

# Ngũ uẩn

## Thọ - Cơ Cấu Mạng Lưới

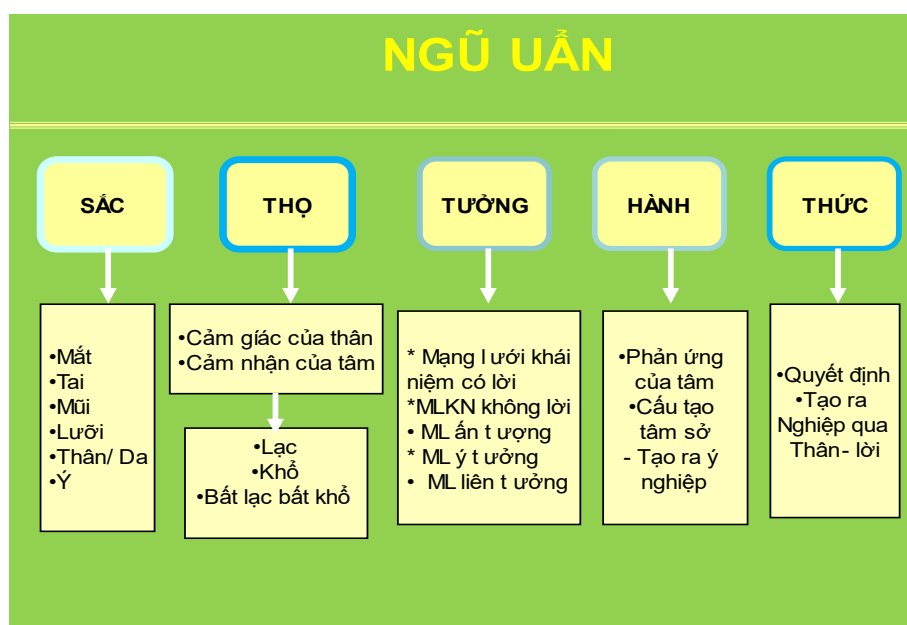
Để bài này được rõ ràng xin được ghi **những câu trong các bài kinh hay lời Thầy Cô dạy màu xanh**, **kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học màu nâu** và lời cảm tưởng của **kẻ viết bài này màu đen nghiêng**.

### 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, thọ, tưởng, hành, thức 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.



Hình A. Sơ đồ của Ni Sư Triệt Như

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:

