

SỬ DỤNG VIỆC THỰC HÀNH TỬ NIỆM XỨ ĐỂ GIÚP CẢI THIỆN TINH THẦN MINH MÃN CHO CỘNG ĐỒNG LGBTQ

Zhong Haoqin*

1. TÓM TẮT

Ngày nay, dân số của thiểu số giới tính, những người được nhận dạng như là đồng tính nữ, đồng tính nam, người song tính luyến ái, người chuyển giới, hay người có giới tính khác biệt (viết tắt LGBTQ), tiếp tục gia tăng. Đã có báo cáo trong năm 2005, là 8 triệu, hay 3,5% dân số Hoa Kỳ cho là LGBTQ (Fritzges 2008). Tương tự, ở Trung Quốc, con số người đồng tính luyến ái nam trong 2002 đã được đánh giá khoảng 20 triệu, còn con số người đồng tính luyến ái nữ khoảng 10 triệu (BAO 2002).

Ngày nay cộng đồng LGBTQ đã được chấp nhận bởi xã hội hơn trước đây. Tuy nhiên, điều đó không tất yếu khiến cộng đồng LGBTQ chấp nhận nét riêng biệt chính bản thân họ, thay vào đó, họ vẫn cảm nhận sự xấu hổ và tội lỗi liên quan đến việc người ta vẫn còn ghê sợ đồng tính luyến ái, và điều đó sẽ ảnh hưởng một cách có hại đến sức khỏe tinh thần và toàn bộ sức khỏe của họ. Vấn nạn tự tử của cộng đồng LGBTQ vẫn tiếp tục. Vì thế, nó vẫn là một thách thức cho xã hội hiện tại quan tâm đến nhu cầu tình cảm và tâm lý của cộng đồng LGBTQ. Các nghiên cứu trong điều trị tâm lý cho việc cải thiện sức khỏe của cộng đồng LGBTQ đang giúp họ hoàn

The Center of Buddhist Studies of Hong Kong University, Hong Kong

Người dịch: Liễu Pháp và Huy Lữ

toàn chấp nhận khuynh hướng giới tính thiểu số của họ mà hiện giờ đang chiếm ưu thế. Sự thực hành xuất phát từ Phật giáo đã giúp ích phần nào cho sức khỏe của cộng đồng LGBTQ, ví dụ, Thiền Chánh Niệm và Thiền Tâm Từ (Fritzges 2008), mặc dù vẫn còn là những nghiên cứu và hướng dẫn khá ít ỏi.

Bài viết này sẽ giới thiệu thiền truyền thống của Phật giáo, thiền Từ Niệm Xứ, Satipaṭṭhāna bhāvanā, đặc biệt, là Chánh niệm nơi thân (Kāyānupassanā), như là một sự hỗ trợ tiềm năng, thực hành xoa dịu cho cộng đồng LGBTQ. Kāyānupassanā sẽ không những đáp ứng như là sự điều trị tâm lý, mà còn là một sự thực hành tín ngưỡng có tác động tuyệt đối đến sức khỏe tinh thần của cá nhân LGBTQ. Một sự phân tích chi tiết trong Kāyānupassanā sẽ được trình bày ở đây. Những tiến trình trong việc thiền như thế nào để cải thiện việc nhận thức về lòng tự tôn trong cộng đồng LGBTQ, và làm giảm nhẹ những cảm giác tiêu cực như là xấu hổ và tội lỗi của họ cũng sẽ được đề cập đến.

2. CÁI GÌ LÀ LGBTQ VÀ THIỀN TỨ NIỆM XỨ?

2.1. Định nghĩa về LGBTQ

Những định nghĩa về LGBTQ được liệt kê dưới đây:

+ Đồng tính nữ: “Một người phụ nữ với những mơ mộng, tình cảm, và thu hút giới tính đến những người phụ nữ”.

+ Đồng tính nam: “Một người đàn ông với những mơ mộng, tình cảm, và thu hút giới tính đến những người đàn ông”.

+ Song tính luyến ái: “một người với những mơ mộng, tình cảm, và thu hút giới tính đến cả đàn ông và đàn bà”.

+ Người chuyển giới: “một người cảm giác nhận dạng cá nhân và giới tính không tương hợp với giới tính sinh ra của họ”.

+ Người có giới tính khác biệt: “Một thuật ngữ chung thường dùng để chỉ cho toàn bộ cộng đồng LGBTQ”. (Biéckke, Perez, and DeBord 2007)

2.2. Thiên Tứ niệm xứ và Niệm Thân

2.2.1. Thiên Tứ niệm xứ (Satipaṭṭhāna bhāvanā)

Từ “Satipaṭṭhāna”, một thuật ngữ Pali Phật giáo, được xuất phát từ việc kết nối hai từ: ‘sati+upaṭṭhāna’, mang ý nghĩa chú tâm vào Chánh Niệm hay là tỉnh giác. Ngoài ra, ý nghĩa của sati có thể liệt kê như là “trí nhớ, sự nhận thấy, ý thức, tâm chăm chú, tâm tỉnh thức, tỉnh giác chánh niệm, v.v...” (Davids 1993). Và từ “upaṭṭhāna” liên quan tới sự chú ý, chờ đợi, trông nom, phục vụ, cẩn thận, chăm sóc, v.v... (Davids 1993). Do đó Satipaṭṭhāna theo nghĩa đen có thể hiểu và dịch như là chú ý vào Chánh Niệm.

