



Đi tìm từ bí

Greg Miller

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

Nguồn: <http://vnthuquan.net>

Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

Mục lục

[Đi tìm từ bi](#)

Greg Miller

Đi tìm từ bi

Chuyển ngữ: Saohom42

2009 December 6 [Leave a comment](#)

by tueuyen **ĐI TÌM TỪ BI**

A Quest for Compassion

Greg Miller

Science 24 April 2009:

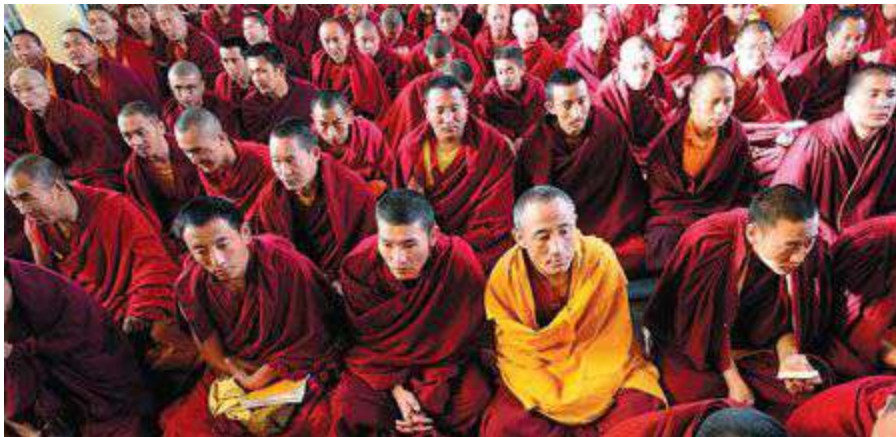
Vol. 324. no. 5926, pp. 458 – 459

Được hướng dẫn bởi một linh tụ thiết tha sôi nổi, một viện nghiên cứu mới hy vọng sáng tạo nên những bài học từ Phật học để nghiên cứu lòng vị tha và để làm cho thế giới chúng ta trở thành một nơi tốt đẹp hơn.

Ngược lại năm 2000, James Doty đang sống một đời thượng lưu. Ông lái một chiếc Ferrari để đi làm và đang trong một chương trình mua một hòn đảo riêng ở Tân Tây Lan, một tòa nhà ở Tuscany, và một căn chung cư trên đỉnh của tòa nhà. Một bác sĩ giải phẫu thần kinh biến thành một nhà nghiên cứu sinh học, Doty đã thu thập được hơn 70 triệu đô la, ít nhất là trên giấy tờ. Ở tuổi 45, ông đã dự tính về hưu, hiến tặng một phần lớn tài sản cho cơ quan từ thiện, và chia thời gian giữa ba ngôi nhà điền viên trong khi làm việc thiện nguyện ở những xứ phát triển.

Tháng vừa rồi, Doty đứng sau một bục giảng tại Đại học Stanford ở Palo Alto, California, giải thích làm thế nào ông ta đã mất tất cả trong một cuộc vỡ nợ dot-com. “Trong vòng sáu tuần, tôi đã phải nợ 3 triệu đô la,” ông nói thế. Ông phải hôn giả biệt hòn đảo riêng, tòa nhà, và ngôi chung cư. Nhưng ông quyết định chống lại lời khuyên của bạn bè và gia đình, để tiếp tục những cuộc hiến tặng cổ phần mà ông đã hứa hẹn trước khi vỡ nợ cho một số trường đại học và những cơ quan từ thiện sức khỏe. (Bằng việc giữ lại chứng khoán cho đến khi thị trường hồi phục, người ấy nhận được gần 30 triệu đô la căn bản). Doty nói rằng mất đi tài sản vật chất khiến ông trầm tư hơn. “Được tháo gỡ một cách hoàn toàn khỏi những thứ gì ấy mà bạn nghĩ

là bạn cần thiết là một việc thực tập thích thú,” ông nói, giọng ông thoáng vẻ cảm xúc. “Bạn nhận ra điều gì ấy là...nó không định nghĩa bạn như một con người.” Mặt ông đỏ lên, ông dường như không thể tiếp tục. Thính chúng hơi ngỡ ngàng lúc đầu, rồi người ta bắt đầu vỗ tay.