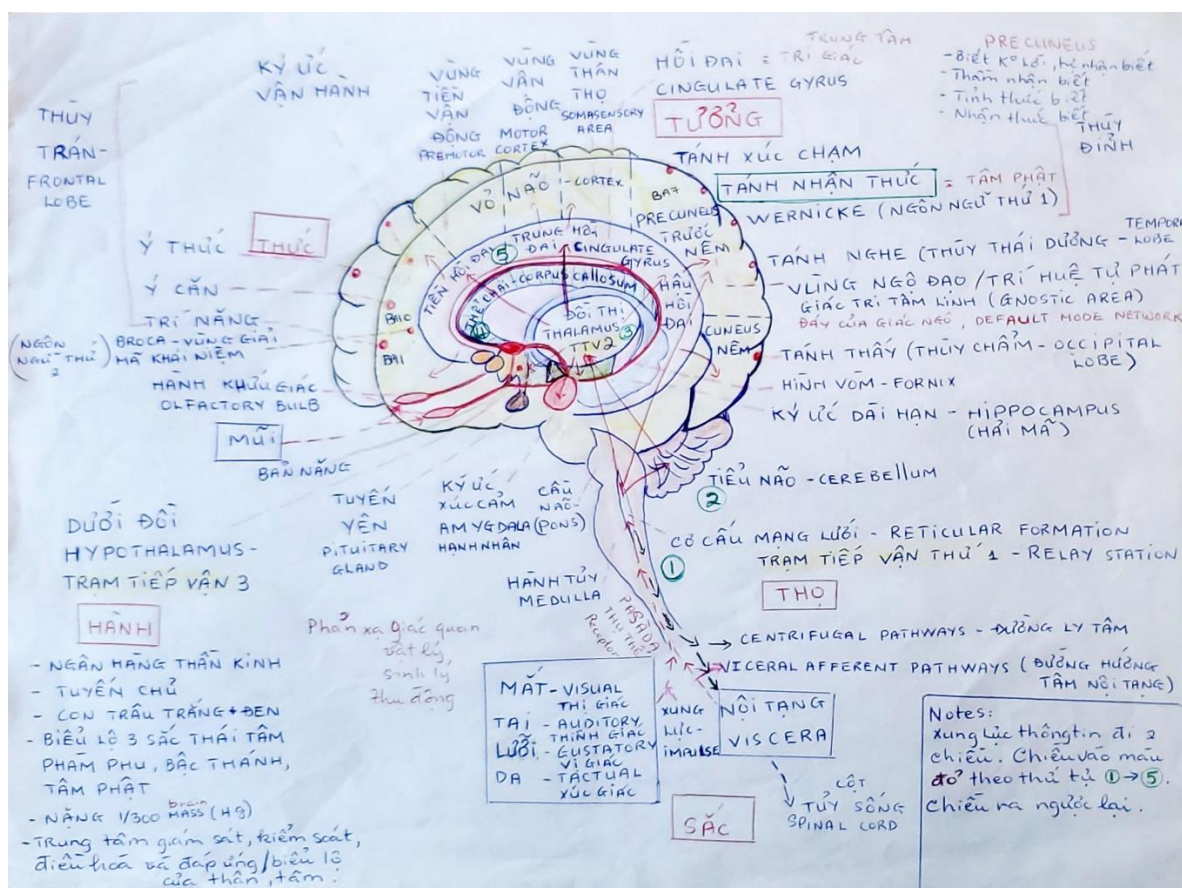
-lạc thọ (*sukha vedana*): Khi căn tiếp xúc với trần, nếu thọ vui dễ chịu thì sinh tâm tham đắm. Trong kinh Tiểu kinh Phương quảng có ghi, **đối với lạc thọ, cái gì trú là lạc, cái gì biến hoại là khổ**. Bởi vậy, lạc thọ liên hệ với khuynh hướng tham: **trong lạc thọ, tham tùy miên tồn tại (2)**.

-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 (adukkhamasukha, cũng được dịch là „chẳng khổ, chẳng lạc“, „vô ký“, „xả“ hoặc là „trung tính“): 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 Tướng để 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. Tướng 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).



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

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, 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. 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 là mờ và không rõ ràng trong đầu nên con cũng chẳng hỏi Thầy và theo thời gian con quên đi.