Bhāvanā thường được dịch là “thiền”. Tuy nhiên, thuật ngữ “bhāvanā” mang một ngụ ý rộng hơn và một cách toàn diện hơn “thiền”. Thuật ngữ bhāvanā được xuất phát từ gốc √bhū, trong đó hình thức động từ là bhāvati và bhāveti. Trong khi bhāvati có nghĩa là “trở thành”, bhāveti có nghĩa là tu tập hay là phát triển bên trong, như Chú giải đã giải thích: “bhāveti akusala dhamme āsevati vaḍḍheti etāyati bhāvanā” (tu tập các thiện pháp, liên kết các thiện pháp, và gia tăng các thiện pháp hay là phát triển các thiện pháp, đó là ý nghĩa của bhāvanā). Hơn nữa, nó cũng được định nghĩa như là sanh khởi, tu tập và phát triển các việc làm thiện: “bhāvetīti janeti uppādeti, vaḍḍheti ayaṃ tāva idha bhāvanāya attho”.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật đã nhấn mạnh “Satipaṭṭhāna bhāvanā” như là con đường độc nhất cho sự giải thoát.

2.2.2. Niệm thân (Kāyānupassanā bhāvanā)

Kāyānupassanā nhắc tới quán thân bao gồm sáu đoạn (pabba), cụ thể là:

- i. Sự nhận thức hơi thở (Ānāpānāsati),
- ii. Sự nhận thức tư thế cơ thể (Iriyāpatha sati),
- iii. Sự hiểu biết rõ ràng về các hoạt động cơ thể (Saṃpajañña),
- iv. Phân tích cơ thể trong các phần giải phẫu (Paṭikkūlamanasikāra),

- v. Phân tích cơ thể trong tứ đại (Dhātumanasikāra)
- vi. Quán chín giai đoạn mục nát của một xác chết (Navasīvatika).

Theo kinh Tứ Niệm Xứ, chỉ người có thể ở với sự nhận thức hoàn toàn cơ thể của vị ấy, mới có thể tỉnh giác, cẩn trọng và có thể xử lý tham và ưu một cách chánh niệm “*ye kāyānupassi viharati ātāpi sampajāno satimā vineyya loke abhijjā domanassaṃ*”.

3. TẠI SAO ÁP DỤNG TU TẬP TỨ NIỆM XỨ ĐỂ CẢI THIỆN SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA LGBTQ

3.1. Sức khỏe tinh thần của cộng đồng LGBTQ

Mặc dù, nhìn chung ngày nay xã hội tỏ vẻ khoan dung hơn đối với cộng đồng LGBTQ, so với trước đây, vẫn còn một vài thách thức đối với một sự nhận dạng khuynh hướng giới tính thiểu số. Những thách thức bao gồm lòng tự tôn, quan hệ cá nhân, thành kiến và phán xét từ xã hội (Kuyper and Fokkema 2011). Khi cộng đồng LGBTQ không thể thích hợp với các chuẩn mực xã hội nào đó, họ sẽ bị xem là bậy bạ, bệnh hoạn, không lành mạnh, và thậm chí là khuyết tật (Bieschke, Perez and DeBord 2007).

Vì vậy, người ta có thể hiểu rằng cộng đồng LGBTQ đối diện với ngày càng nhiều căng thẳng và cô lập xã hội hơn là trong những người bình thường về giới tính, và bởi vậy họ gặp rủi ro cao từ những ảnh hưởng có hại của những điều kiện sức khỏe tinh thần không được điều trị (Michael King et al, 2008), mà rõ ràng nhất, là sự trầm cảm, tình trạng lạm dụng các chất gây nghiện, tự tổn thương, tự tử, và những hậu quả tiêu cực khác. Vì vậy, sức khỏe tinh thần của cộng đồng LGBTQ, lời kêu gọi cần nhiều sự chú ý và chăm sóc bởi xã hội hơn cho cộng đồng phổ biến người đồng tính luyến ái.

3.2. LGBTQ và tín ngưỡng tôn giáo

Trong văn hóa hiện đại, với những giá trị xã hội đổi hướng từ sống sót sang tự biểu hiện, và cùng với sự phát triển của hệ thống kinh tế và chính trị, thái độ tín ngưỡng tôn giáo có một sự ảnh hưởng to lớn đến quan điểm công chúng (Adamczyk and Pitt

2009). Tín ngưỡng tôn giáo đóng vai trò lớn hơn trong đời sống hằng ngày của dân chúng, và tính chất tâm linh thường được giải thích với nghĩa tương tự.

Niềm tin tôn giáo và sự tư vấn có một mục tiêu chung là cung cấp các cách tiếp cận để giải quyết tất cả loại căng thẳng. Nghiên cứu đã đưa ra rằng tôn giáo có thể là một cơ chế có thể đối trị các bệnh tâm lý và ngay cả các bệnh vật lý cho tất cả những người khỏe mạnh (Kocet và Curry 2013). Dẫn thân vào tôn giáo có thể làm giảm các triệu chứng phiền muộn (Gattis, Woodford, and Han 2014) và nâng cao lòng tự tôn, lạc quan, và mạnh mẽ (Johnson 2013); vì vậy ảnh hưởng tới sức khỏe, sức khỏe tinh thần, và tình trạng hạnh phúc chủ quan một cách tích cực (White 2007, Lease, Horne, and Noffsinger-Frazier 2005).

