

# Gợi Ý Về Minh Triết Tâm Linh & Cuộc Sống

Tuệ Thiên - Lê Bá Bôn

1. Vũ trụ là biểu hiện của tâm (tinh thần); tìm hiểu về minh triết tâm linh là việc làm vô cùng cần thiết để nâng cao chất- lượng-thực của cuộc sống.

Tôi tin rằng vũ trụ là biểu hiện của tâm (“Tam giới duy tâm”- Kinh Lăng Già). Một số nhà khoa học đương đại cũng tin như vậy.

“Vũ trụ mà tôi và bạn thể nghiệm bây giờ, với cây cối, nhà máy, con người, nhà cửa, xe cộ, hành tinh và các thiên hà, chính là ý thức biểu hiện ở một tần số đặc biệt nào đó.” (Deepak Chopra - tiến sĩ y học; được tạp chí Time bình chọn là một trong 100 anh hùng và biểu tượng của thế kỉ XX. “Sự sống sau cái chết-gánh nặng chứng minh”; dịch giả: Trần Quang Hưng).

“Tôi tuyệt đối tin rằng sự sống vật thể trên trái đất đã được tạo ra bằng cách hồn cô đặc dần. Mọi học lí cho rằng, sự sống trên trái đất xuất hiện do những phân tử phức tạp tự phát sinh và cô đọng thành những cơ thể sống, không vững vàng, xét cả trên quan niệm tôn giáo lẫn quan niệm vật lí học và hoá học hiện đại.” (E-rơ-nơ Mun-đa-sép – giáo sư tiến sĩ y học, nhà bác học tên tuổi quốc tế. “Chúng ta thoát thai từ đâu”; dịch giả: Hoàng Giang).

2. Nên hiểu về Thượng Đế theo quan niệm: Thượng Đế là chân lí tuyệt đối, là bản thể vũ trụ, là Viên Giác.

“Chúng ta có thể xem Pháp thân (Dharmakàya) tương ứng với ý niệm của Thiên Chúa giáo về đức Chúa Cha”. (Daizets Teitaro Suzuki - thiền sư học giả. “Nghiên cứu Kinh Lăng Già”; dịch giả: Thích Chơn Thiện, Trần Tuấn Mẫn).

“Trên phương diện thực hành tâm linh, niềm tin vào Thượng Đế, đối với một số người, có thể tạo ra một số tình cảm thân thiện với người sáng tạo ra chúng ta và kích thích chúng ta nuôi dưỡng tình yêu và lòng vị tha, để thể hiện lòng biết ơn của mình và để tham gia vào tình yêu của Thượng Đế đối với mọi chúng sinh. Theo một số người khác, sự hiểu biết sâu sắc về sự phụ thuộc lẫn nhau và về các quy luật nhân quả, cũng như mong muốn đạt đến Giác ngộ để có thể giúp đỡ người khác hiệu quả hơn, là những nguồn cảm hứng mạnh mẽ để phát triển tình yêu và lòng trắc ẩn.” (Mathieu Ricard - tiến sĩ

sinh học, tu sĩ Phật giáo. “Cái vô hạn trong lòng bàn tay”; đồng tác giả: Trịnh Xuân Thuận; dịch giả: Phạm Văn Thiều, Ngô Vũ).

3. Mỗi một chúng ta là một sinh mệnh tâm linh; tâm linh vừa mang tính chất cá thể, vừa mang tính chất tổng thể.

Về vấn đề này, chúng ta tham khảo quan điểm của nhà bác học Nga, E-rơ-nơ Mun-đa-sep (ở tác phẩm đã nêu):

“Dần dần trong quá trình tiến hoá trong thế giới tế vi xuất hiện đư-khơ - là khối năng lượng tâm thần kết đông dưới dạng các trường xoắn có thể bảo toàn vĩnh cửu trong mình một khối lượng thông tin to lớn. Nhiều đư-khơ tạo thành giữa chúng những mối liên hệ thông tin và tạo ra Không gian thông tin toàn thể, tức Cõi kia (...).

Liệu con người trong thế giới vật thể có thể sống thiếu Cõi kia không? Sau khi tạo bộ gen và nhờ đó tiến hành quá trình tái tạo con người (sinh đẻ đứa trẻ) trên Trái đất, đư-khơ giữ lại cho mình chức năng tư duy chủ yếu. (...). Sau khi xác thân chết, nhiều bộ phận tạo thành đư-sa (các thể thanh bại) cũng bị phá huỷ, còn lại đư-khơ thì bay về Cõi kia và tiếp tục sống ở thế giới tế vi để rồi lúc nào đó lại bước vào kiếp mới. Vậy là con người, sau khi được tạo ra trong thế giới vật thể nhờ các “nỗ lực” của thế giới tế vi, là sự kết hợp các hình thái sự sống ở thế giới vật thể và thế giới tế vi.”

4. Tất cả chúng ta đều lưu lạc từ một quê hương tâm linh chung, và quên mất đường về từ nhiều kiếp sống; càng xa quê hương tâm linh thì càng vô minh, bất thiện, gặp nhiều đau khổ phiền não, trôi buộc trong nghiệp chướng.

Theo nhiều nhà khoa học, quê hương tâm linh của chúng ta chính là Trường ý thức.