A new center for the study of compassion and altruism aims to draw lessons from

Buddhist teachings.

Đây là một buổi nói chuyện bất thường cho một hội nghị có tính chất học thuật, nhưng nó cũng là một hội nghị bất thường. Thính chúng bao gồm những nhà tâm lý học, triết học, kinh tế, thần kinh học, thần học, tập trung trong hai ngày để khánh thành một trung tâm mới tại Stanford cho sự nghiên cứu khoa học về từ bi yêu thương. Doty là một người đồng sáng lập và giám đốc, và ông ta đã cung ứng 150.000 đô la để cho nó bắt đầu. Chương trình cũng nhận một triệu đô la cho mỗi một người từ hai nhà đầu tư ở Silicon Valley và 150.000 đô la từ Đức Đạt Lai Lạt Ma, số tiền nhiều nhất mà Ngài đã hiến tặng cho một chương trình nghiên cứu.

Trung tâm mới cho Nghiên cứu Từ bi và Vị tha cùng Giáo dục (CCARE) sẽ nghiên cứu cội nguồn sinh học của thái độ nhân từ và khảo sát có phải những sự thực tập tinh thần phát sinh từ nhiều thế kỷ - truyền thống cổ xưa của sự thiền tập từ bi của Phật Giáo – nhưng nếu cởi bỏ đi những hình thức trang sức của tôn giáo – có thể nuôi dưỡng lòng từ bi yêu thương trong những người không tín ngưỡng. Doty nói rằng ông ta không phải là một Phật tử và không thiền tập, nhưng ông nghĩ những thực tập như thế có thể

tìm thấy nhiều lợi ích. Thí dụ, vào đầu năm nay, ông đã bay đến thủ đô Hoa Sinh Tân, để nói với những tướng lĩnh quân đội về việc điều nghiên những bác sĩ tuyến đầu và những tuyên úy đau khổ vì “lòng từ bi mỗi một” – một hình thức căng thẳng chấn thương xảy ra bởi sự chăm sóc những binh sĩ thương tích.

Làm tốt kỹ thuật trong lĩnh vực này là một nhiệm vụ phức tạp, lời cảnh cáo của đồng sáng lập CCARE William Mobley, một nhà thần kinh học và sẽ nhanh chóng trở thành thủ lĩnh của khoa thần kinh học tại Trường Đại học California, San Diego. Một mặt, Mobley nói, có nguy cơ vì tín ngưỡng của những nhà nghiên cứu can thiệp vào tính khách quan của họ. “Những nhà khoa học đáng lý là những người theo chủ nghĩa hoài nghi chuyên môn, nhưng có những người trong lĩnh vực ...mà sự quan tâm duy nhất của họ là để nhìn thấy gương mặt của Thượng Đế.” Và rồi thì có những sự hạn chế hay nhược điểm trong thí nghiệm, chẳng hạn như dựa trên sự trần thuật của người nào đấy về những gì xảy ra trên tâm thức của họ qua thiền quán. Mobley nói, thậm chí có những nhà khoa học xua đuổi những việc như thế khỏi tầm tay, là bị hướng dẫn sai lầm– và ông ta đã từng nghe từ hằng khối người trong họ. “Không có điều gì hạn chế đối với khoa học và tư tưởng phê phán,” ông nói. “Chúng ta không có những khí cụ tuyệt vời, nhưng chúng đủ để chúng ta bắt tay vào việc.”