Tuy nhiên, khi nói đến cộng đồng LGTBQ, tình huống khá phức tạp. Một mặt, có sự khao khát tinh thần mãnh liệt trong cộng đồng LGTBQ (Ratigan 2001), và họ được biết là thường xuyên tìm kiếm các cơ hội và sự xác thực cá nhân liên quan đến tinh thần và tôn giáo, để đạt được ý nghĩa trong nhận dạng giới tính của họ (Johnson 2013). Mặt khác, Gattis chú thích rằng, đối với LGTBQ, tôn giáo có thể là che chở hoặc là nguy cơ, dựa vào thái độ của giáo phái hướng về người đồng tính luyến ái (Gattis et al, 2014). Quá trình của sự phát triển nhận dạng LGTBQ yêu cầu sự quán xét nội tâm và tự phân tích (Lease, Horne, and Noffsinger-Frazier 2005). Nếu một tôn giáo chấp nhận đồng tính, tôn giáo đó có thể là một cơ chế phòng thủ chống lại sự chán nản gây ra bởi thành kiến và sự phân biệt đối xử; tuy nhiên, nếu tôn giáo bày tỏ thái độ không thân thiện với cộng đồng LGTBQ, nó sẽ là nhân tố mạnh nhất tác động đến sức khỏe tinh thần của họ, khiến họ cảm thấy bị loại và không được chấp nhận.

Thật vậy, một vài tôn giáo yêu cầu sự tuân theo chặt chẽ các luật lệ và hướng dẫn liên quan đến nhận dạng giới tính, những người âm mưu không tuân theo những quy định đó sẽ bị trừng

phật và thậm chí tẩy chay. Tệ hại hơn, hầu hết các tôn giáo biểu hiện ít khoan dung đối với cộng đồng LGBTQ, như đạo Cơ Đốc, đạo Hồi, đạo Do Thái. Trong những bối cảnh tôn giáo như thế, những cá nhân LGBTQ sẽ trải nghiệm một cách thường xuyên việc phán xét, xấu hổ, và bị chối bỏ (Super and Jacobson 2011). Ngày nay, cùng với những giá trị xã hội chuyển đổi từ sống sót đến tự biểu hiện, và với sự phát triển của hệ thống kinh tế và chính trị, quan điểm tôn giáo có một ảnh hưởng to lớn đến dư luận chung (Adamczyk and Pitt 2009). Tôn giáo đóng vai trò then chốt nhiều hơn trong đời sống hằng ngày và đời sống tinh thần của dân chúng. Tuy nhiên, khuynh hướng giới tính là quan trọng như nhau. Khi hai đám này xô đẩy nhau, căng thẳng lớn được tạo ra, được đi kèm với việc tự căm thù, tự phán xét, tự gây hại và tự phủ nhận (Yang 2010); và nó sẽ có hại đến sức khỏe tâm lý của họ. Tìm kiếm một cộng đồng tinh thần để thuộc về, cũng như tìm kiếm một nơi ẩn náu và an toàn trong môi trường tôn giáo là không dễ cho những người thuộc cộng đồng LGBTQ.

May mắn thay, không như vài tôn giáo, thỉnh thoảng khiêu khích người đồng tính luyến ái, Phật giáo thì rộng lượng không phán xét về các vấn đề giới tính, và vì thế, Phật giáo được hiểu là một nơi trú ngụ không gánh nặng để và giải thoát cho những người đó, để có những trải nghiệm tôn giáo to lớn (O'Neal 1998). Không ngạc nhiên, khi cộng đồng LGBTQ nằm trong số những thành viên tận tụy và nhiệt thành nhất đối với cộng đồng tín đồ Phật giáo ở những quốc gia phương Tây (O'Neal 1998). Trải nghiệm tôn giáo trong Phật giáo đối với người cộng đồng LGBTQ, bao gồm tu tập tinh thần, và lời cam kết tinh thần, sẽ cải thiện toàn diện sức khỏe tinh thần của họ; trước hết trầm tĩnh lại tâm và thân của họ, và sau đó làm thỏa mãn nhu cầu tôn giáo của họ là đi tìm một cảm giác xác thực bản thân (Lindholm and Astin 2006), và trải nghiệm điều gì lớn hơn giới hạn của chính họ.

Chương kế sẽ thảo luận sự cởi mở của Phật giáo đối với những vấn đề giới tính một cách tường tận.

3.3. Tính chất đồng tính luyện ái trong Phật giáo

Các nhà thần học Queer tranh cãi rằng giới tính và sự khát khao là không bền vững, và “giới tính không phải là biểu hiện của bản chất bên trong mà là sự biểu diễn ra bên ngoài” (Stuart 1999). Tinh thần của lý thuyết Queer là “không có bản chất thực của giới tính và giống” (Stuart 1999). Đúng như hệ thần học Queer trong đạo Cơ Đốc, Phật học cũng có thể kì lạ. Queer, áp dụng ở đây liên quan tới tôn giáo, thường được dùng như một thuật ngữ bao trùm, một hành động có xu hướng vi phạm, và quan trọng nhất là “xóa đi tất cả ranh giới” (Cheng 2012).

‘Queering’ trong Phật giáo phần lớn là do thuyết nam nữ bình quyền. Rita Gross, một trong các tín đồ Phật giáo theo thuyết nam nữ bình quyền, tin rằng “nhận dạng đàn ông và phụ nữ như là giống đực hay là giống cái trong bản chất của họ đơn thuần là một sự bịa đặt tinh thần” từ tâm trí không tài giỏi, vì “không có một điều gì gọi là giống cái vốn có hay là giống đực vốn có”, theo lời dạy của Đức Phật (Gross 1993). Các học giả Queer đưa ra những điều xa hơn một chút. Roger Corless tin rằng ý thức queer thay thế suy nghĩ nhị nguyên với ý thức không nhị nguyên, và sau tất cả, Phật tánh là queer, không có nhị nguyên (Corless 2007). Không có giới tính trong giá trị trí tuệ, lòng trắc ẩn, và sự rộng lượng.

