

Susan Blackmore

Thiền

& thuật
nhận thức

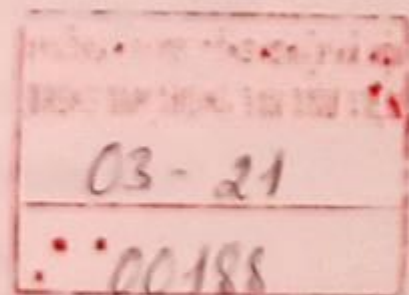


NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC XÃ HỘI

SUSAN BLACKMORE

Người dịch: Đoàn Khương Duy

Thiên
VA THUẬT
NHẬN THỨC



NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC XÃ HỘI

Nội dung

Lời nói đầu	7
Bước vào con đường Thiền	9
Những vấn đề về nhận thức	37
1. Bây giờ tôi có đang nhận thức không?	63
2. Tôi nhận thức điều gì ở thời khác trước?	75
3. Ai đang đặt câu hỏi?	88
4. Cái này ở đâu?	98
5. Ý nghĩ này sinh như thế nào?	109
6. Không có thời gian. Kí ức là gì?	128
7. Bạn đang ở thời điểm nào?	145
8. Bây giờ bạn có đang ở đây?	161
9. Tôi đang làm gì?	182
10. Điều gì xảy ra tiếp theo?	201
Việc có nhận thức	213
Hỏi đáp của một thiền sư	221



Lời nói đầu

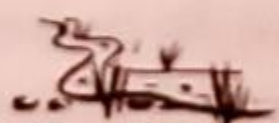


Zen and the Art of Consciousness (Thiền và thuật nhận thức) là ấn bản bìa mềm của *Ten Zen Questions* (Mười câu hỏi Thiền). Khi nhà xuất bản gợi ý việc thay đổi nhan đề, tôi thấy sốc. Liệu cuốn sách của tôi có thể tiếp nối cuốn sách kinh điển *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* (Thiền và thuật bảo trì xe máy) của Robert M. Pirsig, một tác phẩm vốn có ảnh hưởng đến tôi từ năm 1974? Rồi tôi nhận ra rằng "Thiền và thuật nhận thức" chính xác là điều cuốn sách này đang nói đến. Khẳng định trọng tâm của tôi là nếu thực sự muốn hiểu những cảm nghiệm chủ quan của riêng mình, chúng ta cần cả khoa học nhận thức (vốn đang rất tiến bộ hiện nay) và vài điều khác nữa. Tôi đã viết về những kĩ năng phát triển, về việc thực hành, và việc rèn luyện trong hành trình thăm dò nội tâm; từ "thuật" bao hàm hết thảy những điều này.

Thiền và thuật nhận thức là lời khẩn cầu của tôi rằng chúng ta nên tiếp nhận nghiêm túc cái nghệ thuật, cái kĩ năng, cái kĩ xảo, và những thực hành về nhận thức trong công cuộc truy tầm của mình nhằm giải quyết bí ẩn lớn lao kia - làm thế nào tâm trí và bộ não lại có thể thống nhất với nhau.



Bước vào con đường Thiền



Suy nghĩ trong trạng thái không suy nghĩ

Suy tư thật là thú vị. Quả thật, có thể nói rằng suy tư là niềm vui của đời tôi, và là thú tiêu khiển ưa thích của tôi. Nhưng suy tư cho sáng tỏ là điều khó khăn, và hầu hết chúng ta thực sự không được chỉ dẫn cách suy tư như thế.

Khoa học cần lối suy tư sáng tỏ, và các nhà khoa học phải xây dựng những lập luận logic, phải có tư duy phê phán, phải biết đặt những câu hỏi gây lúng túng, và phải tìm ra những điểm yếu trong lập luận của người khác, và ở chừng mực nào đó họ phải làm được toàn bộ chuyện này mà không cần rèn luyện tâm trí trước. Chắc chắn những khoá dạy về khoa học không bắt đầu bằng buổi học về cách làm cho tâm trí an tĩnh.

