

Tâm thức chính là trường năng lượng sống

ISSN: 2734-9195 10:04 15/08/2025

Nếu khoa học dùng các thiết bị nghiên cứu để nói về “dao động năng lượng” của con người, thì Phật giáo khẳng định: tâm thức chính là nguồn phát và điều tiết mọi rung động ấy.

Tác giả: **Khôi Khang**

Lời dẫn

Với khoa học hiện đại, khi nói đến “tần số/năng lượng sống”, người ta thường hình dung đến một trường năng lượng sinh học bao quanh cơ thể, dao động tùy theo trạng thái cảm xúc, thể chất và tinh thần. Trong Phật giáo, tuy không dùng khái niệm “tần số” hay “năng lượng sống” theo nghĩa vật lý, nhưng ý niệm tương đương đã được nói đến từ hơn 2500 năm trước qua những giáo lý về **tâm thức**.

“Tâm” trong Phật học không phải chỉ là trí óc suy nghĩ hay cảm xúc nhất thời, mà là dòng nhận biết vi tế luôn vận hành, tác động và tạo hình toàn bộ kinh nghiệm sống của mỗi người. Khi tâm bị che mờ bởi tham, sân, si, dòng nhận biết này trở nên nặng nề, trầm đục – giống như một tần số thấp khiến ta và người xung quanh dễ bị cuốn vào bất an, xung đột. Ngược lại, khi tâm an tịnh, rộng mở và tràn đầy từ bi, dòng nhận biết ấy trở nên nhẹ nhàng, sáng trong – như một tần số cao lan tỏa an lạc đến môi trường xung quanh.

Vì vậy, nếu khoa học dùng các thiết bị nghiên cứu để nói về “dao động năng lượng” của con người, thì Phật giáo nhìn thẳng vào tâm thức và khẳng định: tâm chính là nguồn phát và điều tiết mọi rung động ấy. Nói cách khác, “năng lượng sống” trong bài viết này, dưới ánh sáng Phật pháp chính là tâm thức đang hiện hành trong từng sát-na.

1. Tất cả là năng lượng – nền tảng khoa học

Nếu nhìn sâu vào bản chất của sự sống, ta sẽ nhận ra: thế giới này không chỉ được tạo thành bởi vật chất, mà là bởi những rung động vô hình. Mỗi tế bào,

mỗi ý nghĩ, mỗi xúc cảm đều là biểu hiện của năng lượng đang dao động, không ngừng chuyển biến. Từ góc nhìn vật lý lượng tử – ngành khoa học chạm đến ranh giới của bản thể – mọi vật thể, kể cả con người, thực chất là một trường sóng năng lượng không khác gì những cánh sóng đang lặn lẽ vỗ vào nhau giữa đại dương vũ trụ.

Dù cơ thể ta có vẻ “*rắn chắc*”, thì ở cấp độ nguyên tử, cấu trúc này lại vô cùng “*rỗng*”. Nếu phóng to một nguyên tử lên kích thước một sân vận động, hạt nhân chỉ nhỏ bằng một hạt đậu, còn phần còn lại là khoảng trống nơi các electron di chuyển không ngừng. Electron tồn tại trong đám mây xác suất – khái niệm do cơ học lượng tử mô tả – và bên trong proton, neutron lại là các quark và gluon luôn dao động ở tốc độ gần bằng tốc độ ánh sáng. Các thí nghiệm va chạm hạt tại CERN – Large Hadron Collider đã chứng thực rằng mọi “*vật chất rắn*” thực chất là một mạng lưới năng lượng động.

Nhà bác học Albert Einstein từng nói: *“Everything is energy, and that’s all there is to it. Match the frequency of the reality you want, and you cannot help but get that reality.”* (lan truyền miệng, không có tài liệu cụ thể)

Tạm dịch: *“Mọi thứ là năng lượng – và chỉ có vậy. Hãy đồng điệu với tần số của hiện thực bạn mong muốn, và bạn sẽ không thể không thu hút điều ấy đến với mình”.*

Y khoa và sinh học hiện đại nói gì?