Một bằng chứng thuyết phục cho sự thân thiện của Phật giáo hướng về LGBTQ sinh ra từ chính ý tưởng cốt lõi của Bồ-tát, liên quan đến chuyển giới và đồng tính luyện ái (Conner, Sparks, and Sparks 1996). Trong Phật giáo, Hoben (方便法門 – Phương tiện pháp môn) cho phép Bồ-tát biểu lộ trong bất cứ hình thức nào, bao gồm cả người yêu đồng giới, và điều đó sẽ nuôi dưỡng sự giác ngộ... Sự chấp nhận LGTBQ như thế chưa thấy trong các tôn giáo khác bao giờ.

Mặc dù, bản chất của Phật giáo có thể hiểu như là lạ lùng, lời dạy tín đồ Phật giáo về hành vi không đúng đắn về tình dục được hiểu có chút không thiện cảm hướng về cộng đồng LGTBQ trong

trường hợp nào đó, ví dụ trong một vài bài kinh Đại thừa Trung Hoa. Tuy nhiên, những kinh Phật nổi tiếng luôn luôn làm giảm nhẹ xã hội truyền thống và những tiêu chuẩn văn hóa trong xã hội. Sự ác cảm với LGBTBQ được trình bày trong những kinh Đại thừa Trung Hoa có thể được giải thích bởi ảnh hưởng của văn hóa Trung Hoa. Thật vậy, Đức Phật không bao giờ công bố bất kỳ giải thích cụ thể nào có thể định nghĩa “hành vi sai trái tình dục” trong các kinh Pali. Đức Phật chỉ nhấn mạnh rằng, “hơn tất cả, đừng làm tổn hại người khác hay chính mình” (BAO 2012). Vì vậy, theo lập luận này, chúng ta có thể suy ra rằng hành vi sai trái giới tính được định nghĩa bởi Đức Phật là cư xử giới tính tổn hại đến người khác hay là chính mình (BAO 2012). Từ đó mối quan hệ LGBTBQ không bao giờ tổn hại cả hai phía, nó không nên được phân loại như là “hành vi sai trái tình dục”.

Trong tất cả, LGBTBQ không vi phạm lời dạy cốt lõi của Phật giáo; và các trường phái hay là môn phái khác nhau của Phật giáo nói chung bày tỏ nhiều sự chấp nhận hướng về cá nhân LGBTBQ. Phật giáo Nguyên thủy nhấn mạnh nhiều vào truyền thống tu sĩ, mà trong đó tình dục, bao gồm cả tình dục đồng giới và tình dục dị giới, đều bị cấm. Trong Luật tạng (Vinaya) liệt các hành vi bị cấm, tình dục giữa Tỷ-kheo và phụ nữ, người lưỡng tính, người loạn dâm giả trang khác giới, đàn ông, xác chết, động vật và vật vô tri vô giác được mô tả trong những thuật ngữ tương đương (Jackson 1995), không một ai được mô tả như là đáng bị khiển trách nhiều hơn về đạo đức. Tuy nhiên, luật lệ này chỉ dành cho giới tu sĩ, và tình dục đồng giới trong giới cư sĩ không được đề cập.

Thiền Đại thừa Phật giáo phê phán cả hai tham đắm khoái lạc và khổ hạnh đều là sự xâm phạm “Trung Đạo”. Tuy nhiên, tình yêu giữa LGBTBQ được coi trọng như là “một tình yêu hỗ tương và mối quan hệ thông cảm” (Knox and Groves 2006). Rất nhiều bằng chứng có thể tìm thấy trong thiền tông, đặc biệt truyền thống thiền Nhật Bản, nơi mà quan hệ như thế được thông cảm và khuyến khích. Và mối quan hệ như thế không vấn đề gì xuất hiện trong phần lớn các môn phái Phật giáo Nhật Bản, giữa những cái dễ nhận

thấy là Thiên Thai Tông (Tendai), Pháp Hoa Tông (Hokke-shu), Mật Tông (Shingon), (Conner, Sparks, and Sparks 1996).

Liên quan tới Phật giáo Tây Tạng, ngày nay, vị trí Dalai Lama có thể đại diện cho những quan điểm chính thống của Phật giáo Tây Tạng hướng về LGTBQ. Dalai Lama đã phê phán bạo lực công cộng chống lại cộng đồng LGTBQ và Ngài nói: “Nếu hai người không lập lời thề trinh tiết, và họ không làm hại ai cả, tại sao điều đó không được chấp nhận?” (Knox and Groves 2006). Bài giảng của Dalai Lama phản ánh cốt lõi của Phật Pháp đã được thảo luận ở trên. Nếu mối quan hệ là tình yêu hỗ tương, khuyến khích, và không gây hại cho những người khác, mối quan hệ nên được yêu thương. Chẳng hề gì khi mối quan hệ đó là khuynh hướng đồng tính hay là dị tính.

Tóm lại, trong Phật giáo, có khuyến khích vượt qua tất cả hình thái hoạt động tình dục và ham muốn trần tục để đạt tới mục tiêu sau cùng là Niết bàn. Trong ngữ cảnh của quan điểm tiết chế của Phật giáo, mặc dù hành vi đồng tính không bao giờ được ủng hộ, nó không bao giờ bị tách ra để kết tội mạnh mẽ. Vì Phật tánh không phải là đồng tính hay dị tính, sự chấp nhận con người có nhận dạng giới tính khác biệt trong cộng đồng Phật tử là điều cần chú ý.

