

## Năng lượng và năng lực

ISSN: 2734-9195 22:05 19/12/2023

Người tu phải quân bình mọi cảm xúc, tâm thái bình lặng như sự bình lặng của vũ trụ đang vận hành, vì con người là tiểu vũ trụ, là tiểu ngã, là một phần tương ứng với định luật vô biên. Biết phục hồi năng lượng thì năng lực tự phát, không những nâng sức sống tự thân còn cảm ứng cho những người chung quanh.

**Minh Mẫn**

Đạo gia bảo con người là tiểu vũ trụ, đúng vậy!

Những gì trong vũ trụ có, con người đều có. Phần vật chất thô được cấu thành từ ngũ hành (kim, mộc, thủy, hỏa, thổ) cho đến những năng lượng hạt, sóng và tia ẩn tàng trong cơ thể vật chất nếu được tâm linh khai phát.

Các pháp hành tuy khác nhau, nhưng triệu chứng nội tại vận hành luân lưu sinh lý, hỗ trợ tiến trình tâm linh không khác. Có pháp hành trì đưa đến hiển lộ mà hành giả có cảm ứng, có pháp hành tĩnh mặc ẩn tàng đưa đến chứng đắc.

Hai nền văn minh tâm linh uyên áo, sâu xa khởi nguồn từ Ấn độ và Trung Hoa giúp hành giả tiến đến giải thoát đa dạng; tuy mức độ giải thoát cao thấp khác nhau, thoát khỏi cõi ngũ trược ác thế, có thể là cảnh giới Thần Tiên, tảo Thần, tảo Tiên, chư Thiên, Bồ Tát, A La Hán, Phật...

Quá trình hành thiền, do định lực sâu, nhiệt lượng phát ra, thay đổi hồng cầu; trong nhiệt lượng, dưới lăng kính phân loại của khoa học vật lý, tổng hợp các tia, được máy quang phổ phân tích chùm sáng thành những đơn sắc khác nhau. Những đơn sắc tổng hợp thành tia sáng quang hợp, kích hoạt năng lượng nội thể, nuôi dưỡng hồng cầu, mỗi đơn sắc có tác dụng đối với một cơ phận nội thể, tạo khí lực và khí sắc cho một hành giả khỏe mạnh, hồng hào dẫn nhiệt lượng nội thể nâng lên tầm “lửa tam muội” cao hơn áp suất vật lý, đưa đến phát quang tuệ giác và phóng quang.

Khi một vùng nào đó áp suất không khí giữa sức nóng mặt trời và hơi nước chuẩn bị làm mưa, chân trời thường xuất hiện rắng nhiều màu do những đơn sắc tạo thành; thế thì nhiệt lượng nội thể được kích hoạt lúc thiên định, các đơn sắc cũng hỗ trợ cho các nội tạng tương thích để tịnh hóa và nâng tâm thanh khiết, đánh thông các đại huyết.