Trường điện từ của tim và não

Nghiên cứu của McCraty et al. (HeartMath Institute, 2015) cho thấy: tim con người tạo ra một trường điện từ mạnh gấp 100 lần so với não về biên độ điện, và có thể đo được cách xa cơ thể vài mét bằng thiết bị từ kế SQUID. Khi ở trạng thái biết ơn hoặc từ bi, trường này trở nên “*hài hòa*” và ảnh hưởng tích cực đến nhịp tim, huyết áp, cũng như cảm xúc của người xung quanh.

Sóng não và trạng thái tâm

Các nghiên cứu EEG (Electroencephalography) cho thấy: thiền sâu và các trạng thái cảm xúc tích cực làm tăng sóng gamma (30–80 Hz), liên quan đến sự đồng bộ của não bộ và khả năng nhận thức cao hơn (Lutz et al., PNAS, 2004).

Tế bào và dao động sinh học

Sinh học hiện đại xác nhận mỗi tế bào đều có điện thế màng và dao động sinh học riêng. Nghiên cứu của Pilla (Bioelectromagnetics, 2013) chứng minh: dao

động điện từ ở mức vi mô có thể ảnh hưởng đến quá trình chữa lành mô và điều hòa chức năng tế bào.

Biofield – trường năng lượng sinh học

Báo cáo của National Institutes of Health (NIH, Hoa Kỳ) mô tả biofield là một “tập hợp các trường năng lượng nội tại và ngoại biên của cơ thể, có thể tác động đến quá trình sinh lý và sức khỏe”. Dù khái niệm này chưa hoàn toàn chính thống trong y khoa, nhiều nghiên cứu lâm sàng đang tìm cách đo lường và ứng dụng nó trong trị liệu bổ trợ.

Nói cách khác, mỗi cá thể đều là một trường năng lượng sống – không chỉ ở nghĩa ẩn dụ, mà còn là một thực tại được khoa học từng bước chứng minh. Từ nhịp tim, hoạt động não, cho tới dao động của từng tế bào, tất cả đều phát ra những tín hiệu có thể đo được. Và chính những rung động này – chịu ảnh hưởng trực tiếp bởi thân – khẩu – ý – đang góp phần tạo ra “hiện thực” mà ta trải nghiệm.

Bạn có từng bước vào một căn phòng và bất giác cảm thấy khó chịu dù không ai nói gì? Hoặc gặp một người lạ nhưng lập tức thấy bình an, dễ chịu, muốn ở gần? Nhiều nghiên cứu về trường năng lượng cảm xúc cho thấy cơ thể và tâm trạng con người phát ra tín hiệu có thể tác động vô thức tới người khác – hiện tượng mà trẻ nhỏ và thú cưng, với khả năng cảm nhận nhạy bén, thường phản ứng rất rõ. Ví dụ:

Hiện tượng	Lý giải từ góc năng lượng	Liên hệ với thang đo Hawkins (Hz)
Trẻ con/thú cưng yêu quý một người nào đó ngay từ lần đầu	Tần số năng lượng phát ra từ người đó là an toàn, từ bi, không đe dọa.	Từ bi, an lạc: khoảng 500–540 Hz
Có người khiến người khác cảm thấy khó chịu dù chưa nói gì	Tần số năng lượng dao động thấp (sợ hãi, kiểm soát, ghen ghét).	Sợ hãi: ~100 Hz; Ghen ghét: ~150 Hz
Khi ta biết ơn, mọi thứ “dễ dàng” hơn	Biết ơn là một trong những tần số cao nhất, “khớp tần số” với các năng lượng tích cực.	Biết ơn: ~540 Hz
Sát-na tỉnh thức (trong thiền, lễ Phật, <u>chính niệm sâu</u>)	Đó là lúc tần số tâm rất cao, hòa vào “tần số vũ trụ” – <u>sự đồng điệu, hợp nhất</u> .	Giác ngộ/tỉnh thức sâu: 700–1000 Hz

(“Hz” trong thang Hawkins là mức ý thức tương trưng chứ không phải đo tần số điện từ của não. Dựa theo sách Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior).

2. Phật giáo nói gì về “*năng lượng sống*”?

Trong dòng chảy của vũ trụ, nơi mọi vật đều đang rung động và vận hành theo tần số riêng, Phật giáo chỉ ra một sự thật căn bản: Tâm chính là trung tâm của toàn thể hiện tượng. Điều này không chỉ là quan sát triết học, mà là kinh nghiệm thực chứng của những bậc tu hành đã đi sâu vào nội tâm mình như đi vào một vũ trụ không biên giới.