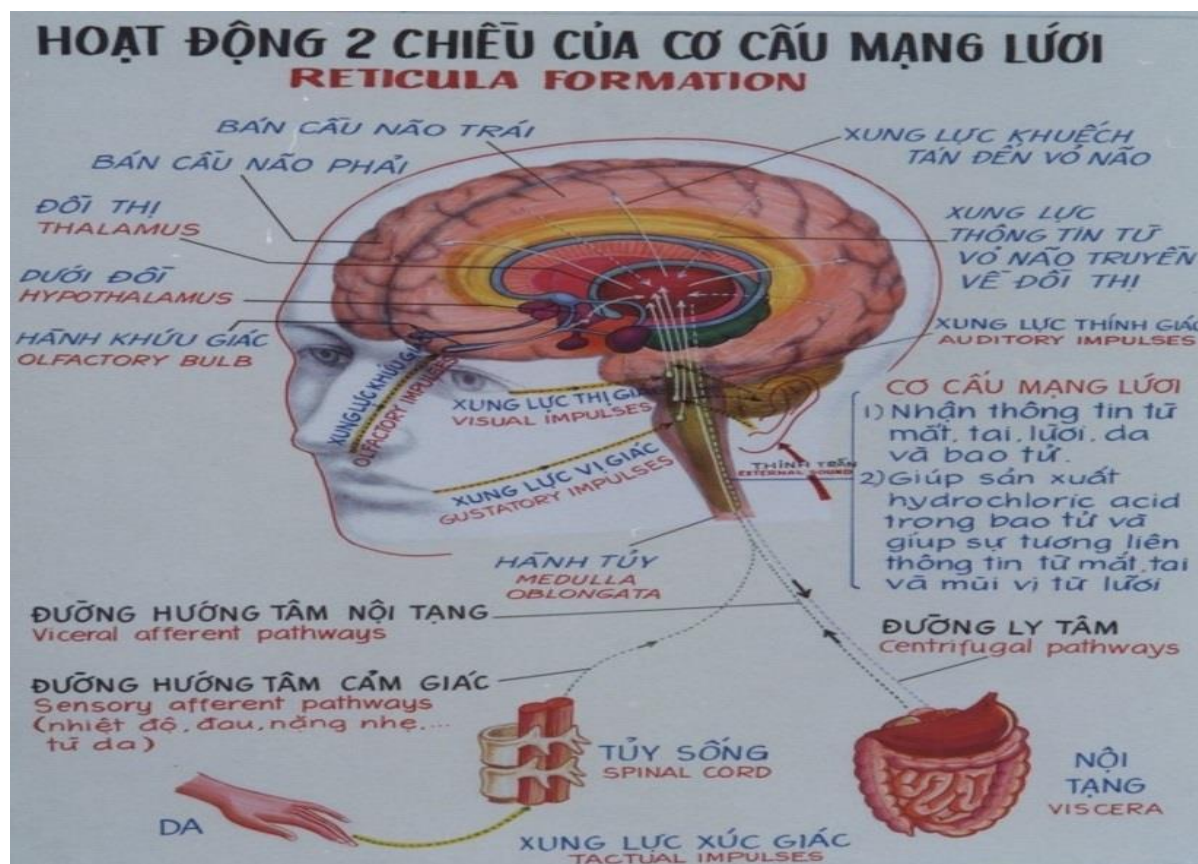
Mãi về sau này, rất tiếc là lúc đó Thầy đã mất, nhiều thắc mắc càng ngày càng được hình thành rõ ràng trong đầu con, như tại sao Thầy lại xác định những vùng này là vùng Thọ Tường Hành?

Để hiểu điều này, chúng ta thử xem lại những điểm tương đồng giữa ba nhóm Thọ, Tường, Hành và sự làm việc của Cơ Cấu Mạng Lưới (CCML), vùng Hồi Đai và vùng Dưới Đồi. Bài này sẽ được trình bày sơ lược, trước tiên về Thọ - Cơ Cấu Mạng Lưới, liên hệ đến Pháp Không Nói, dưới cái nhìn và sự hiểu biết đơn giản của người viết.

## II. Thọ - 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 (4).

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 (5). Hệ thống mạng lưới hoạt hóa này đi thành hai đường, một đường ly tâm (DRS Descending reticular system), di 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).



Hình C. Sơ đồ về hoạt động hai chiều của cơ cấu mạng lưới trong tư liệu Kỹ thuật và tác dụng an trú trong tâm Tathà, HT Thích Thông Triệt: 2013.

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 đòi thị hay trực tiếp tới vỏ não (để kiểm soát sự tỉnh táo) (6). 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).