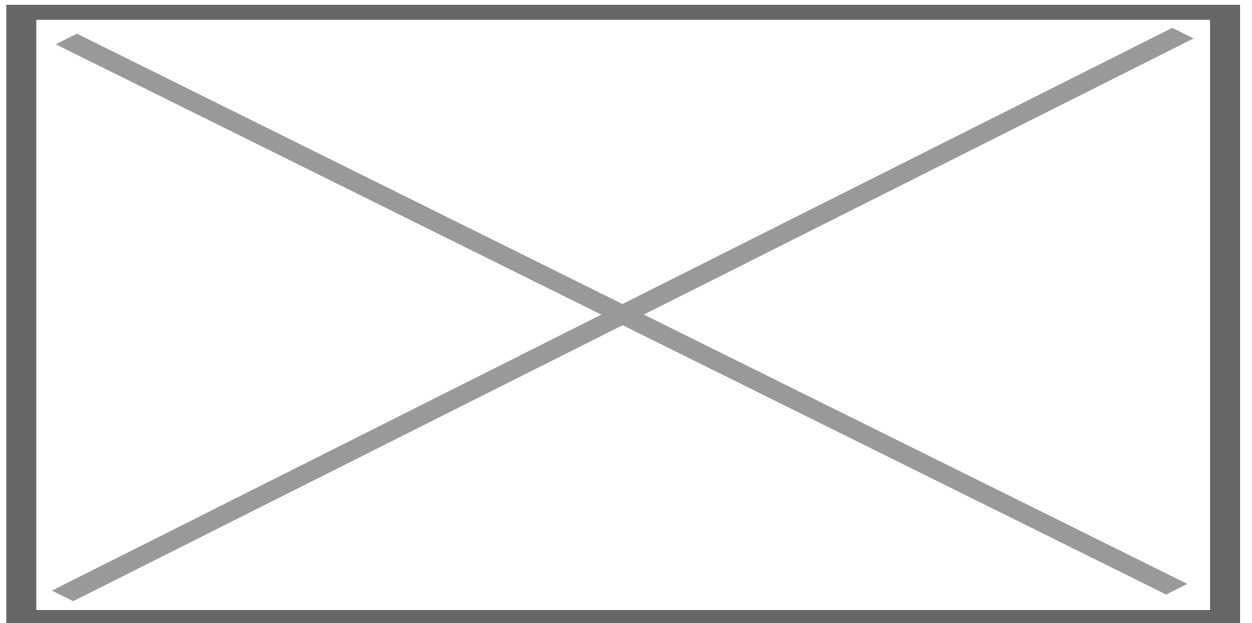
Trong một vài pháp hành của Yoga và Đạo gia, năng lượng dẫn chuyển qua mạch nhâm đến mạch đốc và ngược lại làm tụ thành thánh thai (anh nhi) dưới đan điền, rồi như một Kundalini tiến dần lên các đốt xương sống, đốt thông các trược khí nơi đại huyết, bùng vỡ tiếng nổ như sấm sét mà chỉ có hành giả Yoga mới cảm nhận được, quá trình hình thành “Tam hoa tụ đỉnh” rất lâu, phải đốt sạch các trược khí trên các đại huyết mới chứng đắc toàn triệt. Khai thông huyết nào thì trí tuệ thông phần đó. Lúc này hành giả thay đổi tâm tính, trí tuệ và nhân cách thấy rõ.

Trên lý thuyết là thế, nhưng không đơn giản, đòi hỏi hành giả kiên trì và thời gian miên mật. Ấn độ có nhiều trường phái đi đến pháp hành cũng khác nhau; ngay cả Yoga xuất phát từ Ấn giáo, khởi nguyên có 10 loại cơ bản, nhưng về sau, hậu bối sáng tạo thêm vô số chi nhánh, nhưng tựu chung vẫn là:

KARMA YOGA là hướng dẫn hành thiện, hội nhập cuộc sống

BHAKTI YOGA là con đường nghi tắc đức tin Tôn giáo

JNANA YOGA là con đường hành trì, quán niệm, thiên định hướng đến trí tuệ thăng hoa tâm linh. Từ con đường này lại phát sinh nhiều pháp hành khác nhau, thoát ly khỏi Yoga, mang một tên mới cho một trường phái mới, rồi đến đạo Sikh vào thế kỷ 15, sản sinh dòng Sant Mat; Vừa ảnh hưởng Thần giáo Kito, Hindu, vừa giao kết với các Thánh Hồi Giáo, chủ trương chiêm niệm Thiên định.



Còn lưu một số ít trường phái tư tưởng Yoga. Những hành giả Yogi có khuynh hướng giải thoát, thực hiện một số động tác thân kết hợp tâm, làm chủ thân tâm một cách đặc dị phát triển thần thông.

RẬT YOGA là chuyên ngành về khoa học vật lý, khoa học tâm linh.