Ví dụ thực tế

- Thiền sư Thích Nhất Hạnh – “*năng lượng chính niệm*” tỏa ra từ sự hiện diện:

Tại các buổi thiền hành và pháp thoại, rất nhiều người kể rằng chỉ cần ở gần ngài, quan sát từng bước chân chậm rãi, hơi thở êm, nụ cười hiền, là thân tâm tự lắng dịu. Không cần lời kêu gọi, cả không gian như “*đổi tần số*”: tiếng nói nhỏ lại, nhịp tim đều hơn, bầu khí quây nhẹ đi. Đây là ví dụ sống động cho thấy tâm an tĩnh – từ bi của một hành giả có thể trở thành “*trường năng lượng sống*”

ảnh hưởng” làm dịu những người xung quanh.

Trong Phật học, năng lượng đó đến từ tâm thức có chính niệm và từ bi; trong khoa học hiện đại gọi là năng lượng sống cân bằng.

- Matthieu Ricard – *“năng lượng từ bi”* được ghi nhận trên máy đo:

Matthieu Ricard (tu sĩ Phật giáo Tây Tạng) từng tham gia các thí nghiệm thần kinh học về thiền từ bi. Khi ông thực hành, các nhà nghiên cứu đo được sóng gamma biên độ cao và đồng bộ mạnh, một dấu ấn sinh lý học liên quan đến sự hợp nhất nhận thức và trạng thái cảm xúc tích cực. Nói cách khác, khi tâm từ vận hành, cơ thể cũng phát tín hiệu *“hài hòa”* có thể đo đếm được, một cách diễn đạt khác của *“tần số tâm”* đang ở mức cao, lan truyền hiệu ứng an ổn cho môi trường chung.

Hai ví dụ, một thiền về trải nghiệm trực tiếp, một thiền về đo lường khoa học, cùng gặp nhau ở một điểm: tâm càng thanh tịnh, từ bi, chính niệm thì *“năng lượng sống”* trở nên nhẹ nhàng, lan toả sự bình an.

Tâm thức phản ánh mọi hiện tượng bên ngoài

Ngay câu kệ đầu tiên trong Kinh Pháp Cú (bản dịch HT.Thích Minh Châu) đã mở ra cánh cửa cho nhận thức ấy: *“Các pháp do tâm dẫn đầu, do tâm làm chủ, do tâm tạo tác. Nếu với tâm ô nhiễm, nói lên hay hành động, khổ não sẽ theo sau, như xe lăn theo vết chân bò kéo.”*

Mọi điều chúng ta thấy, nghe, cảm nhận – mọi hành động qua thân, lời nói qua khẩu, và dòng tư tưởng nơi ý – đều bắt nguồn từ tâm. Nếu tâm đầy sân hận, thế giới sẽ hiện lên đầy đe dọa. Nếu tâm chứa chan từ ái, mọi người xung quanh ta dường như cũng trở nên dễ mến hơn. Điều đó không phải do thế giới đổi thay, mà là tần số của tâm thức đã chuyển dịch.

Giống như âm nhạc, tâm con người có thể phát ra những bản giao hưởng cao rộng, nhẹ nhàng – hoặc ngược lại, những âm điệu trầm uất, chên vênh. Và tùy vào tần số ấy, hiện thực cuộc sống cũng cộng hưởng theo.

Theo triết lý Phật giáo, mọi kinh nghiệm của chúng ta – từ những gì mắt thấy, tai nghe cho đến cảm giác thân thể và các dòng suy nghĩ – đều được cấu thành bởi năm uẩn (pañcakkhandha): sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

- Sắc uẩn: là toàn bộ yếu tố vật chất, bao gồm cả thân thể và đối tượng bên ngoài mà giác quan tiếp xúc. Khi ta “thấy” hay “nghe”, thực chất là sự tác động giữa sắc pháp bên ngoài (ánh sáng, âm thanh) và sắc pháp bên trong (mắt,

tai...).

- Thọ uẩn: là cảm giác sinh khởi sau khi tiếp xúc. Một âm thanh có thể gây dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính, tùy tâm trạng và kinh nghiệm của ta.