Có lẽ điều này không quan trọng. Nếu bạn thông minh và nhanh trí, thì trong chớp mắt bạn có thể xua đi những suy nghĩ không mong đợi, và có thể thực hiện những cú nhảy trí tuệ thật lớn lao hoặc có thể thực hiện

những thử nghiệm tốn nhiều công sức, thậm chí với một tâm trí đa tạp, nhưng một số vấn đề lại cần một cách tiếp cận khác. Trong số đó là những gì tôi đang hỏi lúc này; những câu hỏi về những điều hiển nhiên – ‘Đây là gì? Đây là đâu?’; những vấn đề quay lưng lại với chính chúng chẳng hạn như ‘Ai đang đặt câu hỏi này?’; hoặc những câu hỏi về bản chất của chính cái tâm trí đang đặt câu hỏi ấy. Toàn bộ những điều này cần đến sự sáng tỏ nơi tâm trí vốn không cần thiết đối với hầu hết những vấn đề khoa học. Dường như chúng cần cả khả năng suy nghĩ lẫn khả năng kiểm chế việc suy nghĩ. Chúng cần đến thuật khám phá nhận thức cũng như cần đến cả khoa học.

Kiểm chế việc suy nghĩ chính là kĩ năng được dạy trong thiền định. Ở nhiều phương pháp truyền thống, người ta ngăn cản việc suy nghĩ quá nhiều, và quá là có lí, bởi vì mọi người thường xuyên dùng trí tuệ nắm bắt các ý tưởng nhưng lại không thể đưa chúng vào thực hành. Họ có thể hiểu một khái niệm khó, nhưng không thay đổi được cách mình nhìn nhận cuộc đời này. Do đó, các đạo sư thường quở trách đệ tử vì suy nghĩ quá nhiều. Mặt khác, dùng thiền định để kiểm chế suy nghĩ không hoàn toàn là điều bí ẩn trong việc thực hành Phật giáo, và rõ ràng là chính Đức Phật là một nhà tư tưởng sâu sắc. Trong bất kì trường hợp nào, mục đích của tôi ở đây không phải để thành tựu giác ngộ, hoặc để vượt thoát đau khổ, mà để khám phá mười câu hỏi khó;

và vì mục đích này tôi cần kết hợp việc suy nghĩ với việc không suy nghĩ.

Bên cạnh khoa học, tôi còn nghiên cứu nhiều để tài khác từ ma thuật, thuyết duy linh, thuyết thần trí cho đến các luân xa (chakra), nhưng mặc dù có sức hấp dẫn bên ngoài nhưng toàn bộ những điều đó không đáp ứng mong muốn của tôi một cách sâu xa. Chúng cung cấp những câu trả lời về mặt nào đó có thể ổn thoả, nhưng những câu trả lời ấy lại giáo điều và dễ gây nhầm lẫn; chúng không tương thích với hiểu biết về khoa học, và chúng cũng không dẫn đến bất kì khám phá mới nào. Tệ nhất là những học thuyết của chúng không thay đổi tương ứng với thời đại, mà vẫn phụ thuộc cứng nhắc vào các thư tịch cổ hoặc những tuyên bố của những người để xướng các thuyết đó. Cứ như vậy đến khi tôi gặp được Thiền. Tôi được khuyến khích nên có 'Đại Nghi', tôi được bảo phải 'Quán sát!', và được chỉ dạy cách làm điều đó.

Thiền là một nhánh của Phật giáo bắt đầu ở Trung Quốc vào thế kỉ thứ bảy rồi sau đó lan toả về phía đông và được nhiều người biết đến với cái tên Zen ở Nhật Bản. Mặc dù dựa trên những giáo huấn và những nội quán của Đức Phật lịch sử, nhưng Thiền không nhấn mạnh nhiều vào lí thuyết và việc học kinh điển so với những nhánh khác của Phật giáo, mà nhấn mạnh nhiều vào việc thực hành thiền định nhằm có được cảm nghiệm trực