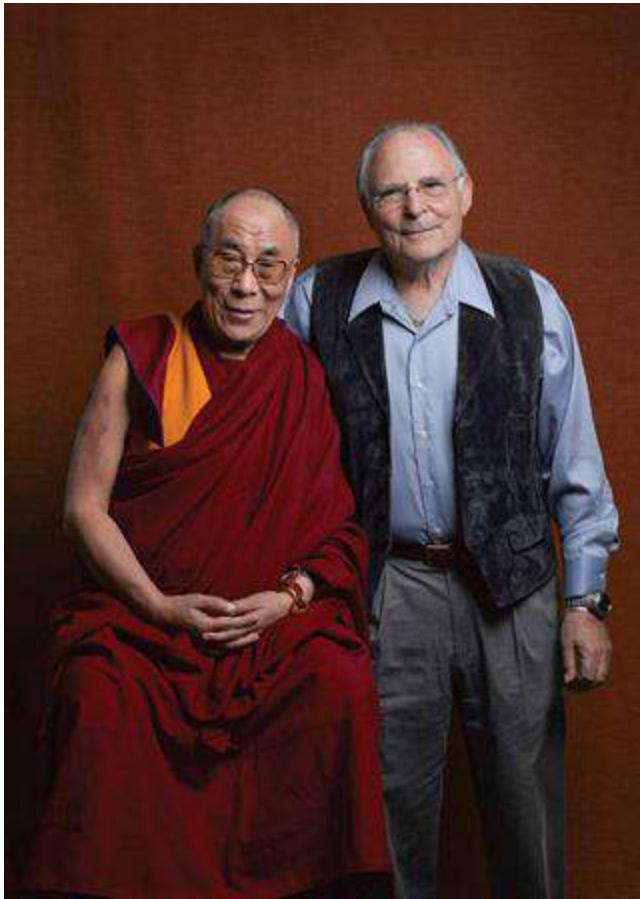
ĐỊNH NGHĨA TỪ BI YÊU THƯƠNG

Một điểm bắt đầu cho sự thăm tra khoa học là một định nghĩa rõ ràng về đối tượng của sự nghiên cứu. Tuy thế, hội nghị CCARE hiện tại đã chỉ rõ rằng là khó khăn để định nghĩa từ bi yêu thương một cách rõ ràng. Nếu những người tham dự đã từng chọn lựa, họ có thể liệt kê một biểu đồ vòng tròn của những hình thức gối đầu nhau – thương cảm, thông cảm, và vị tha, để gọi tên một số - được đề đạt bởi những học giả từ những lĩnh vực khác nhau. Mặc dù, hầu hết những người tham dự dường như dễ tiếp thu, nhưng vị trí kề nhau của khoa học và tín ngưỡng không phải là điều mà mọi người muốn. “Toàn bộ sự trích dẫn này của Đức Đạt Lai Lạt Ma bên trái và bên phải làm tôi cảm thấy hơi chóng mặt,” một nhà khoa học lẩm bẩm.



Thupten Jinpa

Thực tế, hội nghị đã khai diễn một sự khởi đầu tâm linh với một màn độc tấu hồ cầm khó quên. Lời Nguyện Cầu Cho Thế Giới Hòa Bình, được trình diễn bởi tác giả Michael Fitzpatrick, người đã từng trình diễn cho Đức Đạt Lai Lạt Ma. Thupten Jinpa, một cựu tu sĩ Phật Giáo, là thông dịch viên chính cho Đức Đạt Lai Lạt Ma từ 1985, sau đây đã diễn tả lịch sử thể nghiệm lâu dài về từ bi yêu thương trong triết lý cùng tôn giáo và khuyến nghị những nhà khoa học “tiếp cận phạm trù này với sự cởi mở và có thể là khiêm tốn.” Jinpa giải thích, trung tâm khái niệm từ bi yêu thương của Phật Giáo là sự tin tưởng rằng khả năng để cảm nhận – và nguyện ước để giải thoát – sự khổ đau của người khác là bẩm sinh. Năng lực để cảm nhận từ bi yêu thương cho gia đình và người thân đến một cách tự nhiên, nhưng con người phải trau dồi lòng từ bi yêu thương thận trọng có suy nghĩ cho “phạm vi quan tâm” rộng lớn hơn,” Jinpa nói thế. “Hình thức cao nhất của từ bi yêu thương vượt qua mọi biên giới và bao gồm tất cả chúng sinh.”