3.4. Những lợi ích của thiền tứ niệm xứ và niệm thân

Nguyên lý của Phật giáo, nhấn mạnh việc phá vỡ các suy nghĩ suy đoán hỗn loạn và hướng tâm thức lên giây phút hiện tại, đưa ra cách gia tăng các nhân tố tinh thần tích cực, bao gồm “sự chấp nhận, sự tha thứ, sự buông xả, v.v...” (Leppma and Young 2016). Sự hiệu quả của vài cách thực hành Phật giáo được coi trọng hàng ngàn năm qua, và vẫn được ủng hộ cho đến ngày nay bởi các Phật tử, những người nỗ lực để có một cuộc sống cân bằng, và mục tiêu sau cùng là sự giác ngộ của họ.

Trong các pháp môn của Phật giáo, thiền Phật giáo được nghiên cứu bởi nhiều học giả cho việc nghiên cứu tính ứng dụng và tính hữu ích rộng rãi của nó. Hiện nay, thực hành Chánh Niệm, một nhánh thiền có tính thế tục xuất phát từ thiền Phật giáo truyền

thống, nhấn mạnh sự tập trung vào giây phút hiện tại, xác nhận tính hiệu quả của chúng nhằm cải thiện sự đau khổ và nâng cao các cảm giác tích cực trong sự khác biệt của đại chúng (Rapgay and Bys-trisky 2010). Jessica L.Fritsges đã giải thích rõ bằng cách nào thiền có tác dụng làm giảm tác dụng phụ của căng thẳng do sử dụng mô hình căng thẳng của Lazarus and Folkman (Fritsges 2008).

Thêm nữa, nghiên cứu của Jessica L.Fritsges (Fritsges 2008), cũng đề nghị rằng tu tập thiền Phật giáo cũng có lợi ích cho cộng đồng LGBTQ. Trong nghiên cứu này, các bài tập ngắn Chánh Niệm và Tâm Từ được sử dụng, và sự thay đổi ngắn hạn xuất hiện trong trạng thái tinh thần của người tu tập.

Tuy nhiên, các bài tập được sử dụng trong nghiên cứu của Fritsges chỉ là xem một vài phim trực tuyến mười phút về tâm từ và tình yêu thay vì thiền chính thống của Phật giáo. Như đã thảo luận ở trên, Phật giáo thỏa mãn những nhu cầu tôn giáo của cộng đồng LGBTQ. Khi cách thực tập có tính tâm lý xuất phát từ Phật giáo là hữu ích cho sức khỏe tinh thần của cộng đồng LGBTQ, dĩ nhiên người ta sẽ tiến xa hơn, bằng cách sử dụng thiền Phật giáo chính thống để cải thiện sức khỏe tinh thần cộng đồng LGBTQ. Cùng với những khái niệm tôn giáo cho phép cộng đồng, thiền Phật giáo đã được mong đợi là sẽ ảnh hưởng nhiều hơn những thực tập tâm lý xuất phát từ Phật giáo đã giới thiệu trước đây.

Vì thế, phương pháp thiền tập chi tiết, Tứ niệm xứ và niệm thân, được giới thiệu trong bài viết này, hướng đến giúp đỡ cải thiện sức khỏe tinh thần của cộng đồng LGBTQ trong dài hạn. Những lợi ích của thiền Tứ niệm xứ và niệm thân sẽ được giới thiệu tiếp theo.

- i. Satipaṭṭhāna, một con đường tốc hành cho sự giải thoát rốt ráo (*ekāyaṇaṃ ayaṃ bhikkhave maggo*), có năm mục đích hay là lợi ích của việc tu tập Chánh Niệm trong Satipaṭṭhāna Sutta (kinh Tứ Niệm Xứ) (Trenckner 1979):
- ii. Sattānaṃ visuddhiyā: cho sự thanh tịnh, nghĩa là làm trong sạch những bất tịnh của lòng tham cấu uế v.v... và làm trong sạch những cấu nhiễm vi tế của tham muốn v.v...

- iii. Sokapariddavānam samatikkamāya: để chiến thắng phiền não
- iv. Dukkhadomanassānam atthagamāya: để vượt qua khổ đau và phiền muộn bằng việc khắc phục nỗi khổ và khó chịu trong thân và tâm.
- v. Nāyassa adhigamāya: để đưa đến con đường thật sự, có liên quan tới việc hiểu Bát Thánh đạo với Chánh Trí.
- vi. Nibbānassa sacchikiriyāya: để chứng ngộ Niết bàn.

Khá rõ ràng rằng Satipaṭṭhāna sẽ giúp trừ diệt cảm giác không tốt của xấu hổ, tội lỗi, và đau khổ, tạo ra bởi căng thẳng, như chính năm mục tiêu bao gồm vượt qua nỗi khổ tinh thần và vượt qua ưu phiền.

Giữa các loại niệm xứ khác nhau, niệm thân đặc biệt được giới thiệu cho cộng đồng LGTBQ, vì nó nhằm nhận ra thân thể không gì khác hơn một sản phẩm có điều kiện (Analayo 2000). Nếu thân thể chỉ là một sản phẩm có điều kiện, sự thèm muốn hưởng về người đồng giới tính cũng chỉ là một sản phẩm có điều kiện. Nếu cá nhân LGTBQ quan niệm thân thể và ham muốn chỉ như là thân thể và ham muốn được tạo nên bởi tổng số các điều kiện, họ sẽ không khởi lên hay đồng hóa với nỗi ghê sợ đồng tính luyến ái, dẫn đến trạng thái tinh thần không tốt.