“Trường ý thức là cơ sở của mọi hiện tượng trong Tự nhiên, bởi vì khe hở tồn tại giữa mọi electron, mọi ý nghĩ, mọi khoảnh khắc thời gian. Khe hở là điểm không chế, sự tĩnh lặng ở tâm của sáng tạo, nơi vũ trụ liên kết mọi sự kiện. (...) Chúng ta cần nhớ nguồn gốc chung của mình. Tinh thần con người suy thoái khi chúng ta hạn chế mình trong một kiếp người và giam trong một thể xác.”(Deepak Chopra – “Sự sống sau cái chết”).

Trong tôn giáo, có nhiều cách nói về quê hương tâm linh gợi cảm hơn.

5. Cái chết của thân xác không làm chấm dứt dòng sinh mệnh tâm linh; sinh mệnh tâm linh vô minh vẫn tiếp tục trong vòng sinh hoá luân hồi theo nhân quả (nghiệp báo).

Một viện sĩ khoa học Liên Xô (cũ), ông M.A.Mikhiher phát biểu về vấn đề này như sau (Báo Giáo dục & Thời đại CN 9/3/1997): Mỗi con người là một năng lượng tinh thần trong một vỏ vật chất. Chết chỉ là băng hoại vỏ vật chất, còn năng lượng tinh thần thì tiếp tục luân hồi, tiếp tục vòng phát triển mới.

Trong “Chúng ta thoát thai từ đâu” (E.Mun-đa-sep) có nói rằng: “Mọi người đều biết rõ khái niệm karma (nghiệp), tức là các “vết tích” của các tiền kiếp để lại trong đu-khơ. Giai đoạn trần thế ở thế giới vật thể, đu-khơ có thể hoàn thiện mà cũng có thể thoái hoá.”

Tham khảo thêm D.Chopra (theo sách đã dẫn): “Tiến sĩ Lommel, người lãnh đạo chương trình kinh nghiệm cận tử (...) thăm tra 344 người bệnh loạn tim trong bệnh viện (tim đáng lẽ đập bình thường thì lại co thắt hỗn loạn). Tiến sĩ Lommel nói chuyện với họ trong vòng vài ngày trong khi họ sống lại và phát hiện ra việc gây mê và các loại thuốc không gây ảnh hưởng kinh nghiệm của họ. Tuy nhiên ông kinh ngạc hơn cả với các báo cáo về ý thức trong khi não không hoạt động. Nhiều năm sau nghịch lí này vẫn khiến ông sợ hãi: “Vào thời điểm đó những người này không chỉ có ý thức; ý thức của họ thậm chí bao quát hơn lúc nào hết. Họ có thể tư duy hết sức sáng suốt, có trí nhớ về tuổi thơ xa nhất và thể nghiệm sự liên kết chặt chẽ với mọi người, mọi vật xung quanh. Và bộ não hoàn toàn không có một chút biểu hiện hoạt động nào”. (...) Có thể là ý thức không nằm trong bộ não. Đó là một khả năng gây sững sốt, nhưng phù hợp với truyền thống tâm linh cổ đại nhất thế giới. (...) Khoa học trong thời đại vật lí lượng tử không phủ nhận sự tồn tại của các thế giới vô hình. Hoàn toàn ngược lại.”

6. Sau cái chết của thân xác, nếu linh hồn còn lẩn quẩn ở nơi thờ cúng và chôn mồ mả thì đó là những kiếp sống của linh hồn ngạ quỷ (quỷ đói).

Kinh Thủ Lăng Nghiêm có nói rõ điều này.

Bà Phan Thị Bích Hằng, một nhà ngoại cảm nổi tiếng, cũng có đề cập và khuyên thân nhân nên tổ chức tụng kinh, cầu nguyện trợ lực cho các linh hồn cõi khổ được siêu thăng.

Trong “Sự sống sau cái chết” (D.Chopra) có nói rằng: “Những linh hồn bán loạn mắc kẹt giữa hai thế giới, và nếu những người

thương yêu bị bỏ lại cứ cầu nguyện gọi hồn, cứ đau khổ, hoặc toan tính tiếp xúc với người đã mất, linh hồn sẽ tiếp tục xôn xang.”

7. Sự sống của chúng sinh là một diễn trình gieo nhân-gặt quả của hành vi thân khẩu ý (diễn trình của nghiệp), trong đó tính chất tâm ý là trọng tâm.

“Có thể nói rằng gien nghiệp là cái do chính mỗi người tự tạo cho mình. Khi một người chết đi, thân thể vật lí của người ấy tan hoại, nhưng cái nghiệp ấy vẫn tiếp tục di truyền qua nhiều đời sống của người ấy”. (Nguyễn Chung Tú – giáo sư tiến sĩ vật lí. NS Giác ngộ số 17/1997).