Paul Ekman has perfected his techniques with decades of research grants.

Nhà tâm lý học Paul Ekman, giáo sư danh dự tại trường Đại Học California, San Francisco, sự nghiên cứu tiên phong của ông về sự biểu lộ trên mặt và ngôn ngữ thân thể là sự cảm hứng về một chương trình truyền hình mới Hãy Nói Dối với Tôi, nói về “sự trùng hợp ngẫu nhiên” giữa quan điểm của Charles Darwin cùng với Phật Giáo về từ bi yêu thương và đạo đức. Ekman lưu ý rằng trong Sự Di Truyền của Loài Người, Darwin viết rằng một trong những đạo đức quý giá nhất của con người “dường như sinh khởi một cách tình cờ từ sự đồng cảm của chúng ta trở nên nhạy cảm hơn và phổ biến một cách rộng rãi hơn, cho đến khi chúng được mở rộng đến tất cả chúng sinh.” Ekman tường thuật khi đọc thông điệp này đến Đức Đạt Lai Lạt Ma (cùng tác giả với Ngài một quyển sách của năm vừa qua về cảm xúc và từ bi yêu thương). Khi Ngài chắc chắn là đã thấu hiểu một cách đúng đắn, Đức Đạt Lai Lạt Ma tuyên bố: “Tôi là một người theo học thuyết Darwin,” Ekman gợi lại.

Ekman cũng lưu ý rằng sự quán sát của Darwin là cách nhìn những nguyên nhân khổ đau làm đau khổ những ai quán sát nó phù hợp với đề cập của Phật Giáo rằng từ bi yêu thương liên hệ với cảm nhận rằng sự đau khổ của những người khác như là không thể chịu đựng nổi. Ý tưởng ấy cũng trùng hợp với sự nghiên cứu của nhà thần kinh học về nhận thức Tania Singer (Đại học Zurich, Thụy Sĩ), mà tác phẩm của bà chỉ cho thấy rằng những khu vực của não bộ liên hệ trong nhận thức đau đớn cũng đáp ứng khi người ta quán sát người khác bị điện giật (Science, 20 tháng Hai 2004). Singer diễn tả bằng chứng mới hơn rằng một vùng nào đấy, phần não hình chóp phía trước (the anterior insula), đóng một vai trò then chốt trong sự thông cảm.



Tania Singer – Germany

Nhưng, bà thêm, hoạt động như vậy ám chỉ đến một cơ chế thần kinh cho một khía cạnh duy nhất của từ bi yêu thương, là điều mà hầu hết những sự xác định đòi hỏi không chỉ nhận thức khổ đau của người khác mà cũng cảm thấy có bổn phận phải làm điều gì đấy về vấn đề ấy.



Felix Warneken

Felix Warneken (thuộc Viện Max Planck vì Sự Tiến Hóa của Nhân Loại, Leipzig, Đức Quốc) nói rằng, động cơ thứ hai xuất hiện là bẩm sinh. Ông đã trình bày một video thí nghiệm mà trong ấy những đứa bé chỉ 18 tháng tuổi đã tự động đến giúp đỡ khi ông giả vờ vật vờ với những việc làm khác nhau – thí dụ, cố gắng tiến gần đến một cây bút mà ông ta đánh rơi trên sàn nhà. Ngay cả những con khỉ vượn tinh tinh đôi khi thể hiện sự giúp đỡ không yêu cầu, Warneken và những đồng nghiệp đã thấy điều ấy (Science, 3 tháng Ba 2006), khuyến nghị rằng lòng vị tha tự động không hẳn mang tính người một cách đặc thù.