Những lợi ích của niệm thân cũng được nêu chi tiết trong kinh. Kāyānupassanā Sutta (Kinh Thân Hành Niệm) và Jhānavagga (Phẩm Thiền) trong Aṅguttara Niyaka (Tăng Chi Bộ) (Richard 1976), cho biết pháp hành này giúp đạt tới bốn tầng thiền và sau đó là ba Vô Sắc Giới, những tầng thánh siêu thế và cuối cùng đặc Tam Minh bao gồm trí cao nhất ‘āsavakkhaya’ (Lậu tận minh), dẫn đến giải thoát rốt ráo. Hơn nữa, kinh đề cập đến mười lợi ích “quán thân” tiếp theo:

- i. Vị ấy chế ngự hạnh phúc và bất hạnh.
- ii. Vị ấy chế ngự sợ hãi và trạo hối.
- iii. Vị ấy kham nhẫn ... lời lẽ lăng mạ, đau lòng; vị ấy có thể chịu đựng các cảm thọ về thân, ... đau khổ, thất vọng, hay là chết...

- iv. Vị ấy đạt tới bốn tầng thiên.
- v. Vị ấy có thần thông.
- vi. Vị ấy có Thiên nhĩ thông
- vii. Vị ấy có Tha tâm thông
- viii. Vị ấy có Túc mạng thông
- ix. Vị ấy có Thiên nhãn thông
- x. Vị ấy có Lưu tận thông (M III) (Chalmers 1977).

Những lợi ích từ thứ 4 đến thứ 10 của niệam thân là đặc thần thông, dường như khá khó cho những người bình thường chứng đắc. Tuy nhiên, lợi ích thứ nhất đến thứ ba là quan trọng để tu tập sức khỏe tinh thần cho mọi người, đặc biệt LGTBQ.

Chánh Niệam trên thân được đề cập như là nguồn hạnh phúc: “*amataṃ te bhikkhave paribhuñjante ye kāyagatāsatiṃ paribhuñjantīti*”, (A I)(Richard 1976). Nếu họ có thể chiến thắng khổ đau, sợ hãi, sự khiếp sợ, lời lẽ lăng mạ v.v... nguyên nhân bởi những ảnh hưởng lũy tích căng thẳng bên trong và lâu dài trong sự phán xét của xã hội, họ sẽ có khả năng sống yên bình với lòng từ trong tâm và trí tuệ trong suy nghĩ, bất kỳ khó khăn như thế nào từ những điều kiện bên ngoài thế giới. Sức khỏe tinh thần của họ chắc chắn sẽ ở điều kiện tốt nhất.

4. TU TẬP NIỆM THÂN NHƯ THẾ NÀO ĐỂ CẢI THIỆN SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA LGTBQ:

4.1. Chánh Niệam Hơi thở (Ānāpānāsati)

Theo (Kinh Tứ Niệam Xứ) Satipaṭṭhāna Sutta, có bốn bước để tu tập Ānāpānāsati bhāvanā. Trong lúc đó, Ānāpānāsati Sutta (Kinh Chánh Niệam Hơi thở) thêm mười hai bước khác. Vì vậy, có tất cả mười sáu bước.

Bốn bước trong (Kinh Tứ Niệam Xứ) Satipaṭṭhāna Sutta được liệt kê sau đây:

- i. “*Dīghaṃ vā assasanto: dīghaṃ assasāmīti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto: dīghaṃ passasāmīti pajānāti*”. Thở vào một

hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi dài.

- ii. “*Rassam vā assasanto rassam assasāmīti pajānāti, rassam vā passasanto: rassam passasāmīti pajānāti*”. Thở vào một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi ngắn.
- iii. “*Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati*”. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra có ý thức về toàn thân ta.
- iv. “*Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati*”. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra làm cho toàn thân an tịnh. (M I) (Trencker 1979).

Điều này nói rằng khi một người đạt được bốn bước, hơi thở và thân thể vị ấy đều an tịnh, thật khó để thấy hơi thở trên mũi của vị ấy. Nếu cộng đồng LGTBQ có thể làm cho cơ thể họ an bình và an tịnh, không cảm xúc xấu nào có thể gây hại cho sức khỏe tinh thần của họ.

Mười hai giai đoạn của thiền hơi thở được đề cập trong *Ānāpānāsati sutta* (Kinh Chánh Niệm Hơi thở) được kê như sau:

- i. *Pītipaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; Pītipaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati*. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra cảm thấy mừng vui.
- ii. *Sukhapāṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; Sukhapāṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati*. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra cảm thấy an lạc.
- iii. *Cittasaṅkhārapāṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; Cittasaṅkhārapāṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati*. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung ý hành.
- iv. *Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati; Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati*. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung an tịnh ý hành.
- v. *Cittapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati; Cittapaṭisaṃvedī*

- passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung tâm ý.
- vi. Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung nuôi dưỡng tâm ý.
- vii. Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; Samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung an tịnh tâm ý.
- viii. Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati; Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung giải phóng tâm ý.
- ix. Aniccānupassi assasissāmīti sikkhati; Aniccānupassi passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung vào Vô thường.
- x. Virāgānupassi assasissāmīti sikkhati; Virāgānupassi passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung vào sự không có dục vọng.
- xi. Nirodhānupasi assasissāmīti sikkhati; Nirodhānupassi passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung sự diệt tận.
- xii. Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati; Paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati. Người ấy thực tập Ta đang thở vào và đang thở ra tập trung sự buông bỏ. (M III) (Chalmers 1977).