Yoga là kết quả từ Bà La Môn giáo, Bà La Môn xuất hiện trước Phật giáo. Bà La Môn là một hệ thống mang tính giai cấp tạo trật tự trong xã hội; chia làm năm giai cấp:

Giáo sĩ, triết gia, học giả, là giai cấp cao nhất được trọng vọng nhất

Sát đế Lợi là hàng vua chúa, quý tộc, võ tướng, quan lại nắm quyền thống trị

Vệ xá là hạng bình dân, thương gia, nông dân có trách nhiệm tạo kinh tế

Thủ Đà La là hàng tiện dân

Chiên đà La là giai cấp ngoài lề xã hội làm những nghề ti tiện như giết mổ, dọn vệ sinh....

Sinh ra từ giai cấp nào suốt đời thủ phận giai cấp đó, không được va chạm, lẫn lộn các giai cấp với nhau trong cuộc sống. Tuy tồn tại nhiều thế kỷ, khi đạo Phật ra đời, đức Phật có quan niệm làm đảo lộn trật tự giai cấp bấy giờ. Đức Phật nói không phải cứ sinh ra từ giai cấp Bà La Môn sẽ trở thành Bà La Môn. Giai cấp tùy thuộc nhân phẩm, ý tưởng và hành động. Không có giai cấp trong dòng máu cùng đỏ, nước mắt cùng mặn. Do vậy trong Tăng đoàn của Phật có cả mọi giai cấp và bình đẳng mọi giai cấp. Từ hoàng tộc đến tiện dân đều có thể gia nhập vào giáo đoàn của Phật. Giáo đoàn chú trọng vào sự thành tựu hành trì. Chính vì

thế mà sau khi Phật nhập diệt Bà La Môn mới được hồi phục trở lại.

Từ sự khắc khe giữa những giai cấp trong xã hội, bắt đầu có sự cải biến tư tưởng từ giới học giả, hành giả, đạo đức Tôn giáo, Yoga ra đời, buổi sơ khai chỉ là bộ môn thể dục, thể trí, về sau sản sinh ra những nhánh thuộc về Tôn giáo, học thuật, khoa học, nghệ thuật, thiền định...

Trong giới Yogi có vị đạt đến nội lực không tưởng, thần thông tự tại, làm chủ sinh tử. Chôn sống nhiều ngày vẫn không chết. ngồi trong nước ngập sâu nhiều giờ vẫn không cần thở, có thể bay bổng, ngồi trong tuyết không cần y áo; y phục nhúng nước ướt sũng đắp lên người liền bốc hơi, tàng hình...

Tại Ấn Độ có hai trường phái rõ nét, Thần giáo tôn thờ khuynh hướng tín ngưỡng, một trường phái có khuynh hướng tâm linh và phụng sự tha nhân. Về tâm linh không có nghi lễ, không cầu nguyện, chuyên tâm thay đổi tánh tình và nâng cao trí giác, đưa đến nội lực thần bí.

\*\*\*

Trong khi đó. Mặc dù địa lý hai chủng tộc cách nhau dãy núi Hy mã, đều có khuynh hướng Tôn giáo và tâm linh khác nhau.

Trung Hoa cổ đại không phân biệt giai cấp khắc nghiệt như Ấn giáo, nhưng vẫn có lối giáo dục để xã hội được tôn ti trật tự của Nho gia như “Tam cương ngũ thường, Tam tòng tứ đức” Đạo đức vua tôi, đạo đức phu thê, phụ tử, nhân cách quân tử...

Song song giáo dục xã hội, còn có trường phái chuyên về tâm linh của Lão Trang, xem nhẹ sinh hoạt ngoại tại, chú hướng tu luyện âm dương ngũ hành. Luyện đan, luyện tiểu châu thiên tương ứng với đại châu thiên của vũ trụ, vì con người là một phần của vũ trụ, do đó có câu: “thuận thiên giả tồn, nghịch thiên giả vong”, sống không những thuận với đạo trời mà còn hành trì tương thích sự vận hành vũ trụ.

