa âm thanh (phonological coding).

*Như vậy, khi các tham dự viên chỉ nhìn các chữ được chiếu trên màn hình hay nghe các chữ được trình bày thông qua loa gắn trong tai, khi họ chỉ nhìn hay nghe các chữ một cách thụ động như vậy, mà không nói ra thành lời và cũng không diễn giải thêm, thì các vùng trung tâm thị giác hay thính giác trong não sẽ hoạt động để xử lý một cách đơn thuần các thông tin từ mắt hay từ tai đến thành những lóe sáng biết đầu tiên về đối tượng, lúc này trong tâm chưa có sự hình thành những mạng lưới liên tưởng, ý tưởng... đối với các chữ này, kết quả này tương ứng với lời dạy của Đức Phật: **Trong cái thấy, chỉ là cái thấy; trong cái nghe, chỉ là cái nghe (1).***

Obwohl die visuellen oder auditiven Zentren bereits erwähnt wurden, können Wissenschaftler durch diese Studie mit der PET-Methode diese Zentren und ihre Funktionen genau lokalisieren. Interessant ist, dass Meister Thich Thong Triet auf die Lehre von Buddha bezogen hat, um festzustellen, dass diese Bereiche zuständig für die Natur des Sehens oder des Hörens sind. Hier zeigt sein gewonnenes tiefgreifendes Verständnis über den Zusammenhang zwischen den Lehren von Buddha und Erkenntnisse über das Gehirn.

Buddha lehrte weiter: „**Im sinnlich Erfahrenen nur das sinnlich Erfahrene, im Erkannten nur das Erkannte**“, aber in dieser Forschungsarbeit wurde darüber nicht erwähnt, es war sicherlich auch der Grund, warum er sein Gehirn untersuchen lassen wollte, und mithilfe der westlichen Wissenschaft, um herauszufinden, wo sich die zuständigen Hirnbereiche für die Natur der Erkenntnis (das Erkannte) und für die Natur der Berührung (das sinnlich Erfahrene) befinden (2)? Wie und wo erscheint das Phänomen „Drei Naturen öffnen sich gemeinsam (gleichzeitige Aktivität der drei Naturen)“ im dreieckigen Grenzbereich der drei Hirnlappen: Hinterhaupts-, Schläfen- und Scheitellappen, wenn man meditiert (2)? Damit die Natur des Gewahrseins (Buddhitā) manifestiert, ist eine direkte Wirkung auf das visuelle, auditive und somatosensorische Zentrum erforderlich, diese Zentren stehen im Zusammenhang mit den drei Naturen: Natur des Sehens, des Hörens und der Berührung (7, 8). Wenn diese drei Naturen zusammen arbeiten, wird das Phänomen „Drei Naturen öffnen sich gemeinsam“ erscheinen. Die vierte Natur, die Natur der Erkenntnis, ist tiefgründiger und steht im Zusammenhang mit dem im Parietallappen liegenden Precuneus, in dem das Erleuchtungspotenzial der Buddha-Natur (Buddhatā) gefördert wird (9).

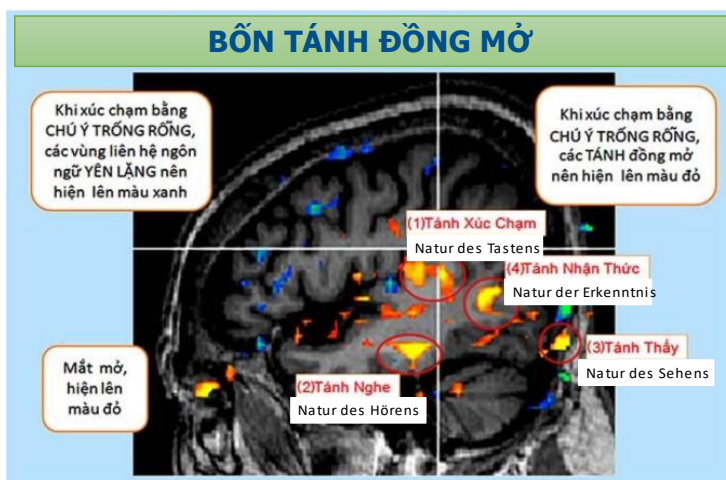
Tuy các vùng trung tâm thị giác hay thính giác đã được đề cập đến từ trước, nhưng qua bài nghiên cứu này với phương pháp PET các nhà khoa học mới có thể định vị các trung tâm này với chức năng của nó một cách chính xác. Điều lý thú là Thầy đã liên hệ đến lời dạy này của Đức Phật để xác định những vùng này là vùng Tánh Thấy hay Tánh Nghe, đây là sự kiến giải sâu sắc của Thầy, phối hợp lời dạy của Đức Phật với những kiến thức về não bộ. Đức Phật còn dạy thêm „**trong cái thọ tưởng, chỉ là cái thọ tưởng; trong cái thức tri, chỉ là cái thức tri**“, nhưng trong bài nghiên cứu này không hề đề cập đến, đó chắc cũng là lý do Thầy muốn thực hiện nghiên cứu chụp hình não bộ của mình để mượn khoa học của Tây phương tìm ra thêm vùng Nhận thức biết (thức tri) và vùng Xúc chạm (thọ tưởng) thực sự ở đâu trên vỏ não (2)? Ý nghĩ “3 Tánh cùng mở” hiện ra như thế nào trên vùng tam giác của 3 thùy: chẩm, thái dương, và thùy đỉnh, khi thực hành Thiền? (2) Để làm Tánh Giác (Buddhitā) hiển lộ phải tác động thẳng vào vùng Thấy, Nghe và Xúc chạm, những vùng này có liên hệ đến Tánh Thấy, Tánh Nghe, và Tánh Xúc chạm (7, 8). Đây là ý nghĩa của “3 Tánh cùng mở”. Tánh thứ tư là Tánh Nhận Thức biết thì sâu sắc hơn, là chức năng của vùng Precuneus, vùng thùy đỉnh, nơi đây tiềm năng giác ngộ của Phật tánh (Buddhatā hay Buddha- nature) được phát huy (9).