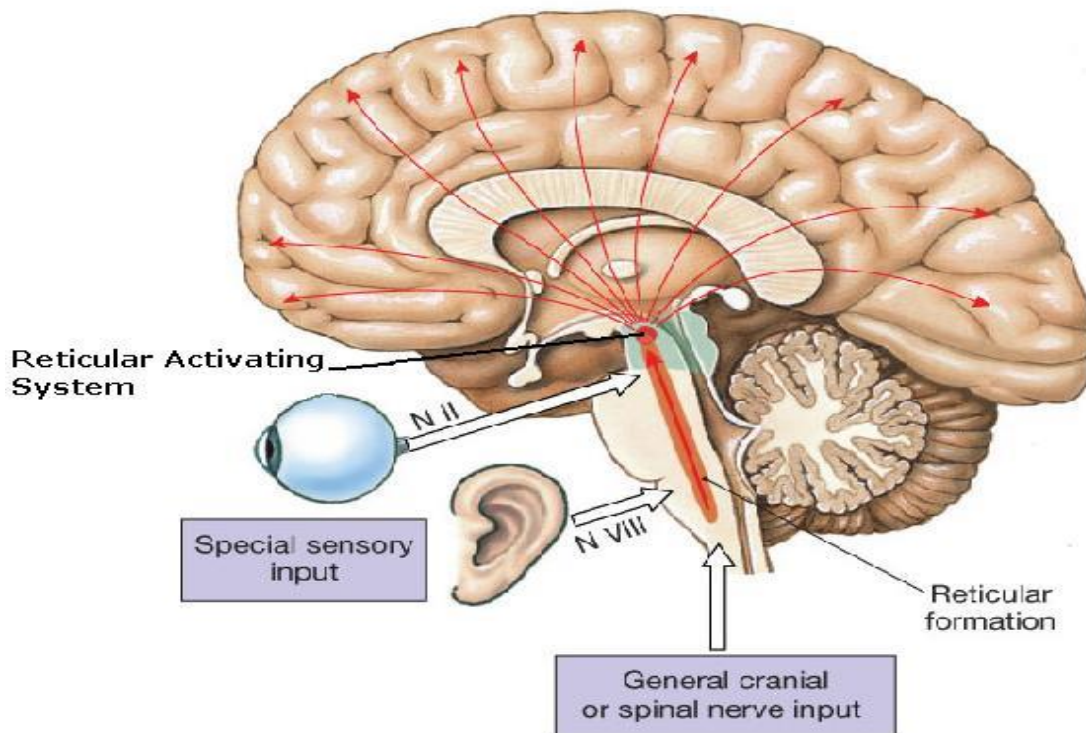
Nơi Thọ (CCML) sinh ra những cảm giác, cảm nhận không rõ ràng như ưa, không ưa, và vô thường vô phạt. Ý thức của chúng ta lúc đó thường chưa biết rõ ràng các cảm giác, cảm nhận này. Một khả năng đặc biệt của CCML là lọc ra thông tin chủ yếu từ: thông tin tạo cảm xúc (khổ thọ, lạc thọ)/ thông tin mới 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 (7). 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.

Như vậy, ở CCML hình như bộ não đã quyết định tín hiệu nào được truyền tiếp vào vùng tiền trán để được hình thành ý thức và tín hiệu nào được loại ra. Nhưng thật sự, CCML làm việc cho cái ngã của chúng ta, nếu tín hiệu đó đối với ngã không quan trọng, thì CCML sẽ loại ra, không truyền đến vùng tiền trán và ngược lại. Trong kinh Tiểu kinh Phương quảng, điều này, nguyên nhân sự tập khởi của tự thân (sakkāya), hay chấp ngã qua năm thủ uẩn đã được giải thích rõ hơn „Hiền giả Visākha, khát ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia, tức là dục ái, hữu ái và phi hữu ái“ (2).

Bởi vậy, 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 Kāmabhū có ghi „Tưởng và thọ thuộc về ý. Những pháp này liên hệ đến tâm; do vậy, tưởng và thọ là ý hành“ (8).

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 (9). 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 (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.

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).



Hình D. Đường đi từ CCML đến các vùng vỏ não (10).

### III. Thọ biết không dính (Thọ của Bậc Thánh)

trong Tương Ứng Bộ Kinh, chương số 36, bài kinh Với Mũi Tên, đức Thế Tôn chỉ dạy các hàng Tỳ-kheo về trạng thái „Thọ biết không dính“ này như sau (11):

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.

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. Này 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 phải phát ra. **Khi ngôn hành đã thực sự yên lặng**, ta sẽ đạt được không tầm không tứ định. 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 (12).

Ta đã biết, đặc tính của Tường, 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, tâm không duyên theo lạc thọ đó (12).

**Do đó phải biết cách dụng công để đến vùng Precuneus bằng cách cắt đứt mạng lưới của Tường mà đầu mối là cơ chế của Thọ** (13).

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 ngõ Tiền hồi đại, về vùng tiền trán nữa (bằng cách làm chủ sự nói thầm, cắt đứt mạng lưới Tường), mà sẽ qua ngõ 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 Tathà, để thành lập Ký Ức 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 D).

