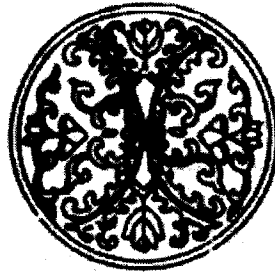


Khoa học hiện đại đã góp phần rất lớn trong việc truyền thông làm sáng tỏ sự khám phá của Đức Phật mà Phật tánh con người không có giới hạn và nhờ đó con người có khả năng khám phá nhiều hơn về toàn thể vũ trụ, không cần đến sự giúp đỡ của năm giác quan và não bộ. Xa hơn nữa, khoa học hiện đại đang trên đà phát triển, mọi lý thuyết và máy móc càng lúc càng phức tạp với sự tiếp xúc của con người và sự hiểu biết về vũ trụ. Ở diện này, chúng ta càng tin tưởng mãnh liệt vào lời giảng dạy của Đức Phật. Vậy, trong tương lai, sự phát triển khoa học hiện đại có thể đưa con người gần trạng thái giác ngộ để mở ra cái Phật tính của họ mà Đức Phật đã hoàn thành xuyên qua thiền định không?

Chúng ta có thể nói có và không. Chúng ta nói có bởi vì kiến thức khoa học và sự phát triển kỹ thuật đã giúp cho con người hiểu biết nhiều hơn về vũ trụ. Ví dụ, ngày nay khoa học làm thí nghiệm dễ dàng, nhiều hơn là chúng ta giải thích những khám phá của Đức Phật.



Chúng ta nói không, bởi vì chiều hướng của khoa học vẫn còn hoạt động trong phạm vi ràng buộc của trái đất mà con người đã nhận biết. Ví dụ: vận tốc có giới hạn. Hiện nay không có vật gì di động nhanh hơn vận tốc ánh sáng, 186 ngàn dặm trên mỗi giây. Một ví dụ khác là số zêrô tuyệt đối, không có vật nào trong vũ trụ có nhiệt độ lạnh hơn dưới 459 độ F.

Những ví dụ trên cho thấy rằng sự thật mà sinh hoạt khoa học vẫn còn làm việc trong phạm vi trái đất được bộ óc con người ngự trị. Có một sự giới hạn khác mà chúng ta tin rằng nghiêm trọng hơn tất cả những giới hạn vật lý, đó là ý niệm chấp về cái ngã như một nhân tính hay chủ thể, nó là trung tâm của mỗi sinh hoạt khoa học, giống như các nhà thần học phải làm việc trong phạm vi ý niệm của Thượng Đế, ngoại trừ khoa học phá vỡ xuyên qua được bức rào giới hạn. Khoa học chỉ có thể giúp chúng ta hiểu biết một cách rộng rãi, những gì về một người giác ngộ như Phật đã nói; nhưng nó không thể đưa chúng ta đến trạng thái giác ngộ, chúng ta cần phải thực hành những phương pháp của Phật dạy. Tuy nhiên, sự trợ giúp kiến thức khoa học cũng giống như sự trợ giúp của chiếc

thuyền máy đưa con người đến bờ đại dương mênh mông một cách dễ dàng hơn là nương tựa vào một chiếc thuyền buồm của hàng ngàn trăm năm về trước. Vậy, những phương pháp nào mà Đức Phật đã dạy? Trong thực tế có rất nhiều phương pháp, nhưng phương pháp cơ bản là thiền định. Thiền định có nghĩa là một sự thực hành về trạng thái tập trung hoàn toàn tư tưởng. Có nhiều loại thiền định, nhưng chúng ta thử thực hành một phương pháp đơn giản nhất là đếm hơi thở, phương pháp này gọi là số tức quán. Theo phương pháp này, chúng ta hít vào và thở ra suốt thời gian, nhưng không bao giờ để ý đến nó. Cố gắng đếm hơi thở và chỉ đếm khi chúng ta hít vào mà thôi. Chúng ta thở đều, không được vận dụng trí óc thở ra hay hít vào quá mạnh. Chúng ta đếm từ 1 đến 10, rồi bắt đầu đếm lại từ 1. Mỗi ngày tập làm chừng 15 phút và lần lần nới rộng thời gian lâu

hơn. Chúng ta có thể thực hành phương pháp này bằng nhiều tư thế khác nhau, như nằm chằng hạn, nhưng tư thế tốt nhất là ngồi kiết già, nghĩa là gát gót bàn chân trái lên trên bắp vế mặt và bàn chân mặt lên trên bắp vế trái, giữ cho thân thể thẳng đứng, không được dựa lưng vào tường hay ghế, bàn tay mặt để trên bàn tay trái, sao cho 2 đầu ngón tay cái chạm vào