<https://www.tanhkhong.org/p105a3893/tuong-niem-an-su-video-phong-su-ky-do-nao-bo-hoa-thuong-thich-thong-triet-tai-dai-hoc-tubigen-duc-quoc-nam-2013>

Dank guter Umstände wurde das Forschungsprogramm zur Bildgebung seines Gehirns in Tübingen von 2007 bis 2013 erfolgreich durchgeführt und sein Wunsch, die im Bāhiya Sutra genannten Vier Naturen (die Natur des Sehens, Natur des Hörens, Natur der Berührung und Natur der Erkenntnisse) zu beweisen, wie Buddha Herrn Bāhiya lehrte (1), war verwirklicht (Abb. D).

Nhờ những duyên lành mà chương trình nghiên cứu chụp hình não bộ của Thầy tại Tuebingen từ năm 2007 đến năm 2013 đã được thực hiện và ước mơ chứng minh 4 Tánh (Tánh Thấy, Tánh Nghe, Tánh Xúc chạm, và Tánh Nhận thức biết) do đức Phật đã giảng dạy cho ông Bāhiya trong kinh Bāhiya (1) thành công (hình D).



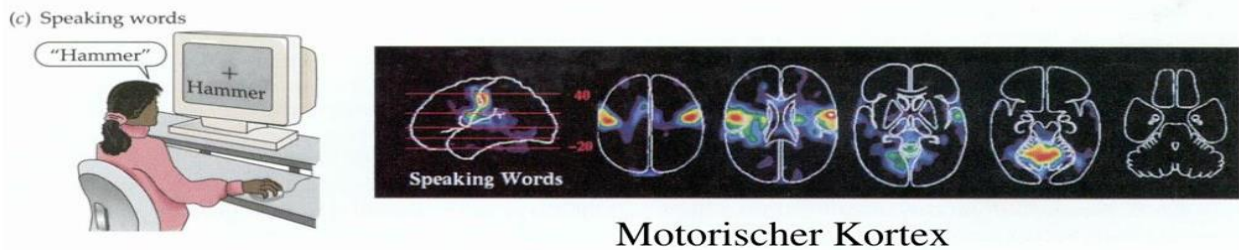
Hình D. Bốn tánh đồng mở
Abb. D. Die vier Naturen öffnen sich gemeinsam

Kehren wir zu dieser Studie zurück:

(c). Die Teilnehmer sprachen jedes Wort aus (Abb. E): Wenn die Wörter ausgesprochen wurden, wurden Bereiche aktiviert, die an der motorischen Leistung und der artikulatorischen Kodierung (motor output and articulatory coding) beteiligt sind. Im Allgemeinen wurden für visuelle und auditive Darstellungen dieselben Bereiche aktiviert, wobei der Hauptbereich die Munddarstellung des primären motorischen Kortex umfasste.