*Do tính chất trung tính ôn hòa, bất khổ bất lạc thọ là điểm khởi đầu đặc biệt hữu ích cho việc tu tập (14). 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. Nhờ có niệm biết này mà các tín hiệu khác sẽ không đi qua tiền hồi đại để đến vùng tiền trán tạo ra những lời nói thầm trong tâm và tâm trở nên yên lặng. 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 Tường mà đầu mối là cơ chế của Thọ (13).*

*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 (15). Engram (từ tiếng Hy Lạp en, "vào" và gram, "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 (16). Một bộ nhớ Engram gồm có bốn đặc tính: nó phải liên quan đến một trải nghiệm cụ thể; nó phải dẫn 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 (15).*



Hình D. Sơ đồ của HT Thích Thông Triệt trong tư liệu Kỹ thuật và tác dụng an trú trong tâm Tathà, 2013

## 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 Phàm 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 Dhammānā.

—Thưa 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 ñāṇasukhā aññānadukkā).

Chúng ta xem lại định nghĩa của chữ ñāṇa: trí tuệ, giác ngộ, knowledge, comprehension, intelligence, insight. Vậy chữ ñāṇa 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 ñāṇa (Biết, trí)-sukhā (lạc), hai chữ này quan hệ với nhau trên mặt phương tiện: dễ 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. Nơi thọ sinh ra những cảm giác, cảm nhận mờ mờ, 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. Chính vì lý do này mà ni sư Dhammānā liên hệ bất khổ bất lạc thọ với khuynh hướng vô minh tiềm ẩn (si tùy miên): „trong tất cả bất khổ bất lạc thọ, vô minh tùy miên tồn tại“ (2, 14).

- „**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 (14). 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. 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 (14). „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 (17).*

- Theo Đức Phật: „**ý dẫn đầu các Pháp. Ý làm chủ, ý tạo**“ (18). Thọ là đầu mối của Ý hành; **Tưởng và thọ thuộc về ý** (8). 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 (4)**: 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 (19).

*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 cảm xúc trong tâm, hay tạo ra những phản ứng sinh hóa của thân theo cơ chế của hệ giao cảm thần kinh.*

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* (20). 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 (21) và gây sự mệt mỏi cho não bộ. Sự tập trung cố gắng cao độ của 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 (22).

*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...*

### **-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

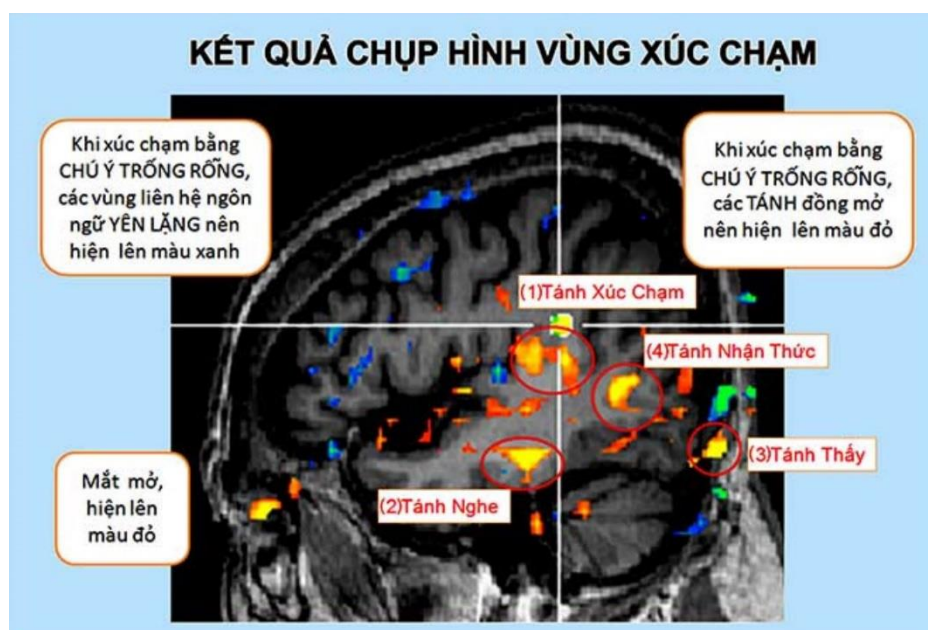
nhận ra là ý thức chỉ đóng một vai trò rất nhỏ trong sự hoạt động của não bộ. Nhà nghiên cứu về não Gerhard Roth từ Đại học Bremen ước tính rằng chúng ta chỉ biết qua ý thức được 0,1% những gì bộ não hiện đang làm. Bộ não xử lý phần còn lại một cách vô thức và vì vô minh (không có niệm biết) nên chúng 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. 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 (7). 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 (23). 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...(24)

Trái lại, khi 4 tánh cùng mở (Hình E) (Tánh Thấy, Nghe, Xúc chạm, và Tánh Nhận Thức do có Minh, đều có mặt) thì các thông tin này sẽ đi qua Thọ 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 (25).