- Tưởng uẩn: là khả năng ghi nhớ, nhận diện và gán nhãn cho kinh nghiệm. Nghe tiếng chuông, ta nhận ra “*đó là tiếng chuông*” và còn có thể liên tưởng đến hình ảnh ngôi chùa hay ký ức tuổi thơ.

- Hành uẩn: là các tâm hành, bao gồm phản ứng, ý định và khuynh hướng tâm lý sau khi có nhận thức. Nghe tiếng chuông có thể khởi tâm hoan hỷ hoặc khó chịu, tùy vào hành uẩn đang chi phối.

- Thức uẩn: là năng lực nhận biết – dòng ý thức liên tục đang “*ghi hình*” và “*lưu phát*” toàn bộ tiến trình này.

Khi nói “*mọi điều chúng ta thấy, nghe, cảm nhận... đều bắt nguồn từ tâm*”, Phật giáo không chỉ dừng lại ở nghĩa tâm lý đơn giản, mà chỉ rõ rằng toàn bộ tiến trình Ngũ uẩn luôn chịu sự điều tiết của tâm. Cảnh bên ngoài không tự “*tốt*” hay “*xấu*” – chính thức uẩn (dòng nhận thức) cùng với hành uẩn (tập khí, nghiệp lực) mới định hình cách ta cảm nhận và phản ứng.

Từ - Bi - Hỷ - Xả là năng lượng cao cấp

Trong lộ trình tu tập của Phật giáo, đặc biệt là hành trì thiền định, hành giả đi dần từ trạng thái tâm thô động đến những tầng thiền vi tế hơn. Mỗi tầng thiền như một nấc thang nâng cao tần số của tâm: từ chú tâm, đến hỷ lạc, rồi an tĩnh, xả ly và sáng suốt. Đây không phải là cảm xúc đơn thuần, mà là dòng năng lượng vi tế lan tỏa trong toàn thân tâm, được cảm nhận sâu sắc bởi chính hành giả.

Bốn phẩm chất cao quý – Từ Bi Hỷ Xả – được gọi là phạm trú, tức là “*nơi ở của chư Thiên, chư Thánh*”. Khi một người sống với tâm từ bi chân thật, không chỉ lòng họ ấm lên, mà cả người đối diện cũng cảm nhận được sự an lành lan tỏa, như đứng gần một ngọn lửa dịu dàng trong đêm lạnh.

Ngày nay, khoa học hiện đại phần nào minh chứng cho điều đó. Các thiết bị đo điện não (EEG) và nhịp tim (HRV) cho thấy: trong trạng thái thiền từ bi, tâm thức phát ra những sóng não ổn định và biên độ rung động hài hòa hơn. Điều này giúp cơ thể thư giãn, tăng khả năng miễn dịch, và đặc biệt – giúp chuyển hóa cảm xúc tiêu cực.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ (Aṅguttara Nikāya) từng dạy: *“Tâm có hỷ, có lạc, có an tịnh, định tĩnh, thì dễ phát sinh tuệ giác.”*

Đây là một lời nhắc nhở thâm trầm: chỉ khi tâm an, tuệ mới hiện. Một tâm hồi hã, phân tán, hoặc đầy sân giận không thể thấy rõ thực tại. Nhưng khi tâm đạt đến trạng thái định tĩnh, một loại *“ánh sáng”* nội tâm bùng lên – ánh sáng đó chính là trí tuệ, là sự nhận biết rõ ràng, và cũng là dấu hiệu của tần số cao nhất mà con người có thể chạm đến.

Trong đời sống thường nhật, khi ta ăn trong chánh niệm, thở trong tỉnh thức, lắng nghe ai đó bằng trái tim không phán xét – chính là lúc tâm ta phát ra năng lượng nhẹ nhàng, sáng trong, và có khả năng chữa lành. Mỗi giây phút như thế, ta không chỉ đang sống tốt hơn cho mình, mà còn làm dịu mát không gian quanh mình bằng tần số của một tâm hồn an trú.

Trong Phật học nguyên thủy, đặc biệt qua hệ thống Abhidhamma (Thắng pháp tạng luận), *“tâm”* không chỉ là một khối đồng nhất, mà vận hành như một trường ba chiều gồm: Tâm (citta) – Ý (mano) – Thức (viññāṇa). Ba chiều này tương tác liên tục, tạo thành dòng năng lượng sống đặc thù của mỗi cá thể.