Tham khảo thêm một đoạn trong “Sự sống sau cái chết” (Chopra):

“Tiếp theo, như người chết đuối nhìn thấy cả cuộc đời mình trôi qua trước mắt, nghiệp của một người bung ra như chỉ gỡ khỏi suốt, và các sự kiện của cuộc đời này diễn ngược lại qua màn ảnh của tâm trí. Bạn thể nghiệm lại tất cả các thời điểm trọng đại từ khi sinh ra, chỉ có điều lúc này rất sinh động và rõ ràng khiến bạn nhìn thấy chính xác từng thời điểm có nghĩa gì. Cái đúng và sai cũng hiển hiện rõ ràng, không có sự tha thứ hay những giải thích duy lí. Bạn chịu trách nhiệm cho mọi điều đã làm.”

8. Con người cần biết học tập (có thể tự học) ở các tôn giáo thánh thiện và các minh triết tâm linh để tu chỉnh tâm ý; cần biết hướng về quê hương tâm linh (có thể có nhiều tên gọi khác nhau) để giảm bớt nghiệp chướng phiền não, tăng trưởng trí tuệ tâm linh (trí tuệ siêu việt).

Einstein, một tên tuổi bác học hàng đầu, từng nói rằng: Khoa học không có tôn giáo là khoa học khập khiễng.

Qua phát biểu đó, cho thấy ông nhận thức được giá trị minh triết và nhân văn lớn lao của các tôn giáo thánh thiện.

Nhà bác học Nga nói trong “Chúng ta thoát thai từ đâu”: “Sự sống và cái chết thay đổi luôn là để nhanh chóng thay con người độc ác, ích kỉ và hám danh bằng một người khác với hi vọng, sau khi con người ở Cõi kia bị thần linh “trừng phạt” sẽ đầu thai tái sinh trở thành người tốt hơn, thiện hơn. Vì vậy có lẽ huyền thoại về địa ngục và thiên đường có cơ sở.” Và : “Nền khoa học hiện đại đã đạt tới tầm mức nhận thức được tôn giáo và hiểu rằng, học thuyết con người phát sinh từ con khỉ của Đác-uyn quá thô thiển, còn tôn giáo chẳng là cái gì khác ngoài một cách trình bày phóng dụ tri thức của các nền văn minh cổ đại.”

9. Giác ngộ là soi sáng cái “tôi” và chuyển hoá thành trạng thái vô ngã, nhất thể; giác ngộ là từng bước trở về với sự sống vĩnh hằng bất sinh bất diệt; tùy cường độ giác ngộ mà có các phẩm chất tâm linh mang năng lượng tự lợi-lợi tha khác nhau.

“Mặc dù các trường phái đạo học phương Đông khác nhau về nhiều chi tiết, nhưng tất cả đều nhấn mạnh đến tính nhất thể của vũ trụ, đó là điểm trung tâm của mọi giáo pháp. Mục đích cao nhất của kẻ tâm đạo - không kể Ấn Độ giáo, Phật giáo hay Lão giáo - là luôn luôn tỉnh giác về sự nhất thể và về mối tương quan của mọi pháp, vượt lên khái niệm về một cái ngã độc lập, và tự hoà mình vào “thực tại cuối cùng” đó. Sự tỉnh giác này - có khi gọi là “giác ngộ” - không phải chỉ là một tiến trình hiểu biết mà là một kinh nghiệm tự nếm trải, kinh nghiệm này chiếm toàn bộ thân tâm hành giả và vì thế có tính chất tôn giáo.” (Fritjof Capra – giáo sư vật lí ở các đại học danh tiếng Anh, Mỹ. “Đạo của vật lí”; dịch giả: Nguyễn Tường Bách).

“Đâu là miếng đất thuần nhất bất nhị (non-dualism) để ta được nghỉ yên trong vui tươi và hạnh phúc? Xin dẫn lại lời Eckhart: “Có lắm người tưởng rằng ta phải thấy Chúa y như Chúa đứng bên này, còn ta đứng bên kia. Đâu phải vậy. Chúa với tôi chỉ là một trong động tác thấy Chúa của tôi”. Chính trong cái “chỉ là một” tuyệt đối ấy Thiên đặt căn bản cho đạo pháp. Khái niệm “chỉ là một” không thuộc độc quyền của Thiên; nhiều tôn giáo, triết học khác cũng giảng chung giáo lí ấy.” (Daizets Teitaro Suzuki. “Thiên luận-quyền thượng”; dịch giả: Trúc Thiên).

10. Để góp phần cải thiện sức khoẻ, hạnh phúc và nâng cao mọi chất lượng tâm linh-cuộc sống, để góp phần vào sự chứng ngộ Chân Tâm vô ngã, xin giới thiệu bài Hơi Thở Minh Triết (của tác giả).

## HƠI THỞ MINH TRIẾT

(Bài về thực hành)

Thở vào, cảm nhận hơi vào  
Thở ra, cảm nhận hơi ra  
Chú tâm lắng nghe hơi thở  
Vọng tâm vọng tưởng dần xa

Toạ thiền hoặc không toạ thiền  
Miễn sao ngồi thật an nhiên

Thở đều, hơi dài và nhẹ  
Voi bao nghiệp chướng ưu phiền

An định: dễ thấy cái “tôi”  
Cái khuôn tâm não tháo lơi  
Tự tri là gốc minh triết  
Tĩnh thức vô ngã chiếu soi

Thở vào, cảm nhận hơi vào  
Thở ra, cảm nhận hơi ra  
Chú tâm lắng nghe hơi thở  
Trí tuệ tâm linh thăng hoa

Y học có nhiều chứng minh  
Công năng của hơi-thở-thiền  
Nhân điện điều hoà cơ thể  
Năng lượng vũ trụ diệu huyền

Vật lí có nhiều chứng minh  
Tâm năng của hơi-thở-thiền  
Lan toả duyên lành vô tận  
Thiện ích khắp nẻo chúng sinh

Thở vào, lắng nghe hơi vào  
Thở ra, lắng nghe hơi ra  
Dần dần biết nghe vọng tưởng  
Chân Tâm cực lạc khai hoa...