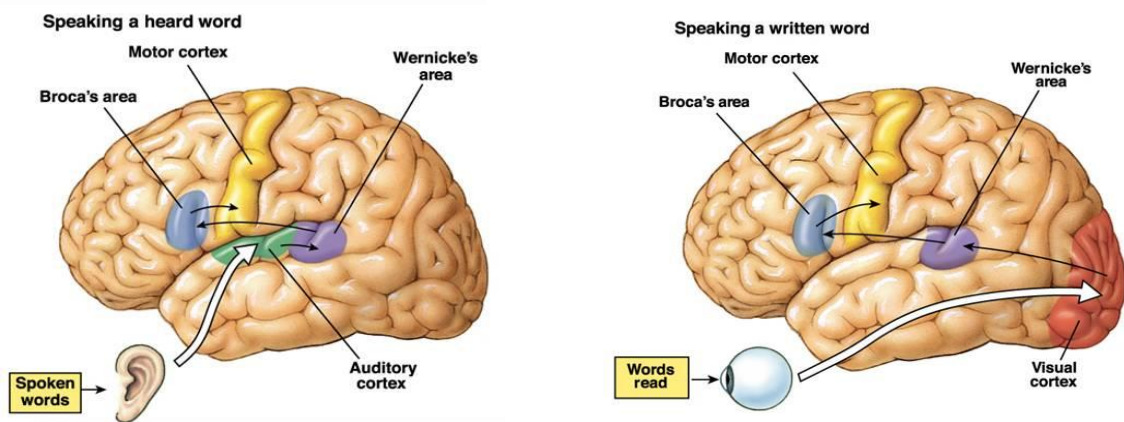
Chúng ta hãy trở lại bài nghiên cứu:

(c). các tham dự viên nói ra từng chữ (hình E): khi các từ được lặp lại nói ra thành lời, các khu vực liên quan đến các hoạt động vận động và mã hóa liên hợp (motor output and articulatory coding) được kích hoạt. Nói chung, cho sự trình bày qua thị giác và thính giác, các vùng giống nhau đã được kích hoạt, vùng chính bao gồm vùng miệng của vùng vận động sơ cấp (mouth representation of primary motor cortex).



Hình E. các tham dự viên nói chữ đó ra thành lời (4)

Abb. E. Teilnehmer sprechen das Wort aus (4)



Hình F. Đường đi trong não bộ khi chúng ta định danh đối tượng (10)

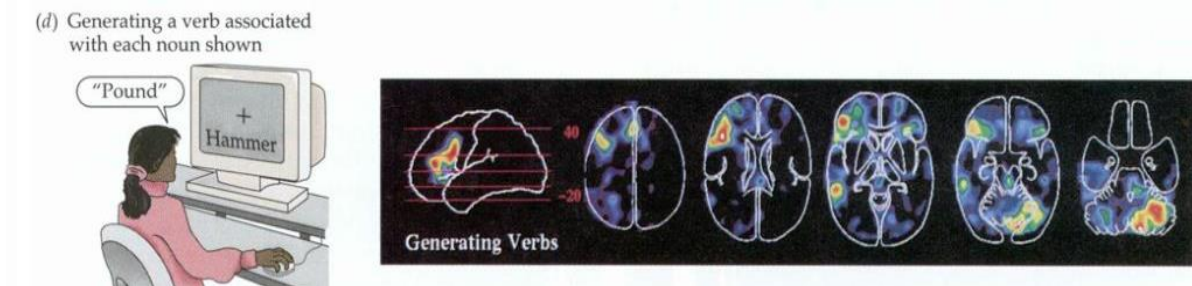
Abb. F. Neuronale Bahn im Gehirn, wenn wir Objekte bei dem Namen nennen (10)

Wenn wir Objekte (hier Wörter) sehen oder hören, werden die Sinnessignale also entlang der neuronalen Bahnen im Gehirn weitergeleitet, sie gelangen in den visuellen oder auditorischen Kortex und dann schnell weiter in andere Bereiche (Wernicke- und Broca-Bereiche), um erkannt, im Kopf gesprochen und dann nach außen ausgesprochen (primärer motorischer Kortex, um den Mund und die Zunge zu bewegen) zu werden (Abb. F). Daher wird das Praktizieren der Meditationsmethode „Objekt nicht beim Namen nennen“ für uns schwierig sein, da wir die Angewohnheit haben, den Namen der Objekte zu benennen, wenn unsere Sinne mit ihnen in Kontakt kommen, was dazu führt, dass wir diesen „Sprachpfad“