Owen Flanagan

Triết gia Owen Flanagan (thuộc Đại học Duke ở Durham, North Carolina) thúc đẩy một cuộc thảo luận sống động bằng việc hỏi từ bi yêu thương có thể bị đánh giá quá cao, có phải không? Những nhà triết học, và tâm lý học đương đại đã từng gợi ý rằng đạo đức bao gồm nhiều tiêu chuẩn khác nhau (Science, 18 tháng Năm 2007) và Flanagan lý luận rằng đặt trọng tâm quá nhiều trên một tiêu chuẩn đơn lẻ, chẳng hạn như từ bi yêu thương, không có lợi cho những thứ khác, như ý nghĩa của sự công bằng và công lý, có thể

không nằm trong sự quan tâm nhất của xã hội.

GIẢI THÍCH THIỀN TẬP

Cuộc sống Doty đã đẩy ông vào vai trò của cả người ban ơn lẫn nhận ơn, thì chắc chắn rằng từ bi yêu thương hơn sẽ là điều tốt đẹp. “Tôi lớn lên trong nghèo khó và có một bà mẹ bệnh hoạn và một người cha say sưa,” Doty nói trong một buổi phỏng vấn gần đây tại văn phòng của ông ở bệnh viện El Camino, Palo Alto, nơi ông trở lại là một bác sĩ giải phẫu thần kinh. Khi ông vào tuổi 13, một người đàn bà địa phương thương mến đã dạy ông thiền tập, là điều mà ông nói đã cho sự tin cậy và kiểm soát điều ông cần để đạt đến nghề nghiệp chuyên môn tâm cơ và sự thành công về tài chính. Doty nói rằng ông đã dừng thiền tập ở trường đại học cộng đồng khi đã đạt đến sự kiên nhẫn ngoan cường của tinh thần.



Promoting humanity. James Doty’s research goals spring from his life experience.

Sau khi nghe Đức Đạt Lai Lạt Ma thuyết giảng tại Stanford năm 2005 trong cuộc hội thảo với một số nhà khoa học được giáo sư Mobley tổ chức, Doty quyết định nuôi dưỡng nhiều sự nghiên cứu hơn trong lĩnh vực này. Sau nhiều cuộc thảo luận với những nhà nghiên cứu khác, Doty và Mobley đã khai trương Trung tâm mới cho Nghiên cứu Từ bi và Vị tha cùng Giáo dục (CCARE) vào tháng Giêng.

Vài nghiên cứu sơ bộ được bảo trợ bởi chương trình này đang được tiến hành, bao gồm một sự nghiên cứu về hình dạng của não bộ với người tu thiền tập sự và những bậc lão làng cùng một sự hợp tác nghiên cứu giữa những nhà thần kinh học và kinh tế học và điều ấy sẽ ở trong sự khảo sát đầu tiên về những hiệu quả của sự hiến tặng từ thiện đối với những người tiếp nhận – trong trường hợp này là những sinh viên chưa tốt nghiệp đang nhận tiền trợ cấp.

Nhà tâm lý học của Stanford, Jeanna Tsai vừa hoàn thành một nghiên cứu do CCARE tài trợ về phương thức rèn luyện từ bi yêu thương được Jinpa trình bày, Jinpa hiện là một học giả thỉnh giảng tại trường. Những sinh viên chưa tốt nghiệp không có kinh nghiệm bao quát về thiền tập hay Phật Giáo học một lớp/ hai giờ một tuần, trong ấy trước tiên những sinh viên học về những căn bản thiền tập như tư thế và kỹ thuật điều hòa hơi thở. Tiếp theo, qua một khóa từ 6 đến 8 tuần, hướng dẫn viên hướng dẫn sinh viên hình dung một người thương một cách sinh động nhất mà họ có thể và tập trung trên ý thức quan tâm mà sinh viên cảm nhận cho sự cát tường của người này. Trong khóa học tiếp theo, sinh viên tưởng tượng những người mà họ biết ít tường tận hơn hay thậm chí là không thích và dần dần mở rộng sự quan tâm này đến họ.