“Tự tri-tĩnh thức-vô ngã” là đạo lí của vũ trụ, là mẫu số chung của ý nghĩa cuộc sống, là Thiên; mang năng lượng tích cực có lợi cho toàn vũ trụ, cho sự thăng hoa trí tuệ-tâm linh chung của tất cả”.

“Tự tri-tĩnh thức-vô ngã” là minh sư vĩ đại nhất của chính mình”.  
(Đường Về Minh Triết; Tuệ Thiên (Lê Bá Bôn); Docx.vn). (\*)

11. Thiền định, tự tri, hơi-thở-thiền, mọi sự tu tập thăng hoa trí tuệ tâm linh, sự cầu nguyện chân chính, đó là những hành động tích cực của tâm linh, mang năng lượng cải thiện sức khoẻ tổng quát, thiện ích cho mình và tha nhân.



“Không còn hoài nghi gì nữa về ảnh hưởng to lớn của năng lượng tâm thần tới cơ thể con người; mà có được trạng thái xô-ma-chi chính là nhờ tham thiền đầy thôi.” (E. Mun-đa-sep).

“Các nhà khoa học cũng đang quay lại và hướng sự tập trung vào việc tìm hiểu cách thức suy nghĩ và trạng thái của chúng ta thực sự ảnh hưởng đến lực từ trường bên trong và xung quanh chúng ta. (...) Những phát hiện này có thể chứng minh cho tuyên bố từ lâu của những người luyện thiền và những người tập luyện yoga, rằng những sự rèn luyện này thực sự làm tăng sinh khí cho chúng ta và tiếp thêm năng lượng cho ta.(...) Nhiều nghiên cứu khoa học đã khiến cho melatonin ngày càng được biết đến với giá trị như một phân tử chống ung thư. (...) Thú vị là việc luyện thiền được coi là một hành động kích thích tuyến tùng và giúp tạo ra được đủ lượng melatonin cần thiết.” (Karen Nesbitt Shanor - tiến sĩ sinh học. “Trí tuệ nổi trội”; dịch giả: Vũ Thị Hồng Việt).

Tác giả trên viết chung với John Spencer, tiến sĩ y học danh tiếng: “Các phương pháp thiền khuyến khích sự thở sâu từ cơ hoành, được biết đến với chức năng nuôi dưỡng các cơ quan cần thiết và làm tăng các mức độ năng lượng, tăng tỉ lệ trao đổi chất và tái sinh các khu vực trì trệ của cơ thể.”

Đặc biệt, hai tác giả này viết trong tác phẩm “Trí tuệ nổi trội”: “Một nghiên cứu xuất sắc đánh giá vai trò của sự cầu nguyện (cho người khác) trong việc chữa bệnh do bác sĩ chuyên khoa tim Randolph Byrd tiên hành đã khích lệ rất nhiều các nghiên cứu sau đó. (...) Các nhóm tôn giáo khác nhau được cử đến để cầu nguyện cho các bệnh nhân trong nhóm được cầu nguyện (bệnh nhân không biết). (...) Các bệnh nhân trong nhóm được cầu nguyện ở một số khu vực so sánh với những người trong nhóm không cầu nguyện: Họ dùng thuốc kháng sinh ít hơn năm lần; họ ít bị mắc chứng phù ở phổi hơn ba lần; không ai trong số họ cần đến ống thở (...); và có rất ít bệnh nhân trong nhóm được cầu nguyện bị chết.”

Để dễ hiểu vấn đề hơn, chúng ta đọc thêm một đoạn, trong tác phẩm đã nêu, của D.Chopra: “Những người nghi ngờ khả năng tâm linh đặc dị làm ngơ trước vô số những nghiên cứu cho thấy ý nghĩ thông thường có thể thực sự tác động đến thế giới. Điều này đặc biệt quan trọng nếu tâm trí là trường.”

12. Thiền là “tự tri-tỉnh thức-vô ngã”, là siêu vượt khái niệm-tượng trạng, là tự do tinh thần, là sống với ý-thức-mở; ý thức mở là tâm

giải thoát, là vô sự trí, là điều kiện để cảm nhận sâu sắc vẻ đẹp cuộc sống, để Chân-Thiện-Mĩ hiện tiền trong cuộc sống của ta.

“Tự tri là thấy mình, nhìn thấy tâm trí mình từ giây phút này đến giây phút khác trong lăng kính của tương giao tương hệ của mình đối với tài sản, đối với những sự việc, đối với con người, đối với những ý tưởng... (...) Đây là việc chính yếu: khi mà tôi chưa hiểu được mình, tôi không thể có được căn bản để suy tư, và tất cả sự tìm kiếm của tôi chỉ là vô vọng hão huyền. (...) Chính sự kiện ý thức trực tiếp về hiện thể (cái đang là) là chân lí rồi. (...) Đừng phân tích tâm thức để tâm trí tĩnh lặng.” (Jiddu Krishnamurti – danh nhân giác ngộ. “Tự do đầu tiên và cuối cùng”; dịch giả: Phạm Công Thiện).

