

Tâm Thức & Toán Học

Lê Huy Trứ

Giòng tâm thức tương tự như những đợt sóng trong đại dương. Lốp sau đùa lốp trước, đánh vào bờ, rút ra rồi cuộn lại thành những đợt sóng liên miên bất tuyệt, vô thủy vô chung. Có những đợt sóng lãng tãng nhẹ nhàng, có những đợt sóng thần, gầm thét, khổng lồ với khả năng cuốn trôi làng mạc, nhưng sóng đại dương tự nó không thiện, không ác.

Tương tự như vậy, những tư tưởng trôi qua trí não nhân sinh chỉ là giòng chảy ngầm của đại dương, tự nó cũng không nghĩ thiện lẫn nghĩ ác. Cho đến khi lục căn tiếp xúc với lục trần. Cái bản ngã bị ảnh hưởng của những tiếp xúc diễn dịch sai lạc của não bởi lục căn nên phân biệt nhị nguyên.

Tuy nhiên, phân biệt nhị nguyên, thiện ác, tốt xấu, là những tập tục muôn kiếp của nhân sinh, và giòng tâm thức nên không thể làm cho nó ngừng chảy hay thậm chí tiêu diệt được chúng nó.

Tham sân si chỉ là những phản ứng hóa học của cơ thể sau khi lục căn chạm lục trần. Suy tư, lo âu, vui buồn, nóng giận, thiện ác, phải trái, đạo đức hay vô luân, ... Kết quả, bị nhức đầu, đau bao tử, áp huyết cao hay thấp, trầm cảm, ... Nguyên nhân, cũng từ những phản ứng đó mà ra. May thay, cơ thể chúng ta đã tự động dung hòa bớt những áp lực của khoái lạc hay đau khổ để

quân bằng tâm sinh lý. Nhờ như vậy, chúng ta mới sống được tới ngày hôm nay.

Sau đây là công thức toán học (feedback control system) an tâm may ra giúp chúng ta kiên tánh. Nếu không an tâm kiên tánh thành phật, thì ít ra chúng ta cũng ‘bình tĩnh mà run trong tỉnh thức,’ khi gặp nghịch cảnh.

G1 = tích cực

G2 = tiêu cực

G3 = trung bình

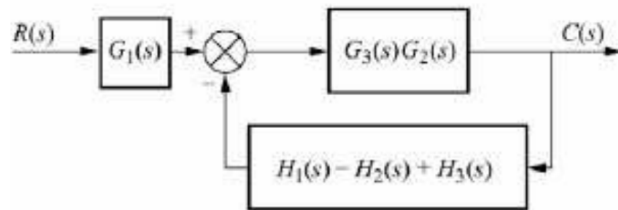
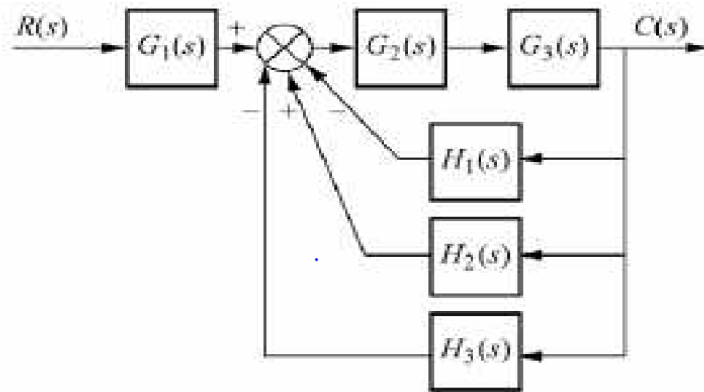
Thiện ác, khoái lạc, đau khổ, vui buồn, thương ghét, ... khi tích cực hay tiêu cực cũng làm cho chúng ta áp huyết cao hay áp huyết thấp. Hại tinh thần và thể xác của mình trước, và có thể hại mọi người nữa.

Trung bình có nghĩa là “Ta không màng,” không nghĩ thiện, nghĩ ác, không sướng khổ, không thương ghét, ... thì nhi sinh kỳ tâm, chiếu kiến cái bản lai diện mục không giống ai, và của ‘ai đó.’

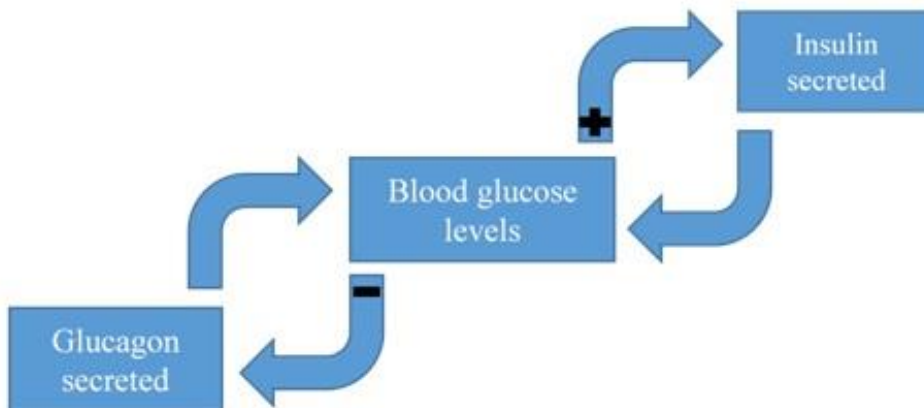
Nếu thân ý thức, giữ được tình trạng bình thường, không bị chi phối bởi tích cực lẫn tiêu cực, trong 8 tiếng đồng hồ mỗi ngày, thì chúng ta sẽ trở thành A La Hán; 16 giờ mỗi ngày thì sẽ thành Bồ Tát; và 24 giờ mỗi ngày thì sẽ giác ngộ. Nếu cứ tiếp tục làm như thế trong 49 ngày thì sẽ như Long Nữ, đạt chánh đẳng chánh giác, thành phật, ngồi ngang hàng với Đức Phật.