Như vậy, đường đi trong não bộ được hình thành khi chúng ta nhìn hay nghe các đối tượng (ở đây là các chữ), các tín hiệu giác quan sẽ đi vào trung tâm vỏ não thị giác hay thính giác, rất nhanh chúng sẽ đi đến các vùng khác (vùng Wernicke, Broca) để được nhận ra, được nói ra trong não và được phát ngôn (vùng vỏ não vận động sơ cấp, để cử động miệng, lưỡi) (hình F). Do đó chúng ta hay gặp khó khăn khi tập Pháp Không Định Danh đối tượng, do thói quen định danh các đối tượng khi giác quan tiếp xúc đối tượng, dẫn đến sự lập đi lập lại quá nhiều lần con đường „Định Danh“ này trong não bộ. Con đường này đã trở thành một con đường mòn và các tín hiệu không ngừng lại ở các trung tâm giác quan mà sẽ được tự động truyền đi

im Gehirn zu oft wiederholen. Dieser Pfad ist zu einem „ausgetretenen Pfad“ geworden und die Sinnessignale bleiben nicht bei den Sinneszentren, sondern werden automatisch schnell weiter an die vorderen Gehirnbereiche weitergeleitet, sodass wir über das Objekt sprechen können.

nhau chóng ra các vùng não phía trước để chúng ta nói về đối tượng.



Hình G. các tham dự viên nói một động từ phù hợp khi nhìn một chữ danh từ trên màn ảnh (4)

Abb. G. Die Teilnehmer sagen ein passendes Verb, während sie ein Substantiv auf dem Bildschirm sehen (4)

(d). Die Teilnehmer hören oder sehen ein Substantiv und sagen die entsprechenden Verben laut (wenn sie beispielsweise das Wort „Hammer“ sehen, sagen sie „schlagen“): Hier zielen die Wissenschaftler auf die semantische Verarbeitungsaufgabe, die für die Verb-Substantiv-Assoziation relevant sind. Die Ergebnisse zeigten, dass zwei Bereiche der Großhirnrinde sowohl für die Hör- als auch für die Sehbahn aktiviert wurden (Abb. G)

- Es wurde festgestellt, dass die linke untere Frontalregion (left inferior frontal) mit ziemlicher Sicherheit an der semantischen Assoziationsverarbeitung (semantic association) beteiligt ist.

- Die zweite Region, der Gyrus cinguli anterior, scheint Teil des vorderen Aufmerksamkeitssystems (anterior attentional system) zu sein, das an der Aktionsauswahl beteiligt ist.

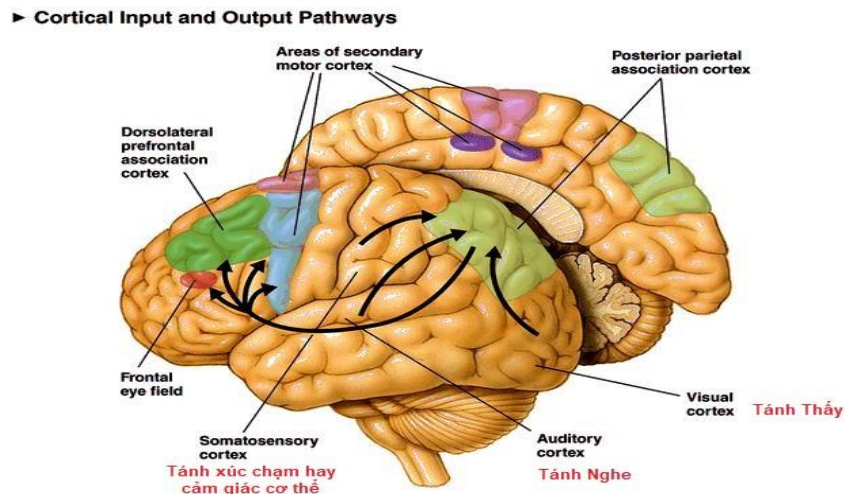
Für das Entstehen komplexer Gedanken und Argumente werden sensorische Signale an den präfrontalen Assoziationskortex (Abb. H) weitergeleitet und dort verarbeitet (12).

(d). các tham dự viên nghe (qua thính giác) hoặc nhìn thấy (qua thị giác) một chữ danh từ và nói các động từ phù hợp ra thành lời (thí dụ thấy chữ „Búa“ thì nói „Đập“): ở đây các nhà nghiên cứu nhắm mục tiêu vào các lĩnh vực liên quan đến nhiệm vụ xử lý ngữ nghĩa: liên kết động từ-danh từ (verb-noun association). Kết quả cho thấy hai khu vực của vỏ não đã được kích hoạt cho cả hai đường thính giác và thị giác (hình G):

-Vùng trán phía dưới bên trái (left inferior frontal) đã được xác định gần như chắc chắn có liên quan đến quá trình xử lý liên kết ngữ nghĩa (semantic association).

-Vùng thứ hai, tiền hồi đai (anterior cingulate gyrus), dường như là một phần của hệ thống chú ý phía trước (anterior attentional system) liên quan đến việc lựa chọn hành động.