“Ngộ là ngộ bằng trí tuệ, và trí tuệ phát ra từ ý chí – ý chí muốn tự tri tự giác, và tự thực hiện trong chính nó. (...) Ta nên ghi nhận, cái bị huỷ diệt ở đây là cái già và cái chết, chứ không phải cái sống; vì chính xuyên qua giác ngộ cái sống ấy, lần đầu tiên, khôi phục lại tinh thần tự do và tinh lực sáng tạo nguyên thủy.” (Daizets Teitaro Suzuki. “Thiền luận-quyền thượng”; dịch giả: Trúc Thiên).

“Theo Đạo học Đông Phương, tâm là một bản thể tĩnh lặng. Tâm như bầu trời là một khoảng trống mênh mông, không màu sắc, không tiếng động, không quá khứ, không tương lai. Trong khi đó tư tưởng như những đám mây vẩn vơ, luôn luôn di chuyển, thay hình đổi dạng, và che khuất bầu trời. Người chứa đầy tư tưởng trong trí óc cũng như bầu trời bị mây phủ đầy đặc. Như vậy tâm vốn an tịnh, mọi rắc rối đều bởi trí óc mà ra. Chúng là tiến trình của những chuỗi tư tưởng đến rồi đi. Do đó tư tưởng chỉ là cái nhất thời. Chúng không phải là ta, nhưng là những kẻ bên ngoài tới rồi đi như những vị khách. Ta đón nhận chúng, khách tốt lẫn khách xấu, nhưng không thay đổi vị thế chủ nhà của mình. Có nghĩa là trí biến dịch nhưng ta vẫn tồn tại ở đây với tâm thanh khiết và đơn thuần. Vén mây để nhìn vào bầu trời, đặc ngữ thiền gọi là “quán tâm” (nhìn vào nội tâm). Nhìn ra sự thanh khiết của bầu trời (tâm) gọi là “ngộ” (trực giác biết không qua trí thức). Muốn nhìn vào bên trong tâm, đơn giản chỉ là ngồi im lặng gạt bỏ mọi tạp niệm, tức ngồi thiền. Thiền là đẩy những đám mây mù đặc để bầu trời (tâm) yên tĩnh hiện ra.” (Đỗ Trân Duy – nhà nghiên cứu Kitô giáo. “Thiền Kitô giáo”).

“Nhược ngộ tịch vi lạc / Thử sinh nhàn hữu dư.” (Nếu ngộ tịch là lạc / Đời này nhàn có dư). (Vương Duy - thiền thi sĩ).

13. Tu tập thăng hoa trí tuệ tâm linh mang năng lượng tích cực; thiện ích cho tất cả chúng sinh, cho toàn vũ trụ, cho sự nghiệp giác ngộ chung.



E.Mun-đa-sep (“Chúng ta thoát thai từ đâu”) cho chúng ta có ý niệm về vấn đề này. Nhà bác học này viết: “Thế giới vi tế tức thế giới năng lượng tâm thần (thế giới tần số siêu cao) phải có sự chuyển đổi qua lại, và có mối quan hệ tương hỗ với thế giới vật thể theo kiểu năng lượng sóng chuyển sang dạng vật chất và ngược lại. Nói một cách khác, phải có vật chất hoá ý nghĩ và phi vật chất hoá vật thể thành ý nghĩ. Các nhà vật lí thường nhấn mạnh ý nghĩ có tính vật chất, và hình như điều đó đúng.”

Ông viết tiếp: “Trước mắt, nền văn minh của chúng ta còn chưa biết sử dụng năng lượng vũ trụ. Mà năng lượng đó lại rất to lớn. Một số nhà vật lí học hiện đại cho rằng, một mét khối Tuyệt đối có tiềm lực năng lượng bằng công suất 40.000 tỉ quả bom hạt nhân.(...) Mà chỉ có con người mới nắm được năng lượng này, bởi con người chính là tiểu vũ trụ của đại vũ trụ. (...) Để nắm được năng lượng vũ trụ, người Lê-mu-ri đã sử dụng các phương pháp vốn có ở Cõi kia. Cơ sở của các phương pháp đó (thời nay nghe thật lạ tai) là các khái niệm giản đơn: “thiện” và “yêu thương”.

Tác giả “Trí tuệ nổi trội” nói: “Các nghiên cứu tại trường Đại học Stanford đã chỉ ra rằng thông qua suy nghĩ, chúng ta có thể gây ảnh hưởng tới huyết áp và nhịp tim của một người ở cách xa chúng ta. Còn các nhà khoa học tại trường Đại học Princeton đã chứng minh được quá trình trao đổi thông tin giữa hai người ở cách xa nhau hàng nghìn dặm.”