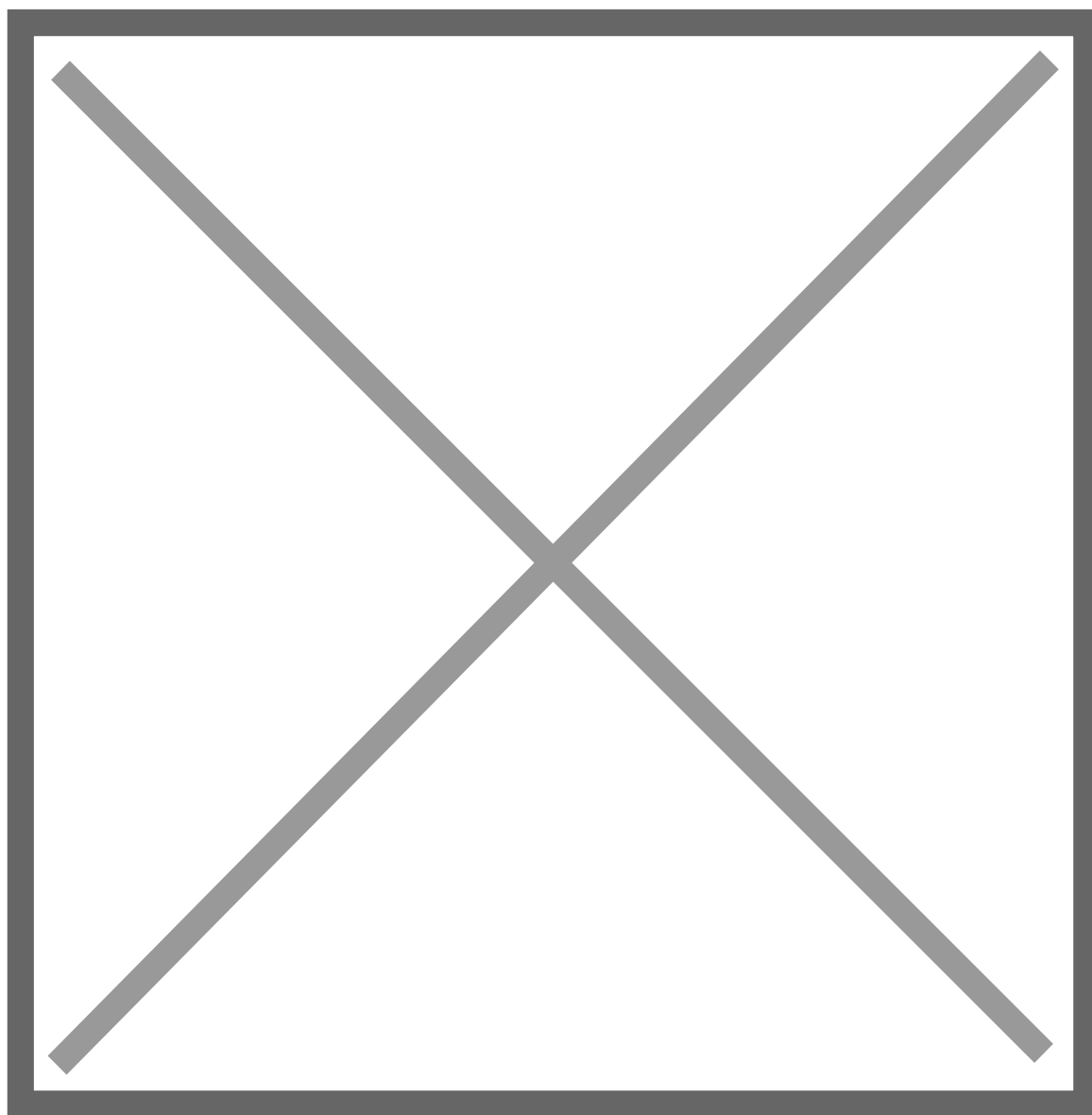
Quan niệm con người là tiểu vũ trụ, là một phần của vũ trụ, tu luyện để hòa cùng vũ trụ, giống như Ấn Độ bảo con người là tiểu ngã phải hòa cùng đại ngã Brahman.