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

Điểm 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 (7). Và nơi đây thường được liên hệ với sự vô minh (không nhận ra) của chúng ta. Khi chúng ta có Minh (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.

Minh Tuyền, tháng 12. 2023

- 1) Chương 22: Tương Ứng Uẩn, I: Phẩm Tham Luyến, 22.59. Năm Vị (Vô ngã tướng)  
[https://suttacentral.net/sn22.59/vi/minh\\_chau?lang=en&reference=none&highlight=false](https://suttacentral.net/sn22.59/vi/minh_chau?lang=en&reference=none&highlight=false)
- 2) Trung Bộ Kinh, 44, Tiểu Kinh Phương Quảng (Cūlavadda-sutta MN 44),
- 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) 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>
- 5) Reticular activating system of Brain and „animal hypnosis”, Domin Svobad, Science 1957
- 6) 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)
- 7) 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>
- 8) Chương 41: Tương Ứng Tâm, 41.6. Kàmabhù  
[https://suttacentral.net/sn41.6/vi/minh\\_chau?lang=en&reference=none&highlight=false](https://suttacentral.net/sn41.6/vi/minh_chau?lang=en&reference=none&highlight=false)
- 9) 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/>
- 10) <https://rcweb.dartmouth.edu/CANlab/brainstemwiki/doku.php/ras.html>
- 11) Chương 36: Tương Ứng Thọ, Phần Một—Phẩm Có Kê, 36,6. Với Mũi Tên,  
[https://suttacentral.net/sn36.6/vi/minh\\_chau?lang=en&reference=none&highlight=false](https://suttacentral.net/sn36.6/vi/minh_chau?lang=en&reference=none&highlight=false)
- 12) 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](https://www.tanhkhong.org/images/file/NU7_mrrY2QgQADAK/lg-vd-ve-tttuchungvathanhdao-cuaducphat.pdf)
- 13) Tuệ Chiếu, Đạo Phật và Khoa học <https://www.tanhkhong.org/a336/dao-phat-va-khoa-hoc>
- 14) Về cảm thọ trung tính (Thọ xả), Tỳ Kheo Anālayo, <https://thuvienhoasen.org/a38203/ve-cam-tho-trung-tinh-tho-xa->
- 15) 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,
- 16) <https://de.wikipedia.org/wiki/Engramm>
- 17) Trung Bộ Kinh, 59, Kinh Nhiều cảm thọ (Bahuedanīyasutta MN 59)
- 18) Kinh Pháp Cú Phẩm Song Yếu, <https://loiphatday.org/kinh-phap-cu-01-pham-song-yeu/>
- 19) Trung Bộ Kinh Majjhima Nikaya 39. Đại kinh Xóm ngựa (Mahā-Assapura sutta)
- 20) Sörqvist, P., & Marsh, J. E. (2015). How concentration shields against distraction. Current Directions in Psychological Science, 24 (4), 267–272).
- 21) <https://www.swr.de/swr2/wissen/zerstreut-abgelenkt-unaufmerksam-verlieren-wir-die-faehigkeit-zur-konzentration-106.html>
- 22) Lavie, Hirst, de Fockert & Viding 2004; Lavie & Cox, 1997; Lavie, 1995.
- 23) Tánh giác từ đâu đến? HT Thích Thông Triệt: <https://www.tanhkhong.org/a3583/ht-thich-thong-triet-tanh-giac-tu-dau-den->
- 24) Kỹ Thuật thực hành, HT Thích Thông Triệt: <https://www.tanhkhong.org/a211/bai-doc-them-ky-thuat-thuc-hanh>
- 25) 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>