Tsai phân công một trăm sinh viên chưa tốt nghiệp tình nguyện một cách ngẫu nhiên để tiếp nhận sự luyện tập từ bi yêu thương, thực tập trong thiền quán chính niệm, hay một lớp học trên một sân khấu tiếp cận (*) – để kiểm soát cho tình trạng khả dĩ, mà nó đơn giản là học hỏi một phương tiện mới hay một sự dẫn thân trong một hành động xã hội – đủ để gọi ra những hành vi tử tế ân cần. (Những người tự nguyện được biết rằng họ đang tham dự trong một nghiên cứu để đánh giá một vài lớp học tư tưởng về phát triển sức khỏe tinh thần và vật lý.) Bản thăm dò ý kiến trên mạng cho những sự thay đổi trong những việc như sự quan tâm thông cảm và khuynh hướng để tiếp nhận quan điểm của một người khác. Những người tham gia cũng ghi chép những “sự kiện tích cực và tiêu cực” hằng ngày trong một quyển sổ, mà những nhà nghiên cứu phối hợp cho bằng chứng của giá trị cao hơn trước đây trong những hành vi từ bi yêu thương. Vào cuối chương trình

ngiên cứu, những người tham gia đọc một lá thư của một tù nhân đang tìm một đối tượng đáp ứng và cho một cơ hội để hồi âm/ hay góp tiền từ thiện cho một chương trình nhằm chấm dứt sự lạm dụng trong những trại giam. Tsai nói rằng nhóm của bà bây giờ đang phân tích những dữ kiện lưu trữ để thấy những người tham gia chương trình huấn luyện từ bi có viết thư như vậy hay hiến tặng tiền từ thiện có hơn những người không tham gia hay không?

Một chương trình nghiên cứu tương tự đang tiến hành để khảo sát xem chương trình huấn luyện từ bi yêu thương cho những sinh viên y khoa có thể có cải thiện cho những thái độ của họ ở giường bệnh hay không? Nếu nó có kết quả, nó sẽ làm sáng tỏ hy vọng to lớn của Doty cho Trung tâm nghiên cứu từ bi yêu thương và vị tha (CCARE): đem một sự thực hành tôn giáo đã có hàng thế kỷ và rút từ trong ấy một chương trình về thực tập tinh thần mà không có ngụ ý tôn giáo có thể chứng tỏ một cách khoa học sự thay đổi cung cách con người đối xử với nhau. Đây là một mệnh lệnh cao thượng, nhưng không có niềm say mê của Doty, nó sẽ không có một cơ hội đứng vững.

(*) improvisational theater: tạm dịch là “sân khấu tiếp cận” – một loại hình sân khấu, trong ấy những diễn viên dùng kỹ thuật diễn xuất (ca hát, nói chuyện, và phản ứng) để biểu diễn một cách tự phát. Diễn viên dùng những gợi ý của khán giả (những người có kinh nghiệm chuyên môn) để hướng dẫn sự biểu diễn khi họ sáng tạo những lời đối thoại, dàn cảnh, và tình tiết ứng phó ngay tức thời.

–

A Quest for Compassion

Tuệ Uyên chuyển ngữ

05-12-2009

<http://compassion.stanford.edu/news/042909.html>

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.

Nguồn: <http://vnthuquan.net>

Phát hành: Nguyễn Kim Vũ.

Nguồn: VNthuquan - Thư viện Online

Được bạn: Ct.Ly đưa lên

vào ngày: 19 tháng 12 năm 2009