Hình H cho thấy, các tín hiệu giác quan cũng có thể được truyền tiếp đến các vùng vỏ não liên kết (prefrontal association cortex) ở vùng tiền trán cho những suy nghĩ phức tạp và lý luận (12).



Hình H. Đường đi trong não bộ từ các trung tâm giác quan đến vùng tiền trán (11)

Abb. H. Neuronale Bahn von den Sinneszentren zum präfrontalen Bereich (11)

III. Durch diese Forschung können wir Folgendes erkennen:

- Die Sinneszentren helfen uns, wenn unsere Sinne mit einem Objekt in Kontakt kommen, einfache, erste „Blitzkenntnis“ über das Objekt zu erlangen. Zu diesem Zeitpunkt gibt es noch keine Bildung von Verarbeitungsprozess, der mit kontaktierten Objekte wie das Aussprechen von Namen oder Denken, assoziiert. Diese Funktion entspricht also der Funktion der Natur des Gewahrseins (In der Natur des Gewahrseins gibt es kein Denken, es ist das klare Wissen ohne Anhaftung an Objekte, sein Merkmal ist das wortlose Wissen) und entspricht auch den Lehren Buddhas im Bāhiya Sutta (1).

Wenn sich die Signale in den Bereichen der Natur des Sehens, Hörens und Berührens befinden, erscheint die Natur des Gewahrseins. Wenn die Signale weiter an den Frontalhirnbereich übertragen werden, wird der mit dem Objekt verknüpfte Verarbeitungsprozess, z.B. Aussprechen des Namens oder Denken, in Gang gesetzt. **Kurz gesagt: Das Denken schließt das Erscheinen der**

III. Qua bài nghiên cứu này, chúng ta có thể nhận ra những điều sau đây:

-Như vậy, những trung tâm giác quan này giúp chúng ta khi giác quan tiếp xúc với đối tượng sẽ có cái biết đầu tiên đơn thuần về đối tượng, tạo ra lóe sáng biết đầu tiên về đối tượng, lúc này chưa có quá trình xử lý liên kết với đối tượng như nói ra tên hoặc suy nghĩ. Nên chức năng này tương ứng với chức năng của tánh giác (trong tánh giác không có sự suy nghĩ, biết rõ ràng mà không dính mắc với đối tượng, đặc tính của nó là biết không lời), cũng tương ứng với lời dạy của Đức Phật trong bài kinh Bāhiya (1).

Khi các tín hiệu nằm ở các vùng Tánh Thấy, Nghe, Xúc chạm thì Tánh giác xuất hiện, còn khi các tín hiệu được truyền tiếp ra vùng não trước thì quá trình xử lý liên kết với đối tượng như nói ra tên hoặc suy nghĩ sẽ hoạt động. **Tóm lại, hễ có suy nghĩ, không có tánh giác. Có tánh giác không có suy nghĩ (7).**

- Trong bộ não bình thường của con người, ai cũng đều có những trung tâm giác quan này, chúng làm việc liên tục, để

Natur des Gewahrseins aus. Wenn die Natur des Gewahrseins erscheint, dann gibt es kein Denken (7).

-- Diese Sinneszentren existieren in jedem gesunden Gehirn, sie arbeiten fortlaufend, um Signale von den Sinnen zu empfangen, zu verarbeiten, zu assoziieren... und so können wir stehen, gehen ... auch wenn wir beim Stehen oder Gehen weiterhin in endlosen Gedanken versinken. Somit kann jeder von uns die Natur des Gewahrseins erfahren. 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 (13). In der Zeit, wenn 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...(7). Diese Natur des Gewahrseins kann also nicht offenbart werden, weil sie von der Wolke der Unwissenheit durch ablenkende Gedanken verdeckt wird; oder "die Sonne der Weisheit" (Natur des Gewahrseins) erscheint nur, wenn die Wolken der durch ablenkende Gedanken erzeugte Unwissenheit durch das Aufhören des gewohnten intellektuellen oder argumentativen Denkens vertrieben werden (14).

- Die Praktiken wie „Gleitender Blick“ (15) helfen uns, die erste „Blitzkenntnis“ über das Objekt wahrzunehmen. In diesem Moment gibt es ein unmittelbares Wissen, das als „Natur des Wissens durch Sehen“ oder „Natur des Sehens“ genannt wird und uns hilft, den ruhigen und leeren Geisteszustand, das klare Wissen im

thau nhận những tín hiệu từ các giác quan chuyển đến, 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. 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 (13). 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...(7). Vậy Tánh giác không hiển lộ được chỉ vì bị đám mây vô minh vọng tưởng che lấp; hay „mặt trời trí huệ (Tánh Giác) chỉ hiển lộ, khi mây vô minh vọng tưởng bị xua tan bởi sự dừng lại của quán tính suy luận trí năng hay tư duy biện luận“ (14).