Những hiện tượng được trình bày ở trên không khó hiểu, bởi vì cơ học lượng tử đã cho thấy rằng: “Thế nên thuyết lượng tử trình bày cho thấy thể thống nhất của vũ trụ. Nó cho ta thấy rằng không thể chia chẻ thế giới ra từng hạt nhỏ rời rạc độc lập với nhau. Khi nghiên cứu sâu về vật chất, ta sẽ biết thiên nhiên không cho thấy những “hạt cơ bản” riêng lẻ, mà nó xuất hiện như một tấm lưới phức tạp chứa toàn những mối liên hệ của những phần tử trong một toàn thể. Những mối liên hệ này gồm luôn cả người quan sát. Con người quan sát chính là mắt xích cuối cùng của một chuỗi quá trình quan sát, và tính chất của một vật thể nguyên tử chỉ có thể hiểu được trong mối quan hệ giữa vật được quan sát và người quan sát. Điều đó có nghĩa là hình dung cổ điển về một sự mô tả khách quan thế giới tự nhiên không còn giá trị nữa.” (Đạo của vật lí; F.Capra).

14. Tự tri là soi sáng, là thấy biết cái “tôi”; thiên định tự tri là hành động tích cực để giải thoát khỏi trạng thái bị khuôn đúc của trí não, để giải thoát khỏi tình trạng kiến chấp vô minh.

Để rõ hơn về tình trạng vô minh của trí não, xin nêu một phát biểu trong Vật Lí Lượng Tử Và Ý Thức (tác phẩm Trí Tuệ Nội Trội). Phát biểu của ngài Deepak Chopra, tiến sĩ y khoa, từng giảng dạy ở Đại học Boston (Mỹ):

“Một vài năm trước đây, một thí nghiệm với các con mèo con đã được các nhà khoa học tại Trường y khoa Harvard thực hiện. Ngay từ khi sinh ra, người ta đã nuôi một số mèo trong một khu vực sơn bằng các vạch kẻ ngang; tất cả các tác nhân kích thích thị giác trong môi trường của chúng đều nằm ngang. Một nhóm khác được nuôi trong một khu vực với các vạch kẻ sọc thẳng, và đó là tất cả những gì mà chúng có thể nhìn thấy. Khi những con mèo này lớn lên, trở thành những con mèo già khôn ngoan; còn những con mèo chỉ tiếp xúc với những vạch ngang thì chỉ nhìn thấy thế giới nằm ngang, ví dụ như chúng va đụng vào những chân đồ đạc như thể những cái chân này không có ở đó. Những con mèo được nuôi dưỡng trong thế giới thẳng đứng cũng gặp vấn đề tương tự với thế giới ngang. Lẽ đương nhiên những điều này không có gì liên quan đến hệ thống lòng tin ở những con mèo này. Khi người ta nghiên cứu trí não của chúng, một nhóm mèo sẽ không có sự nối kết liên thần kinh để nhìn thấy thế giới ngang, còn nhóm kia cũng không có sự nối kết liên thần kinh để nhìn thấy thế giới thẳng đứng. Sự trải nghiệm giác quan ban đầu của những chú mèo này và cách thức chúng hiểu sự trải nghiệm đó theo nhận thức của chúng ngay từ những ngày đầu mới sinh khi thị lực của chúng phát triển, đã thực sự hình thành sự phân tách hệ thần kinh của chúng. Rốt cục, những chú mèo này chỉ nhận biết được những gì mà người ta đã tạo ra cho chúng và chúng nhận biết được lập tức.

Một số nhà tâm lí học đã có thuật ngữ rất thú vị về hiện tượng này - họ gọi nó là “sự cam kết nhận thức sớm”. Sớm là vì chúng ta tiến hành việc này ngay từ giai đoạn đầu cuộc sống của chúng. Nhận thức là vì nó ảnh hưởng đến sự phân tách hệ thần kinh mà chúng ta nhận ra hay nhận biết về thế giới. Và sự cam kết là vì nó cam kết với chúng ta một thực tế nhất định. Một số nhà khoa học có thể nói với bạn rằng ngay lúc này hệ thần kinh bạn đang sử dụng sẽ tiếp nhận dưới một phần tí của các tác nhân kích thích hiện hữu. Các tác nhân kích thích mà hệ thần kinh của bạn tiếp nhận được là những tác nhân tăng cường sự vận động, ý tưởng, cách hiểu của bạn về những gì mà bạn nghĩ là tồn tại ngoài kia. Nếu bạn đã có cam kết với thực tế thì những thứ mà tồn tại bên ngoài khung cam kết sẽ bị hệ thần kinh của bạn loại ra, hệ thần kinh mà bạn sử dụng để tạo ra sự quan sát.

Tuỳ thuộc vào loại cơ quan thụ cảm mà bạn có, tuỳ thuộc vào loại hình các sự quan sát mà bạn muốn tạo ra và các câu hỏi mà bạn tự hỏi khi bạn tạo ra những quan sát này, tuỳ thuộc vào tất cả những điều đó, bạn tiếp nhận một phần giới hạn nhất định của thực tế. Rất cục, hệ thần kinh của con người chỉ có thể tiếp nhận bước sóng ánh sáng từ 400 đến 750 nanomet. Và nếu chúng ta ngẫu nhiên đồng ý với các quan sát từ các giác quan của chúng ta và sự lí giải cho những quan sát này, thì chúng ta đã tạo ra một khuôn khổ cho những lí giải mà chúng ta thống nhất.