Ý nghĩa của thiền hơi thở là vị ấy có thể tu tập ba phần còn lại của thiền Chánh Niệm (vedanānupassanā - quán thọ, Cittānupassanā - quán tâm, dhammānupassanā - quán pháp) cùng với nó. Ví dụ như, bốn giai đoạn đầu tiên, liên quan đến nhận thức về thân (kāyānupassanā). Từ giai đoạn năm đến tám, là nhận thức về cảm thọ (vedanānupassanā). Từ giai đoạn chín đến mười hai, là nhận sự nhận thức về tâm (Cittānupassanā). Từ giai đoạn mười ba đến mười sáu, là nhận thức về pháp (dhammānupassanā) (Anālayo 2000). Khi một người thực tập nhận thức thân, thọ và pháp, vị ấy sẽ không bị quấy rầy bởi phán xét từ xã hội, và vì vậy cân bằng toàn bộ cơ thể và có sức khỏe tinh thần tốt.

4.2 Chánh Niệm Tứ Oai nghi

Satipaṭṭhāna Sutta đề cập một người nên nhận thức bốn oai nghi và nên biết rõ ràng sự thay đổi những oai nghi. Bốn oai nghi là:

- i. Gacchanto vā: gacchāmīti pajānāti: trong khi đi, vị ấy biết vị ấy đang đi.
- ii. Ṭhito vā: ṭhito mhīti pajānāti: trong khi đứng, vị ấy biết vị ấy đang đứng.
- iii. Nisinno vā: nisinno ’mhīti pajānāti: trong khi ngồi, vị ấy biết vị ấy đang ngồi.
- iv. Sayāno vā: sayāno ’hīti pajānāti: trong khi nằm, vị ấy biết vị ấy đang nằm. (M I) (Trenckner 1977).

Tứ oai nghi được đề cập ở trên ngụ ý đang làm điều gì đó. Vì thế, điều này gợi ý cho việc nhận thức được mỗi hoạt động. Ý thức được hoạt động của mình và tập trung nhiều cho giây phút hiện tại, cộng đồng LGTBQ sẽ dành ít thời gian trong ý hành về sự khác biệt của họ từ những người dị tính và vì thế chắc chắn là người hạnh phúc.

4.3 Chánh Niệm và nhận biết rõ ràng (Satisampajañña)

Khi một người trở nên hoàn toàn nhận thức Tứ oai nghi, vị ấy có thể chuyển đến bước kế tiếp, Satisampajañña, ý thức chánh niệm và rõ ràng mọi hoạt động của thân. Bước này bao trùm tất cả các hoạt động thân thể, sự di chuyển, và sự chuyển động như trong kinh ghi rằng:

- i. Abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti: Vị ấy biết vị ấy đang làm gì trong khi vị ấy đi về phía trước và đi về phía sau.
- ii. Ālokite vilokite sampajānakārī hoti: Vị ấy biết vị ấy đang làm gì trong khi vị ấy nhìn về phía trước và nhìn về phía sau.
- iii. Samiñjite pasārite sampajānakārī hoti: Vị ấy biết vị ấy đang làm gì trong khi vị ấy gập và duỗi các chi của vị ấy.
- iv. Saṅghātipattaccīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti: Vị ấy biết vị ấy đang làm gì trong khi vị ấy khoác y và mang bát.
- v. Asite pite khāyite sāyite sampajānakārī hoti: Vị ấy biết vị ấy đang làm gì trong khi vị ấy ăn và uống.
- vi. Uccāraassāvakamme sampajānakārī hoti: Vị ấy biết vị ấy

đang làm gì trong khi vị ấy bài tiết.

- vii. Gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṇhibhāve sampajānakāri hoti: Vị ấy biết vị ấy đang làm gì trong khi vị ấy đi, ngồi, ngủ, thức, nói chuyện và im lặng. (M I) (Trencker 1979).

Bước này là về nhận thức toàn thời gian mọi hoạt động và chuyển động. Vì thế, bằng việc thực tập như vậy, cộng đồng LGTBQ có thể chiến thắng những suy nghĩ bất thiện như là xấu hổ, tội lỗi, thấp kém, và sự ghê sợ đồng tính luyến ái.

4.4 Quán sát giải phẫu cấu tạo cơ thể (Paṭikkūlamānasikāra)

Quán sát cơ thể tự nhiên thật sự từ đỉnh đầu tới ngón chân được bao bọc bởi da, như là một tập hợp các bất tịnh là thiên “Paṭikkūlamānasikāra”. Trong kinh, 32 phần giải phẫu được mô tả, với 20 phần đầu tiên liên quan đến Địa đại (paṭhavi dhātu), và 12 phần còn lại liên quan đến Thủy đại (āpo dhātu). Kinh trình bày cách quán 32 nhân tố bên trong cơ thể bao gồm: tóc, lông, móng, răng, ... (M I) (Trencker 1979).

Như một nhà phẫu thuật có thể thấy bên trong cơ thể trong khi giải phẫu, một thiên giả quán 32 thể trước này sẽ thấy mỗi phần của cơ thể qua nhận thức tâm trí. Khi vị ấy thấy qua nhận thức tâm trí, vị ấy sẽ nhận ra rằng cơ thể không tạo từ đơn vị đơn độc, nhưng từ các nguyên tố cấu tạo. Và vị ấy thấy sự bất tịnh của chính cơ thể vị ấy qua tâm trí mình, vị ấy sẽ không xem bất cứ cơ thể nào là xinh đẹp, hấp dẫn, hiện tượng kích thích, và vì thế, giải thoát sự hấp dẫn cực độ của cơ thể. Tuy nhiên, sự quán sát này có ý nghĩa khác đối với cộng đồng LGTBQ. Vì cơ thể của mọi người được tạo thành từ 32 nguyên tố cấu tạo, không có sự khác biệt giữa LGTBQ và người dị tính thông thường. Nếu tất cả cơ thể là bất tịnh, tại sao cộng đồng nên cảm thấy hạ cấp về khuynh hướng tình dục của họ?