*- Những cách thực hành thí dụ như „Nhìn lướt“ (15), giúp chúng ta nhận ra cái lóe sáng Biết đầu tiên, trong chính cái sát na đó, có cái Biết tức khắc gọi là Tánh Biết qua thấy, hay Tánh Thấy, giúp chúng ta nhận ra cái trạng thái tâm yên lặng trống không, Biết rõ mà không nói thầm. Có thể nói, đây là con đường đi vào **Gốc** vì có tác dụng thẳng đến các vùng trung tâm giác quan làm Tánh Giác hiển lộ.*

*-Tuy con đường „**Gốc**“ này đơn giản, trực tiếp nhưng cho Tâm Phàm Phu đầy dính mắc thật không dễ dàng. Tại sao? Vì khi Tâm chúng ta đầy dính mắc, trong lúc tiếp xúc với đối tượng, không hề nhận ra đối tượng mà chỉ lo nói thầm „cảm râm“ trong tâm, quán tính nói thầm này trong não bộ quá mạnh làm các tín hiệu về đối tượng sẽ đi qua một con đường khác và đi thẳng đến vùng tiền trán, con đường này không hề đi qua các trung tâm giác quan, như vậy con đường „dính mắc“ này không hề đi qua **Gốc** „Tánh Giác“ mà đi đường khác để ra **Ngọn** „Tiền Trán“. Đức Phật khi dạy về Ngũ Uẩn (Sắc Thọ Tưởng Hành Thức) đã trình bày về con đường này của Tâm Phàm Phu. Một loại Tâm Phàm Phu khác,*

*Stillen zu erkennen. Man kann sagen, dass dies der zur **Wurzel** führende Weg ist, da es direkte auf die Sinneszentren wirkt, und die Natur des Gewahrseins erscheint.*

*- Obwohl dieser **Wurzel**-Weg einfach und direkt ist, ist er für einen weltlichen Geist voller Anhaftungen nicht einfach. Warum? Denn, wenn unser Geist volle Anhaftung besitzt, während wir mit dem Objekt in Kontakt stehen, nehmen wir das Objekt nicht wahr, sondern sorgen uns nur darum, dass wir „nörgeln“ in unserem Geist reden. Diese redende Gewohnheit im Gehirn ist so stark, dass sie dazu führt, dass die Signale über Objekte einen anderen Weg einschlagen werden, der direkt zum präfrontalen Bereich führt und fast überhaupt nicht durch diese Sinneszentren geht. Dieser „Anhaftens“-Weg verläuft nicht über die **Wurzel** „Natur des Gewahrseins“, sondern über einen anderen **Wipfel-Weg**, der direkt zum „präfrontalen Bereich“ einschlägt. Als Buddha über die fünf Daseinsgruppen (Form, Gefühl, Perzeption, Geistesformation, Bewusstsein) lehrte, stellte er diesen Weg des weltlichen Geistes vor. Bei einer anderen Art vom weltlichen Geist, wenn die gedankliche Aktivität im Geist ständig arbeitet und wir sind in endlosen Gedanken versunken, werden die externen Sinnesobjekte auch nicht wahrgenommen. Und so ist es sehr schwierig, von dem ersten Kenntnisblitz Erfahrung zu bekommen.*

- Darüber hinaus führt die Gewohnheit des ständigen inneren Redens über Objekte, wenn die Sinne mit dem Objekt in Kontakt kommen, zu vielen Wiederholungen des neuronalen Weges, der an den in der präfrontalen Region befindenden Assoziationskortex übermittelt (Abb. H) . Dieser Weg ist mittlerweile ausgetreten und die Signale machen deswegen nicht an den Sinneszentren halt, sondern werden automatisch schnell in die vorderen Hirnareale weitergeleitet, sodass der erste Kenntnisblitz zu kurz und nicht mehr klar erkennbar ist. Oder selbst wenn

khi ý hành trong Tâm làm việc miên man, hết lo suy nghĩ tính toán chuyện này chuyện kia thì các đối tượng giác quan cũng sẽ không được để ý tới. Và vì vậy rất khó khăn để có được kinh nghiệm với cái Lóa sáng Biết đầu tiên.