Chúng tôi gọi phương pháp này là “khoa học”. Chúng tôi thường coi khoa học như là một phương pháp khám phá sự thật khi mà trên thực tế, khoa học - như cách nó được kết cấu và hoạt động cho đến nay - thực sự cũng chẳng phải là một phương pháp để khám phá sự thật. Nói đúng hơn, nó là một phương pháp khám phá khung khái niệm hiện tại của chúng ta về những gì chúng ta cho là sự thật. (...)

Qua phát biểu trên, có thể tin hiểu thêm về tình trạng vô minh của tâm trí. Càng vọng tưởng thì càng củng cố kiến chấp vô minh.

Ngày nay nhiều công trình khoa học đã phát hiện rằng, thiền định và các phương pháp tu tập chân chính làm thay đổi cấu trúc não theo chiều hướng tốt.

15. Sự chứng ngộ xuất sinh từ khát vọng giác ngộ vì tự lợi-lợi tha tối thượng; chứng ngộ là sự đột chuyển (chuyển y) ở tâm thức: ánh sáng tâm phi thời gian (tâm thấy biết vô niệm vô ngôn) hiện tiền và soi sáng mọi tạo tác, mọi sáng tạo.

Đọc trong Pháp Bảo Đàn Kinh (Lục tổ Huệ Năng; dịch giả: Thích Thanh Từ):

“Ngài Pháp Hải bạch rằng: Hoà Thượng để lại giáo pháp gì khiến cho những người mê đời sau được thấy Phật tánh?”

Tổ bảo: Các ông lắng nghe, những người mê đời sau nếu biết chúng sinh tức là Phật tánh, nếu chẳng biết chúng sinh muôn kiếp tìm Phật cũng khó gặp. Nay tôi dạy các ông: biết tự tâm chúng sinh, thấy tự tâm Phật tánh. Muốn cầu thấy Phật, chỉ biết chúng sinh; chỉ vì chúng sinh mê Phật, chẳng phải Phật mê chúng sinh. Tự tánh nếu ngộ chúng sinh là Phật, tự tánh nếu mê Phật là chúng sinh; tự tánh bình đẳng chúng sinh là Phật, tự tánh tà hiểm Phật là chúng sinh. (...)

16. Nguyên hạnh Đại thừa xuất sinh năng lực gia trì cho tha nhân; năng lực gia trì mang công năng ý giáo nhiệm mầu.

Một trích dẫn về năng lực gia trì:

“Được gia trợ bởi năng lực của chư Phật, chư Bồ-tát Ma-ha-tát đang ở cấp độ thứ nhất của mình (sơ địa) sẽ đạt đến Bồ-tát Tam-ma-địa gọi là Ánh sáng đại thừa (phát quang địa), thuộc về chư Bồ-tát Ma-ha-tát.” (Kinh Lăng Già).

17. Hiện thực giác ngộ mang phẩm tính “tam thân nhất thể” (pháp thân-báo thân-hoá thân); vì thế chứng ngộ Tánh Không không phải là ở trong trạng thái của sự trống rỗng vô dụng, mà chính là Tâm Không-diệu dụng (Chân Không-diệu hữu).

Chúng ta thường thức một đoạn trong Thiên Luận (quyển hạ):

“Khi quan niệm về “Hoá thân” đó trải qua một cuộc biến thái nữa, Bồ tát đích thực là lảng giềng của chúng ta. Ngài Bồ tát ông hay Bồ tát bà cũng đi chợ mua đồ, ngài bửa củi, ngài chếp kính, ngài làm việc trong công xưởng, ngài làm thư kí trong văn phòng; thời xưa bà Bồ tát thậm chí còn làm kĩ nữ.

Diễn tả theo cách khác, điều này có nghĩa rằng Phật tính (Buddhata) có trong mỗi người chúng ta, trong mọi chúng sinh. Chỉ khi nào nhìn thấy, chúng ta trực nhận Bồ tát trong một hoá thân nào đó của ngài. Khi một Văn Thù, hay một Phổ Hiền, hay một Quan Thế Âm hiện thân trong đẳng cấp xã hội của chúng ta theo kiểu đó, chúng ta gặp ngài Bồ tát ông hay ngài Bồ tát bà mỗi ngày và mỗi nơi trong mỗi bước đường thường nhật của đời sống. (...) Điều cần thiết để ý thức được sự kiện đó, để thấy phải thực hiện ra sao, chính là việc mở ra con mắt Bát Nhã của riêng chúng ta.” (D.T.Susuki; dịch giả: Tuệ Sỹ).

18. Giác ngộ (ở kiếp này hoặc vào các kiếp sau) là trở về với quê hương tâm linh (tức là trở về với tự tánh nhiệm mầu, ngộ nhập pháp giới); gặp lại vô số bạn lữ giác ngộ; tiếp tục con đường sự nghiệp tối thượng tự lợi-lợi tha.