4.5 Quán Tứ đại (Dhātumanasikāra)

Sự thấy bốn nguyên tố lớn trong cơ thể của vị ấy được gọi là “Dhātumanasikāra” - quán tứ đại.

Kinh giải thích “Dhātumanasikāra” như sau: “imam eva kāyaṃ

yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātusu paccavekkhati: atthi imasmim kāye paṭhavidhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti”. (M I)(Trenckner 1979). Vị ấy trông thấy cơ thể bao gồm bởi bốn nguyên tố, cụ thể là địa đại, hỏa đại, thủy đại, và phong đại, dù cho cơ thể được tồn tại hay là vứt bỏ.

Tương tự như Paṭikkūlamanasikāra - bất tịnh quán, khi một người thuần thực trong Dhātumanasikāra – quán tứ đại, vị ấy thấy cơ thể bằng cách phân tích và vì vậy sẽ có khả năng thoát khỏi Vô minh và dính mắc nơi thân. Và với cộng đồng LGTBQ, giống như Paṭikkūlamanasikāra - bất tịnh quán, Dhātumanasikāra – quán tứ đại, có ý nghĩa khác. Trước tiên, họ sẽ phải nhận thức rằng tất cả cơ thể được tạo thành từ Tứ đại không có ngoại lệ. Đến mức độ này, tất cả con người được sinh ra bình đẳng. Thứ hai, cùng với sự sắp xếp khác nhau của tứ đại, các cơ thể khác nhau có các đặc tính khác nhau, bao gồm cả khuynh hướng giới tính. Đồng tính luyện ái có thể sinh ra bởi vì sắp xếp nào đó của tứ đại, vì vậy, đồng tính luyện ái chỉ là một hiện tượng có điều kiện, không nên chịu sự phán xét đạo đức.

4.6 Tử thi trong tình trạng mục rữa và thiên định về cái chết (Navasivathika)

Tu tập thiên này là quán tử thi và quán sự chết (Navasivathika) như:

“Puna ca param bhikkhave Bhikkhu seyyathā pi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitaṃ ekāhamataṃ vaa dvihamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakam vinīlakam vipubbakajātam: Puna ca param bhikkhave Bhikkhu seyyathā pi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānam kulalehi vā khajjamānam gijjhehi vā khajjamānam supāṇehi vā khajjamānam sigālehi va khajjamānam vividhehi vā pānakakātehi khajjamānam...”(M I)(Trenckner 1979)

Tóm lại, tại đây kinh yêu cầu luyện tập việc hình dung tình trạng mục rữa từ từ của tử thi. Và người thực hành nên so sánh cơ thể chính họ với tử thi, và nghĩ theo cách này: cơ thể này có cùng bản chất với tử thi và nó cũng sẽ mục nát như tử thi kia. Không có ngoại lệ.

Phương pháp này thường dùng để khởi lên sự nhầm chán đối với cơ thể của chính mình (Analayo 2000). Tuy nhiên, đối với cộng đồng LGBTQ, việc hình dung trạng thái mục rữa từ từ của cơ thể sẽ không những gây ra sự nhầm chán cơ thể của chính họ, mà còn cho tất cả cơ thể, bao gồm cả những người dị tính bình thường. Vì tất cả cơ thể là do điều kiện và tất phải chết và mục rữa, bình đẳng như vậy sẽ đặt tâm trí của cộng đồng LGBTQ trong tầm nhìn rộng, và ngăn ngừa họ khỏi phân biệt khuynh hướng giới tính của họ.

5. KẾT LUẬN

Mặc dù xã hội nói chung tỏ ra khoan dung với nhận dạng khuynh hướng giới tính thiểu số, một vài văn hóa và môi trường tôn giáo cứng rắn vẫn đặt cộng đồng LGBTQ dưới sự căng thẳng của thiểu số. Vì vậy, cộng đồng LGBTQ có nguy cơ cao đối với những ảnh hưởng có hại của điều kiện sức khỏe tinh thần chưa được điều trị. Nhu cầu sức khỏe tinh thần cộng đồng LGBTQ vẫn còn khẩn cấp.

Cùng với tôn giáo đang giúp con người đối đầu với căng thẳng, một tôn giáo có ác cảm với LGBTQ, sẽ gây nên sự ghê sợ đồng tính luyến ái, xấu hổ và tội lỗi trong họ. Vì vậy, là một tôn giáo thân thiện với LGBTQ, đạo Phật giúp đỡ rất nhiều cho cộng đồng LGBTQ, những người khao khát cho sự trải nghiệm tôn giáo và nhiều trạng thái tinh thần tích cực. Vì thế, rất có lý khi giới thiệu phương pháp thực hành thiền đạo Phật chính thống đến cộng đồng LGBTQ để nâng cao lòng tự trọng và giảm thiểu các cảm giác tiêu cực của họ. Trong bài viết này, Satipatthāna bhāvanā, đặc biệt là, Kāyānupassanā được giới thiệu chi tiết như là một cách thực hành điều trị, hỗ trợ tiềm năng cho cộng đồng LGBTQ. Cùng với lòng tin trong đạo Phật mang lại cảm giác trở thành một phần của tăng thân, với việc thực tập pháp tu dưỡng yên tĩnh nội tại và trí tuệ, sức khỏe tinh thần cộng đồng LGBTQ sẽ được cải thiện nhiều hơn nữa.