-Ngoài ra, do quán tính nói thầm triền miên về các đối tượng khi giác quan tiếp xúc với đối tượng, dẫn đến sự lập đi lập lại quá nhiều lần con đường được truyền tiếp đến các vùng vỏ não liên kết (prefrontal association cortex) ở vùng tiền trán trong não bộ (hình H). Con đường này đã trở thành một con đường mòn và các tín hiệu không ngừng lại được ở các trung tâm giác quan mà sẽ được tự động truyền đi nhanh chóng ra các vùng não phía trước làm cái lóa sáng đầu tiên trở nên quá ngắn ngủi và không còn rõ ràng để được nhận ra. Hoặc dù chúng ta có nhận ra được, cái lóa sáng đầu tiên này khó trở thành một niệm biết liên tục, đó là lý do Tánh Giác dù có xuất hiện nhưng không thể hiển lộ thường trực được.

-Một điểm rất quan trọng nữa là niệm Biết Không lời của giác quan này chỉ được lưu lại rất ngắn ngủi trong vùng ký ức giác quan, khoảng trong vài mili giây đến vài giây. Để được ghi lại lâu dài trong vùng ký ức của vùng Tánh Nhận Thức hay Precuneus, cần có sự lập đi lập lại, thực tập nhiều lần để niệm biết trở thành một thực tại rõ ràng trong tâm, rồi từ niệm biết này phát triển thành Nhận thức Biết (16). Vì Precuneus là Lõi của não bộ và chức năng của nó là Liên Kết các Trạm Tiếp Vận (cơ cấu mạng lưới, dưới đồi và đồi thị) để tạo mạng lưới yên lặng toàn bộ các định khu trong Não và Vỏ Não (17) nên sự an trú trong Precuneus là mấu chốt rất quan trọng, là điều kiện cần thiết để Tánh Giác hiển lộ thường trực và chúng ta mới có thể hằng sống với Tánh Giác được.

Minh Tuyên, Tháng mười 2023

(1) Kinh BĀHIYA

Kinh Bāhiya là bài kinh Phật dạy liên hệ đến những chức năng bên trong cơ chế tánh giác gồm tánh thấy, tánh nghe, tánh xúc chạm và nhận thức không lời. Đây là bài kinh được chúng tôi rút ra từ trong

wir es erkennen, ist es schwierig, aus diesem ersten Kenntnislitz ein kontinuierliches Wissen zu machen, weshalb die Natur des Gewahrseins zwar auftritt, es aber nicht dauerhaft offenbart werden kann.

- Ein weiterer sehr wichtiger Punkt ist, dass die wortlose Wahrnehmung dieses Sinnes nur sehr kurz im sensorischen Gedächtnisbereich gespeichert wird, etwa einige Millisekunden bis einige Sekunden. Um dauerhaft im Gedächtnis von Natur der kognitiven Erkenntnis oder Precuneus festgehalten zu werden, bedarf es mehrfacher Wiederholung und Übung, damit das Wissen zu einer klaren Realität im Geist wird und sich dann aus diesem Wissen zu kognitiver Erkenntnis entwickelt (16). Denn Precuneus ist der Kern des Gehirns und seine Funktion besteht darin, alle Relaisstationen (Formatio reticularis, Hypothalamus und Thalamus) zu verbinden, um ein stilles Netzwerk aller Bereiche im Gehirn und in der Großhirnrinde zu schaffen (17). Deshalb ist das Verweilen im Precuneus ein sehr wichtiger Schlüssel, eine notwendige Voraussetzung dafür, dass sich die Natur des Gewahrseins dauerhaft manifestiert und nur dann können wir erst im Einklang mit der Natur des Gewahrseins leben.

Minh Tuyền, November 2023

Korrektur von Jürgen

kinh Phật Tự Thuyết, Chương 1 Phẩm Bồ Đề, thuộc Tiểu Bộ Kinh của kinh tạng Pāli, thuộc hệ kinh Nguyên Thủy.

Trong kinh, Phật dạy: Trong cái thấy, chỉ là cái thấy; trong cái nghe, chỉ là cái nghe; trong cái thọ tưởng, chỉ là cái thọ tưởng; trong cái thức tri, chỉ là cái thức tri. Ở đây Phật dạy tự mình phải nhận ra 4 tánh trong cơ chế tánh giác. “Trong cái thấy, chỉ là cái thấy.” Khi tiếp xúc với đối tượng, chỉ có tánh Thấy mà thôi. Trong đó không có “cái Ta.” Nếu có “cái Ta” là cái thấy không còn là cái thấy khách quan như thực nữa. Mà là “tôi thấy.” Đó là cái thấy bị “cái Ta” can thiệp vào. Trong cái nghe, chỉ là cái nghe. Đây là cái nghe của tánh Nghe. Trong diễn dịch điều gì trong đó. “Trong cái thức tri, chỉ là cái thức tri.” Đó là Phật dạy khi có nhận thức điều gì, chỉ giữ trạng thái nhận thức Biết không lời, mà không thêm nội dung gì trong đó. Đây là nhận thức trống rỗng về đối tượng. “Do vậy, ông không là chỗ ấy.” Tức là chỗ đó không có tự ngã hay không có “cái Ta.” Vì chỗ đó chỉ là trạng thái thâm nhận biết khách quan của tánh giác nên không có “cái Ta.” “Ông không là đời này, không là đời sau, không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau.” Tức là nếu đạt được 4 trạng thái trên thì ông Bāhiya đạt được giải thoát ngay trong đời này. Điều này có nghĩa ông đã triệt ngộ nguyên lý Vô ngã nên ông đạt được Niết bàn khi còn sống, tức là đạt quả vị A la hán, sẽ không còn tái sinh trong đời sau

