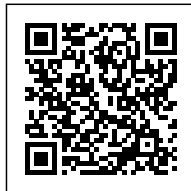


Ý THỨC VÀ VẬT CHẤT



Tác giả: **Phan Tông Quang**
Biên dịch: **Thích Vân Phong**
(Nguồn: 潘宗光教授網)

Điều đầu tiên chúng ta nhận thức vật chất, phải thông qua cơ thể của chính mình. Thậm chí có thể nói rằng, con người biết đến sự tồn tại của ý thức, thông qua cảm giác của thân thể. Ảnh hưởng của thân thể lên ý thức là điều hiển nhiên, giống như sự khó chịu và đau đớn do bệnh tật gây ra, khiến chúng ta nhận thức được sự tồn tại khách quan của tứ khổ: sinh, lão, bệnh, tử. Ngược lại, tác động của ý thức đối với thân thể không rõ ràng; ví dụ, rối loạn tâm thần là do tình trạng căng thẳng quá mức, dẫn đến các vấn đề về thể chất như đau dạ dày, tức ngực, khó thở và tim đập mạnh. Thực chất nguyên nhân của bệnh tật bắt nguồn từ mức độ tâm lý và ý thức hơn là thân thể vật chất, do đó, các y phương liệu pháp y học cổ truyền không thể chữa khỏi hẳn. Có thể thấy, ngoài tình trạng uể oải và giảm khả năng miễn dịch, do bị áp lực căng thẳng quá mức sẽ trực tiếp gây ra các triệu chứng khác nhau trên cơ thể.

Hơn nữa, với sự tiến bộ của y học hiện đại, con người có thể trắc lượng hoạt động của não, và trạng thái tinh thần bằng cách đo các dạng sóng EEG, để hiểu sâu hơn về tác động của ý thức. Trong cuộc sống hàng ngày, não bộ sẽ phát ra sóng Beta (β), trong trạng thái thiền định, sẽ phát ra sóng Alpha (α), khi chúng ta tham thiền nhập định sâu, sóng Theta (θ) hoặc Delta (δ) đồng thời phát ra. Điều này có nghĩa là khi hoạt động của não thư giãn, tần số sóng não sẽ chậm lại.



Sóng não ở các trạng thái khác nhau (thông tin trực tuyến):

Phương pháp thiền định Phật giáo chủ yếu là Chính niệm, niệm Phật, và thực hành Từ bi tâm. Trong bộ phim tài liệu "Tính cách và Chân tướng" (The Truth about Personality; 性格的真相) do đài BBC sản xuất, người dẫn chương trình đã tu tập thiền chính niệm Phật giáo suốt cả tuần: Luyện tập tĩnh tọa tu thiền trong 20 phút mỗi ngày, gác lại công việc và suy nghĩ, tập trung thiền tập quán niệm hơi thở. Dưới sự giám sát của các nhà tâm lý học, họ nhận thấy chất lượng giấc ngủ, sự cảm nhận rất lạc quan. . . của gia chủ trong giai đoạn này được cải thiện đáng kể. Sau khi kết thúc khóa tu tập thiền định, người dẫn chương trình nói rằng Thiền chính niệm Phật giáo có tác động tích cực, giúp cải thiện tình trạng tinh thần của các thiền sinh, và đáng để tiếp tục tu tập các khóa tiếp theo.

Tình huống nêu trên rất dễ lý giải, thậm chí không cần các bác sĩ, chuyên gia y học giải thích, chúng ta cũng có thể tự mình cảm nhận được: Khi tâm chúng ta ở trong trạng thái thanh thản hồn nhiên và bình yên, cơ thể của chúng ta sẽ bớt bồn chồn hơn, nhịp thở và nhịp tim của chúng ta cũng sẽ bình ổn an định hơn. Nói cách khác, khi tâm trí định tĩnh lại đến một tần suất nhất định, các cơ quan khác của thân thể như tim, gan, lá lách, phổi và thận. . . cũng sẽ theo tần suất đó mà thư giãn và đạt đến trạng thái hài hòa. Ngược lại, khi tinh thần bị áp lực quá mức, tâm niệm tư tưởng trở nên biến động, bức bách, và tần suất của các căn cơ khác cũng dao động lớn, và sẽ cảm thấy trong tâm với nỗi lo lắng bất an, giống như nỗi khổ của Ngũ ấm xí thịnh khổ (*) như trong Tứ Thánh đế đã đề cập. Vì vậy, đừng mưu cầu danh lợi một cách thái quá, hãy tạo nhiều thiện nghiệp, khiêm nhường, nhẫn nại nhiều hơn, quảng kết thiện duyên, và thường bảo trì tâm trạng an ninh tự tại, sẽ giúp bảo vệ thể chất và tinh thần của các bạn kiện Khang.