- Tâm (citta)

Là khoảnh khắc nhận biết nguyên sơ đầu tiên khi tiếp xúc với đối tượng. Citta là hạt nhân của mọi kinh nghiệm, như tia chớp lóe lên khi có duyên xúc chạm. Đây là tầng dao động tinh khiết nhất, chưa bị pha tạp bởi suy nghĩ hay ký ức.

- Ý (mano)

Là trung tâm tư duy, phân tích, tưởng nhớ và lập kế hoạch. Mano vận hành như trạm xử lý trung gian, diễn dịch thông tin từ giác quan và nội tâm. Tầng dao động này thường bị ảnh hưởng bởi tập khí, định kiến, và vọng tưởng, khiến *“năng lượng sống”* của ta có thể trở nên đục hoặc trong.

- Thức (Viññāṇa)

Là dòng chảy nhận thức liên tục, bao gồm sáu thức: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Đây là chiều dao động thể hiện cách ta *“đọc”* thế giới, hình thành cảm giác *“tôi đang sống, tôi đang trải nghiệm”*.

Nếu ví ba tầng này như ba nốt nhạc chính trong bản hòa âm của đời sống, thì năng lượng sống của mỗi người chính là bản nhạc riêng do ba tầng ấy giao thoa.

Khi tâm sáng trong, ý tĩnh lặng, thức thông suốt – năng lượng sống tỏa ra nhẹ nhàng, thuần khiết, dễ đem lại an lạc cho người khác.

Ngược lại, khi tâm bị che mờ, ý bất an, thức rối loạn – năng lượng sống trở nên trầm đục, dễ khiến bản thân và người xung quanh mệt mỏi.

Trong thực hành Phật giáo, thiền định chính là quá trình điều hòa và đồng bộ ba tầng dao động này. Khi ba chiều ấy hòa hợp trong định – tuệ, hành giả không chỉ thấy rõ bản chất vô thường – vô ngã của các pháp, mà còn phát ra một “*năng lượng sống*” an lành, vững chãi, mà người khác có thể cảm nhận ngay cả khi không cần lời nói.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

3. Ứng dụng thực tiễn – Làm sao để nâng cao tần số/năng lượng sống/tâm thức?

Hiểu rằng mỗi người là một trường năng lượng sống – rằng từng niệm khởi đều lan truyền sóng rung động vào chính cuộc đời mỗi người – thì sống chính niệm không còn là lý thuyết, mà là một thực hành tỉnh thức thiết thực mỗi ngày. Việc nâng cao tần số tâm thức không phải là điều xa vời, mà là một hành trình lặng lẽ nhưng đầy chuyển hóa, bắt đầu từ những điều rất giản dị dưới đây:

- Giữ tâm biết ơn mỗi ngày

Biết ơn là một trong những rung động tâm linh mạnh mẽ và tinh khiết nhất. Khi bạn cảm thấy biết ơn – dù chỉ vì một bữa cơm đủ đầy, một người bạn quan tâm, hay đơn giản là hơi thở vẫn đang đều đặn – thì tâm bạn đang chạm vào tần số của sự đủ đầy và viên mãn. Hãy thực tập viết vài dòng “*nhật ký biết ơn*” mỗi

ngày. Hoặc đơn giản hơn, hãy ăn trong tỉnh thức, thở với lòng trân quý, làm việc bằng tâm niệm phụng sự. Chính niệm cộng với biết ơn chính là năng lượng tinh khôi có thể xoa dịu mọi mệt mỏi nội tâm.

- Hành thiền từ bi (mettā bhāvanā)

Giữa thế giới đầy tiếng ồn, thiền từ bi là một làn sóng yên tĩnh giúp bạn hồi hướng trở về nội tâm. Khi gửi tâm từ đến bản thân – rồi mở rộng đến người thân, người lạ, người khiến bạn khổ đau, và cuối cùng là tất cả chúng sinh – bạn đang mở rộng biên độ của năng lượng yêu thương vô điều kiện. Không cần phải là một hành giả cao sâu, bạn chỉ cần khởi niệm: *“Mong tôi được an lành. Mong người ấy được an lành. Mong tất cả chúng sinh đều được an lành.”* Câu nguyện ấy, nếu phát ra từ tâm chân thành, chính là một rung động chữa lành, cả cho chính bạn và cho người.