\*\*\*

Trong một đất nước rộng lớn, sơn thủy kỳ tú, địa linh luôn sinh nhân kiệt, cả về văn minh thuần vật cho đến văn minh tâm thể.

Văn minh Ấn giáo sinh ra bao tín giáo đa thần. Trong tu luyện Yoga có những nhà Yogi cực kỳ khổ tu hành xác, đứng một chân, phơi sương, ngâm mình trong tuyết giá, treo thân lộn ngược...chỉ vì mục đích tiêu nghiệp quá khứ, ngăn nghiệp mới phát sinh.Do biên kiến quá đáng, thời kỳ đầu học đạo, đức Phật cũng làm hạnh đầu đà, tiết chế ăn uống đến suy cùng lực kiệt, từ đó Phật ý thức được rằng khổ hạnh ép xã không đưa đến giải thoát, mà là con đường suy vong ngắn nhất.

Cũng có một nhánh JNANA YOGA khám phá tâm thức bằng con đường tu luyện khai mở luân xa (chakra), có thần thông, tuệ giác phát triển. Dẫn khí, đưa năng lượng châu biến nội thể.



Tại Trung Hoa, Lão Trang đã phát huy tư tưởng ảnh hưởng nhiều đến xã hội thời bấy giờ. Trường phái Lão Trang quan niệm vũ trụ vận hành một cách hài hòa, đơn giản nên gọi là Đạo. Khuynh hướng Đạo của Lão Trang sau này ảnh hưởng

cà Khổng giáo về lối sống dẫn Đạo cho cá nhân, cho nguyên tắc quản trị, cho người cầm quyền.

Lão Trang có khuynh hướng thuận tự nhiên, sống vô vi: “vô vi nhi vô bất vi” tu luyện nội thân. Người thuận đất, đất thuận trời, Trời thuận đạo, Đạo thuận tự nhiên.

Đạo gia là một triết thuyết dẫn đạo cho cuộc sống thanh thản, không tranh chấp, không nặng về hình thái. Gần với tư tưởng Phật giáo nên Đạo gia chủ trương “Vô”, Phật giáo thuyết về “Không”.

Đạo sinh nhất, nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật. Có nghĩa “nhất bản tán vạn thù, tu dưỡng để vạn thù quy nhất bản” trở về với bản nhiên.

Do quan niệm đó, Lão tử xa rời xã hội, tìm về bản nguyên bằng cách tu Tiên, luyện đạo. Một nhánh của Đạo gia luyện “Thủy hỏa ký tế”: đưa ánh sáng từ đỉnh Côn Lôn chiếu rọi xuống khí hải, do ánh sáng từ khí hải phản quang lên lại Côn Lôn lâu dần phát quang sinh tuệ giác. Thoát khỏi quy luật thường tình. Năng lực tu luyện biến năng lượng hòa hợp vũ trụ, không cần động thủ mà đạt thành mọi việc, gọi là “vô vi nhi vô bất vi”.

Từ ngàn xưa ngoài Tiên đạo, Thần đạo, còn một pháp hành đã thông huyệt đạo, tính mệnh song tu, tâm không vướng mắc, diệt trừ tập khí tham chấp... thuận theo vũ trụ, nương theo vận hành để thoát khỏi Tam giới, vận pháp vòng xoay theo định luật vũ trụ gọi “pháp luân đại pháp”. Không dẫn khí, không vận trường năng lượng trong nội thể, không lệ thuộc phong thủy phương hướng thời gian. Ngoài không vướng, trong không chấp hợp với tinh thần Đại đạo và Phật đạo

Cũng từ một gốc âm dương ngũ hành đã sinh ra nhiều pháp hành, nguyên lý đó ảnh hưởng cả võ đạo, y học, nghệ thuật, Hiệp khí đạo ... khí công võ đạo ra đời, lần lượt khí công nghệ thuật, khí công thư pháp, khí công trị liệu... , \*\*\*

Pháp hành trong nhà Phật, không dụng khí, không luyện công, chú trọng hoán chuyển các tập khí thông qua “thất tình lục dục” giữ tâm thanh lặng tự khắc nội thể được tịnh hóa, mạch lạc giai thông, định lực đầy đủ phát sinh trí giác, thiền gia gọi là chính niệm, chính định.