Dĩ nhiên, nếu bị động lòng trần dù trong một giây phút, thì chúng ta sẽ trở lại thực tế, mất hết thần thông, thành yêu quái đội lốt người.

Như thị tri kiến, rằng tôi nghe thấy như ri:



$$R(s) \rightarrow \frac{G_3(s)G_2(s)G_1(s)}{1 + G_3(s)G_2(s)[H_1(s) - H_2(s) + H_3(s)]} C(s)$$



Cơ thể chúng ta có thể tự nó chữa bệnh. Thí dụ trí não và thân thể có khả năng kiểm soát áp huyết máu nếu chúng ta biết dùng thân ý thức sai khiến, nó có thể dung hòa những phản ứng hóa học và tâm lý từ ngoài vào hay từ trong lòng khởi lên.

Muốn an thân thì phải quán như thế này:

Trong cái lên máu chỉ là cái lên máu. Không có ai lên máu trước đó, không có ai lên máu sau đó. Không có ai lên máu ở chặn giữa... Trước khi kêu 911.

Trong thời gian chờ đợi, tụng thần chú Tứ Cú, được Long Thọ Bồ Tát lập cước y cứ từ kim khẩu của Đức Phật.

Tăng (máu),
Không tăng (máu),
Chẳng tăng, chẳng bất tăng,
Cũng tăng, cũng không tăng.

Tiếp theo, niệm mật chú Tám Không (bỏ qua đi Tám) do Đức Phật sáng tạo.

Không Tăng_ Không Giảm,
Không mau_ Không chậm,
Không đầu_ Không cuối,
Không trước_ Không sau.

“Xả đi Tám” nhằm chỉ cho chúng ta thấy được tim đen đập loạn xạ, để quán cơ thể đang bình tĩnh mà run.

Cứ nên quán kiến như vậy thì không còn lên máu hay xuống máu – không lên không xuống.

Còn thiếu chút nữa là quên mất: Nhớ hít thở nhé, quán niệm hơi thở, thở bằng bụng. Phật nói, “*Mi thở, mi sống.*”

Trong “119. Kinh Thân hành niệm (P. *Kāyagatāsatisuttaṃ*, H. 身行念經) tương đương Niệm thân kinh.116 Đức Phật dạy kỹ năng chánh niệm về thân (thân hành niệm), gồm làm chủ hơi thở ra vào; tỉnh giác trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi, nói, im lặng, động, tịnh, thức, ngủ; quán thân thể gồm 32 yếu tố bất tịnh; quán thi thể bị trương sinh và chỉ còn xương, tro, bụi; nhờ đó, không còn chấp dính vào thân, ngã, ngã sở hữu và những thứ liên hệ đến thân. Như vậy, tu và chứng 4 thiền định, [chứng được các loại thần thông,] chấm dứt khổ đau.”

Tôi xin tóm lược, quán niệm tư tưởng qua hít thở, và dùng phương thức toán học “Feedback control systems” ở trên.

Tâm thức có khả năng hướng dẫn cơ thể tuần hoàn theo tâm ý để kiểm soát, dung hòa, và làm cho những bệnh dưới đây hoạt động trở lại bình thường mau chóng, trong lúc đang được y sĩ điều trị:

Variable	Sensor	Actuator	Information path	Disturbances
a) Blood pressure	-Arterial baroreceptors	-Cardiac output -Arteriolar/venous dilation	-Afferent nerve fibers	-Bleeding -Drugs -Stress,Pain
b) Blood sugar concentration (Glucose)	-Pancreas	-Pancreas secreting insulin	-Blood flow to pancreas	-Diet -Exercise
c) Heart rate	-Diastolic volume sensors -Cardiac sympathetic nerves	-Electrical stimulation of sino-atrial node and cardiac muscle	-Mechanical draw of blood from heart -Circulating epinephrine	-Hormone release -Exercise
d) Eye pointing angle	-Optic nerve -Image detection	-Extraocular muscles	-Cranial innervation	-Head movement -Muscle twitch
e) Pupil diameter	-Rods	-Pupillary sphincter muscles	-Autonomous system	-Ambient light -Drugs
f) Blood calcium level	-Parathyroid gland detectors	-Ca from bones to blood -Gastrointestinal absorption	- Parathormone hormone affecting effector sites	-Ca need in bone -Drugs

Tóm lại, nhân sinh khi biết nhậm vận thì, khi cầu khả đắc, hay cầu bất khả đắc cũng “như nhau.” Không động tâm, tự mình ‘kích tim,’ đưa đến vui buồn thái quá.

Con người biết sống, luôn luôn có một đầu óc minh mẫn, trong một thân xác khoẻ mạnh, ung dung tự tại.

Kẻ trí tuệ biết kiến giác lý vô ngã – không có người cho hay kẻ nhận, không có người thắng, kẻ thua – để khổ tâm, đau não. Tự mình ôm đau khổ vào cái thân vô thường.

Bật giác ngộ – được thua, bệnh lão, sinh tử, như cơn gió thoảng, lòng vô bố úy – tâm hồn luôn luôn thanh thản trước những thịnh suy vô thường.

Con người vô ngã, vô cầu, phẩm hạnh thanh cao.