Trích dẫn sau đây không phải là nêu lên đúng đắn nội dung giác ngộ, cũng không phải nhằm mục đích nuôi dưỡng vọng tưởng siêu hình, nhưng để có chút cảm hứng giải thoát bớt trạng thái tâm chấp thân-chấp cảnh kiên cố. Đây là trích dẫn về một hiện tượng tâm linh kì bí mà Eduard Sagalayev, một nhà khoa học lớn của Nga, đã trải nghiệm:

“... Và đột nhiên, trong một khoảnh khắc không ngờ, tôi thấy chính bản thân mình từ một góc độ bên ngoài (như nhìn một người khác). Tôi thấy tôi đang ngồi ở ghế và nghe nhạc. Sau đó, tôi bắt đầu thấy rộng ra. Thấy rõ ràng tất cả những gì xảy ra trong các căn phòng khác, ở các căn hộ khác của toà nhà chung cư ấy, rồi thấy rõ tất cả mọi thứ trên một đường phố gần đó. Tôi nhận thấy mình ở một kích thước hoàn toàn khác của thực tại. (...)

(...) Tôi vẫn tiếp tục “bay đi”. Tâm trí của tôi đã mở rộng ra rất nhiều và tôi cảm thấy mình không chỉ trong một số không gian đa chiều, mà hiện hữu trong một thế giới đặc biệt – nơi mà thiên hà của chúng ta trở nên ít bụi tinh vân hơn nhiều, so với các vùng khác. Tôi cảm thấy cõi đó rất tốt, thật ấm áp và chính tại nơi đó, tôi đã gặp lại người mẹ quá cố từ lâu của mình. Tôi không nhìn thấy rõ khuôn mặt của bà, nhưng chúng tôi đã nói chuyện với nhau – không phải bằng những từ ngữ, mà bằng thông điệp trong tim. Tuy nhiên, tôi vẫn cảm thấy rõ rệt cùng lúc có hai nơi: trong căn hộ của người bạn và đồng thời, trong một thế giới chứa đầy năng lượng tốt lành và tràn ngập các thông tin – nơi có hàng tỉ linh hồn con người đang bình an cư trú. Tới lúc chợt nhận ra mình đã “Trở về bản thân mình” thì thời gian ước tính đã qua mười lăm phút... Sau sự kiện đó tôi đã từ bỏ thói hư tật xấu không chút khó khăn mà nếu như trước kia, tôi vẫn không đủ nghị lực để từ bỏ. (...)” (T/c Tài Hoa Trẻ số 616/2010; Hoa Cương dịch theo Pravda).

19. Khi không ý thức cái “tôi”, khi vô minh và ảo tưởng ngã chấp còn làm chủ hoàn toàn tâm trí, thì không thể có nhãn quan minh triết và đạo đức nhân văn đích thực.

“Muốn chuyển hoá thế giới, chuyển hoá sự khốn khổ, chiến tranh, nạn thất nghiệp, nạn đói, sự phân chia giai cấp và tất cả sự hỗn loạn khắp nơi thì chúng ta phải chuyển hoá chính bản thân mình. Cuộc cách mạng phải bắt đầu được nhóm dậy trong chính tâm tư mình, chứ không phải lệ thuộc vào bất cứ tín ngưỡng hay ý thức hệ nào (...)”. (J.Krishnamurti; “Tự do đầu tiên và cuối cùng”).

20. Không có người nào không chất chứa phiền não, không có người nào không có tâm xấu ác, vì thế rất cần có Ngày quốc tế “tự tri-tỉnh thức-vô ngã” để định hướng cho văn hoá-giáo dục, để đánh thức tâm trí con người, để xây dựng mẫu số chung cho ý nghĩa cuộc sống.



Tham khảo tác phẩm danh tiếng Chúng Ta Thoát Thai Từ Đây:  
“Thầy Đa-ram nói: Năng lượng linh hồn là năng lượng ở ngoài electron và ngoài proton. Nhưng tâm năng mạnh mẽ vô cùng, nó có khả năng tác động lên lực hấp dẫn. Năng lượng của nhiều tâm có một sức mạnh lớn lao. Có tâm năng tích cực và tâm năng tiêu cực, chúng gắn liền với nhau.(...) Tâm năng tiêu cực (xấu ác) có thể thu hút các đối tượng phá phách của vũ trụ, tác động lên thiên nhiên. Bởi vậy, cùng với xung đột và chiến tranh, khá thường xuyên xảy ra động đất, rơi thiên thạch...

(...) Chúng ta cần nhớ rằng, lòng thiện và tri thức sẽ thúc đẩy quá trình hiện thực hoá dự báo tích cực về sự phát triển của loài người; còn cái ác và thói hám quyền có thể dẫn đến thảm hoạ toàn cầu trong tương lai, kể cả ngày tận thế, hoặc tạo điều kiện phát triển yếu tố thụt lùi, dẫn đến hoá hoang.

(...) Tôi tin rằng, trong tương lai, những lực lượng tích cực trên Trái đất sẽ áp đảo lực lượng tiêu cực và sẽ không có thảm hoạ toàn cầu.”

(E.Mun-đa-sép).

\*\*\*\*\*

( Ghi chú: (\*): Đường Về Minh Triết (có bổ sung);  
Thuvientutam.vn).

Tác giả: **Tuệ Thiên** (Lê Bá Bôn)

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*

**WWW.PHATGIAODAICHUNG.COM**