Hầu hết tâm trí mọi người luôn chi phối bởi duyên ngoại cảnh biến hóa, đây là điều mà đạo Phật nói "Cảnh tùy Tâm chuyển" (境隨心轉). Điều này tương ứng với khoa học. Theo cơ lượng tử của vật lý, bất kỳ hạt vi mô nào, chẳng hạn như electron, photon,..., có thể cùng tồn tại ở hai dạng khác nhau - hoặc điểm hình thái hay dạng sóng điện từ hiện. Khi được quan trắc không nhìn thấy các hạt bụi, chúng ta sẽ tự nhiên ở "trạng thái tự do", và chúng cũng cùng lúc có thể tồn tại ở những nơi khác; khi chúng được nhân loại quan trắc, các hạt bụi sẽ bị xáo trộn bởi ý thức của con người, và vị trí xuất hiện của chúng cũng sẽ bị ảnh hưởng, ảo biến thành một loại "trạng thái có hình dạng nhất định" (有確定形態的狀態). Khi người quan sát không còn chú ý đến nó nữa, nó sẽ chuyển sang "trạng thái tự do". Chúng ta có thể mở rộng từ mô hình thu nhỏ của cơ học lượng tử đến thế giới thực.

Phương trình thể hiện Sự tương đương giữa khối lượng và năng lượng năm 1905 là một công thức nổi tiếng của Einstein.

Phương trình đó được viết như sau: **$E=mc^2$** (trong đó: E là năng lượng, m là khối lượng, c là tốc độ ánh sáng trong chân không).

Công thức này có nghĩa là: Khối lượng và năng lượng tỉ lệ thuận với nhau theo hằng số c. Năng lượng có thể chuyển thành khối lượng và ngược lại, mà chúng ta đã học ở bậc trung học, cho thấy rằng năng lượng và vật chất có thể hỗ tương chuyển hóa, vật chất có thể hoá chuyển

thành năng lượng, và năng lượng có thể được chuyển hóa thành vật chất. Bởi tâm niệm và ý thức của con người có thể phát ra sóng điện từ (từ trường của Tâm thức) có năng lượng xuyên qua não, năng lượng của từ trường tâm thức cũng có thể hóa thành vật chất, ảnh hưởng đến các thế giới bên ngoài cho điều kiện nhân duyên tạo thành nghiệp. Nhà vật lý học người Mỹ John Wheeler, một trong những cộng tác viên cuối cùng của Einstein, người nỗ lực hoàn thiện giấc mơ của Einstein về lý thuyết trường thống nhất. John Wheeler có nhiều đóng góp cho quá trình nghiên cứu phản ứng phân hạch hạt nhân khi ông tham gia dự án Manhattan. Ông là người đã thúc đẩy các nhà vật lý tham gia vào nghiên cứu và phát triển thuyết tương đối rộng, ông cũng tin rằng ý thức có thể ảnh hưởng đến thế giới hiện thực con người nhận thức và cảm nhận được. Vì vậy, nó không thể có khả năng "Cảnh tùy Tâm chuyển" (境隨心轉). Đạo Phật thuyết "Nhất thiết duy Tâm tạo" (一切唯心造) hay "Vạn pháp duy Thức biến" (萬法唯識變), nghĩa là chư Phật, Bồ tát có thể vận dụng cường đại tâm niệm lực, để cải thiện hoàn cảnh bên ngoài, hóa độ chúng sinh.



(*)Trong năm ấm (uẩn) hợp lại nên thân người, nếu chúng chẳng hòa đồng, có ấm nào thanh quá thì làm cho mình khổ nên gọi là ngũ ấm xí thanh khổ, là một khổ trong bát khổ.

- 1. Sắc thịnh:** Nếu thân thể mình mập béo quá hoặc trao diện hình sắc thái quá, thì khiến cho mình bận tâm cực khổ.
- 2. Thọ thịnh:** Nếu mình cảm động thái quá thì tâm trí mệt nhọc, như đó mà khổ.
- 3. Tưởng thịnh:** Nếu tưởng niệm mơ ước thái quá ắt phải chịu nhiều khổ não.
- 4. Hành thịnh:** Nếu mình tính mưu, liệu kế, hành động nơi lòng thái quá, thì luôn bất an não loạn.
- 5. Đức thịnh:** Nếu mình cố ý mà nhớ việc này, phân biệt chuyện kia thái quá sẽ khổ não.

Trong Niết Bàn Kinh lại giải thêm rằng Ngũ ấm xí thành khổ là mỗi khổ thứ tám trong bát khổ nhưng nó gom vào bảy thứ khổ trước đó là sinh khổ, lão khổ, bệnh khổ, tử khổ, ái biệt ly khổ, oán tăng hội khổ, cầu bất đắc khổ.

Tác giả: **Phan Tông Quang**

Biên dịch: **Thích Vân Phong**

(Nguồn: 潘宗光教授網)