Hành giả luyện công, hành thiền đến mức độ thâm uyên, không những trẻ hóa cơ thể, tâm tính điềm đạm, trí tuệ phát huy, có một bản lãnh hơn bình thường. Tâm tịnh sinh hỷ lạc. Do định lực có thể làm an lành người kế cận; những thắc mắc ưu tư gần người có định lực tự nhiên được giải tỏa. Người có tiềm năng nào đó, gần bậc chân tu tự nhiên tiềm năng được phát tiết đột xuất hoặc được nâng

cấp...Ngày xưa có một người luôn uẩn ức không rõ việc gì, tâm luôn nghĩ một vấn đề nào đó mà không nghĩ ra, muốn thực hiện việc gì đó cứ cảm nhận có một lực che chắn cản trở, muốn thực hiện một sở thích mà không rõ thích điều gì, tình cờ một hôm ngao du, lạc vào hang núi, xuất hiện một sơn Tăng đang tọa thiền, anh ta lắng lắng ngồi gần, tâm trầm lắng, cảm nhận một nguồn an tĩnh vi diệu phủ khắp châu thân, bỗng nhiên phát tiết vẽ trên vách đá một tuyệt tác mà bản thân không ngờ mình làm được. Tinh thần sản khoái, anh ta lưu lại một thời gian trong hang động, giữa hai người ít trao đổi nhau vấn đề gì, hàng ngày vẫn tĩnh lặng in bóng hai người trong không gian cô tịch, sau khi xuống núi, anh ta trở thành một họa sư nổi tiếng sống với tâm thái mãn nguyện. Từ đó mọi ưu tư trước kia không còn trĩu nặng hốt anh. Có nghĩa tiềm năng vốn có nhưng chưa được khai thông, gặp năng lượng và năng lực mạnh giúp phát tiết dễ dàng.

Tóm lại, bất cứ pháp hành nào, chuyên tâm miên mật, định lực đầy đủ ắt sinh trí tuệ. Bởi tâm ở đâu thì ý ở đó, ý ở đâu thì khí ở đó, khí ở đâu thì huyết ở đó. Tâm sinh ý, ý sinh khí, khí sinh huyết, huyết nuôi dưỡng tế bào sẽ chuyển hóa cơ thể.

Phân tâm hướng ngoại nhiều thì thần khí hao tổn, trí lực suy thì nội tạng bị ảnh hưởng. Tâm định thì trí sáng là lẽ tự nhiên. Chính vì thế, hành giả chuyên chính sức khỏe dồi dào, nội tạng tươi nhuận.

“Nội kinh” đã nhận định: kinh hỷ thương tâm; nội thương can, tư thương tỳ, bi thương phế, khủng thương thận.

Nghĩa là kinh hải và quá vui dễ tổn thương tạng Tâm, tức giận tổn thương tạng Can, tư lự suy nghĩ quá tổn thương tạng Tỳ, bi thương ầu sầu quá ảnh hưởng tạng Phế, sợ hãi tổn thương tạng Thận.

Hành giả các trường phái chuyên tu Thiền định không vướng bận vào nghi lễ Tôn giáo, không lo nghĩ, không nói nhiều để hao thần tổn khí.

Người tu phải quân bình mọi cảm xúc, tâm thái bình lặng như sự bình lặng của vũ trụ đang vận hành, vì con người là tiểu vũ trụ, là tiểu ngã, là một phần tương ứng với định luật vô biên. Biết phục hồi năng lượng thì năng lực tự phát, không những nâng sức sống tự thân còn cảm ứng cho những người chung quanh.

## **Minh Mẫn**