(Bài của Thầy Thích Thông Triệt
<https://www.tanhkhong.org/a3421/ht-thich-thong-triet-kinh-b-hiya>).

(1) Kinh BĀHIYA (UDĀNAPĀLI - PHẬT TỰ THUYẾT udāna 1.10). Bài của Thầy Thích Thông Triệt
<https://www.tanhkhong.org/a3421/ht-thich-thong-triet-kinh-b-hiya>./ BĀHIYA , die Erwachung (udāna 1.10):
<https://suttacentral.net/ud1.10/de/seidenstuecker?lang=en&reference=none&highlight=false>

Bahiya Sutra, HT. Thich Thong Triet, überstzt von Quang Dinh: <https://www.tanhkhong.org/a3481/ger044-ht-thich-thong-triet-bahiya-sutra-berstzt-ins-deutsche-von-quang-dinh>

(2) Tôi biết gì về? Thiên dưới ánh sáng khoa học, HT Thích Thông Triệt: 2013

Was weiß ich? Meditation im Licht der Wissenschaft, HT Thích Thông Triệt: 2013

(3) Positron emission tomographic studies of the cortical anatomy of single-word processing, S E Petersen, P T Fox, M I Posner, M Mintun, M E Raichle, Nature · March 1988.

(4) <https://www.slideserve.com/iliana-sharpe/sprache-und-lateralisation>

(5) Mapping human visual cortex with positron emission tomography, Peter T. Fox, Mark A. Mintun, Marcus E. Raichle, Francis M. Miezin, John M. Allman & David C. Van Essen , Nature volume 323, pages806–809 (1986)

(6) Retinotopic Organization of Human Visual Cortex Mapped with Positron-Emission Tomography, Peter T. Fox, Francis M. Miezin, John M. Allman, David C. Van Essen and Marcus E. Raichle, The Journal of Neuroscience, March 1987, 7(3): 913-922

- (7) Kỹ Thuật thực hành, HT Thích Thông Triệt: <https://www.tanhkhong.org/a211/bai-doc-them-ky-thuat-thuc-hanh>
- (8) <https://www.tanhkhong.org/a336/dao-phat-va-khoa-hoc>
- (9) <https://www.tanhkhong.org/a3152/eng066-the-three-aspects-of-knowing>
- (10) https://luyenthinoitru.com/tai-lieu/sinh-ly-than-kinh-cac-vung-van-dong-vo-nao_86.html
- (11) https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Posterior_Parietal_Lobe.jpg
- (12) Higher-Order Cortical Representations. Purves, D., Augustine, G. J., Fitzpatrick, D., Katz, L. C., LaMantia, A.-S., McNamara, J. O., and Williams, S. M. (2001).
- (13) Bài đọc thêm: Định là gì? HT Thích Thông Triệt.
- (14) Tánh giác từ đâu đến? HT Thích Thông Triệt: <https://www.tanhkhong.org/a3583/ht-thich-thong-triet-tanh-giac-tu-dau-den->
- (15) Không gì đơn giản bằng, Ni Sư Triệt Như: <https://www.tanhkhong.org/a2569/triet-nhu-snhp016-khong-gi-don-gian-bang>
- Nichts ist einfacher, Bikkhuni Triet Nhu, Übersetzung von Quang Dinh: <https://www.tanhkhong.org/a2586/ger012-bhikkhuni-triet-nhu-die-quelle-des-gl-cks-post-16-nichts-ist-einfacher-bersetzt-ins-deutsche-von-quang-dinh>
- (16) Precuneus và ký ức, Minh Tuyền <https://www.tanhkhong.org/a3578/precuneus-va-ky-uc>
- Precuneus und Gedächtnis, Minh Tuyen, <https://www.tanhkhong.org/a3905/precuneus-und-ged-chtnis>
- (17) 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, Meister Thích Thông Triệt, 2013