- Tránh các nguồn năng lượng thấp

Tâm vốn như nước – dễ bị vẩn đục nếu thường xuyên bị khuấy động bởi ngoại cảnh tiêu cực. Hãy quan sát xem: bạn có đang dành quá nhiều thời gian cho các tin tức độc hại? Bạn có đang ở cạnh những người thường xuyên phán xét, giận dữ, hoặc gieo sợ hãi? Việc nâng cao tần số không chỉ đến từ tu tập tích cực, mà còn từ việc chủ động rời xa những điều khiến tâm bạn trầm xuống. Không phải để trốn tránh, mà để bảo hộ một năng lượng sống cần được nuôi dưỡng bằng bình an và tỉnh thức.

- Nuôi dưỡng chính niệm – tránh vọng tưởng (phóng dật)

Trong Kinh Tương Ưng Bộ (SN II, 95), Đức Phật ví tâm như con khỉ chuyển cành trong rừng, liên tục nhảy từ cành này sang cành khác, không ngừng nghỉ.

Nguyên bản Pali (Samyutta Nikāya II, đoạn 95): *“Yathāpi kapī vā ṭhito vanam lomahaṃsim uccapadameva ekāyataniko gacchando ekatthe pallaṅkam ṭhapetvā tato aññataram atthaṅkāmā lokapaṭilīṇamanā”*.

Dịch nghĩa:

“Giống như một con khỉ đứng chồm trên cành cây cao trong rừng, di chuyển tự do trên cành nọ rồi lại leo sang cành kia; tâm con người cũng như thế – tư tưởng, ý niệm nảy sinh rồi tan biến không ngừng suốt ngày đêm.”

Hình ảnh ấy diễn tả sự tán loạn, dao động liên tục của tâm thức khi chưa được huấn luyện. Khoa học thần kinh hiện đại cũng cho thấy, trạng thái *“tâm như khỉ”* gắn với hoạt động quá mức của mạng lưới mặc định (DMN), vốn liên quan tới

vọng tưởng và phân tâm.

- Làm việc bằng tâm hoan hỷ và phụng sự

Một trong những cách nâng tần số hiệu quả và bền vững nhất là sống vị tha, phụng sự, và không mong cầu đáp đền. Khi bạn làm một việc tốt bằng lòng vui vẻ – dù nhỏ như nhường đường, giúp người lạ, hay chăm sóc ai đó đang đau khổ – năng lượng của bạn không những không vơi đi, mà còn lan tỏa và cộng hưởng.

Phật giáo gọi đó là “*hồi hướng công đức*” – nghĩa là bạn làm điều thiện không phải để gom về, mà là để gieo rắc. Và chính sự mở lòng ấy lại là mảnh đất màu mỡ cho những rung động cao đẹp được duy trì và lớn lên theo từng ngày.

4. Kết luận: Mỗi sát-na là một rung động năng lượng sống hình thành

Chúng ta không phải là những thực thể bất động giữa thế giới. Mỗi con người là một dòng chảy sống động, đang phát sóng liên tục bằng chính những gì họ nghĩ, họ nói, họ làm – và sâu hơn nữa, bằng trạng thái của nội tâm họ. Bạn có thể không thấy những rung động đó bằng mắt thường, nhưng bạn có thể cảm nhận bằng trực giác, bằng sự tiếp xúc hàng ngày giữa mọi người.

Không ai sinh ra đã hoàn hảo, nhưng ai cũng có thể bắt đầu từ một bước rất nhỏ: giữ tâm trong sáng, nâng cao tần số bằng chính niệm, sống tử tế bằng từng việc làm, và trở thành ánh sáng âm thầm soi đường cho người khác – bằng chính sự hiện diện của mình.

Khi nhiều người cùng đồng hành như thế, thế giới này – vốn đầy những dao động hỗn loạn – sẽ dần chuyển thành một không gian chan hòa ánh sáng: ánh sáng của những rung động lành, của những tấm lòng biết yêu thương, và của một tâm thức đang thức tỉnh.

Tài liệu tham khảo:

1. Physics and Philosophy: The Revolution in Modern Science (1958). Tác giả: Heisenberg, W.
2. The Tao of Physics (1975). Tác giả: Capra, Fritjof.
3. Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior (1995). Tác giả: Dr. David R. Hawkins.

Tác giả: **Khôi Khang**