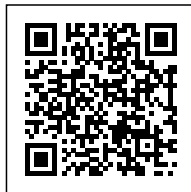


NĂNG LƯỢNG TỰ THÂN



Minh Mẫn



NĂNG LƯỢNG LÀ NGUỒN SINH LỰC LUÂN LƯU TRONG CƠ THỂ VẬT CHẤT ĐANG SỐNG. NĂNG LƯỢNG ĐƯỢC TIẾP NỐI BỞI NĂNG LƯỢNG VẬT THỂ ĐỂ TIẾP ỨNG NĂNG LƯỢNG SINH HỌC. NẾU NGUỒN NĂNG LƯỢNG SINH HỌC THANH KHIẾT VÀ HỘI TỤ THÌ NĂNG LƯỢNG ĐÓ SẼ LÀ NĂNG LƯỢNG SINH THỨC TIẾN DẪN ĐẾN NĂNG LƯỢNG SIÊU THỨC, CHUYỂN PHẨM THÀNH THÁNH. THÁNH PHẨM CŨNG CHỈ LÀ MỘT BẢN THỂ, LOẠN ĐỘNG ĐƯỢC CHUYỂN HÓA THÌ THANH TỊNH THỨC HIỂN LỘ, CHUYỂN HÓA CÀNG NHIỀU THÌ PHẬT TÍNH CÀNG RÕ, LÒNG TỬ CÀNG MẠNH VÀ TRÍ TUỆ CÀNG THÔNG

“Nguyện thử diệu hương vân,

Biển mẫn thập phương giới.

Cúng dường nhất-thiết Phật,

Vô lượng hương trang nghiêm.

Cụ túc Bồ Đề Đạo,

Thành tựu Như Lai hương”.

Để rồi, tin tưởng rằng mình sẽ cố gắng nhằm đạt đến cảnh giới:

“Viễn ly chư vọng nghiệp,

Viên thành vô thượng đạo.”

Thật ra bảo rằng tin tưởng mình cố gắng nhằm đạt đến cảnh giới: “Viễn ly chư vọng nghiệp, Viên thành vô thượng đạo” là hoàn toàn chưa chính xác. Mình tin tưởng cố gắng nghĩa là mình vẫn chưa cố gắng và chưa đủ đức tin tưởng. Và lại, “Nguyện thử diệu hương vân”... không là mây lành thơm ngát vi diệu mà là giới đức tự tính vốn đã là diệu hương, Phật dạy: Mọi loài hương không thể bay ngược gió, chỉ có hương giới đức tự thân mới có khả năng ngược gió bay khắp muôn phương. Một bậc chân sư ẩn cư trong hang sâu núi thẳm, vẫn có người tầm cầu vì danh thơm lan tỏa. Xưa kia, có những vị vua hạ chiếu chỉ cung thỉnh những bậc chân sư trên non cao về cung triều vấn đạo. Ngược lại, chốn thị thành có những tu sĩ không ai biết tên. “Phàm cư phố thị vô nhân vấn, Thánh ẩn cao sơn khách hữu tầm”.

Vì sao? Mọi sinh vật đều sở hữu một năng lượng tự thân, ngoài năng lượng vật thể còn có năng lượng tâm thể gọi là năng lượng sinh thức. Bậc chuyên tu đạt đến tâm thức thanh tịnh thuần nhất, năng lượng sinh thức sẽ chuyển thành năng lượng siêu thức, có một chấn động lực mạnh đủ tác động mọi đối tượng ngoại biên. Năng lượng tự thân trong mỗi chúng ta bị phân tán bởi vọng niệm, phiền não, kiết sử nên lực tác động giới hạn.



Năng lượng tự thân

Minh Mẫn

Ánh sáng mặt trời phân tán khắp nơi nên chưa đủ đốt cháy một vật, kính hội tụ gom nhiệt lượng đó vào một điểm thì lửa sẽ bốc lên, cũng thế, năng lượng sinh thức bị phân hóa quá nhiều trong mọi ngõ ngách của cuộc sống nên lực tác động tâm thức lên mọi vật một cách yếu ớt.

Bậc thiền định rất ráo có một định lực tinh chuyên cộng với giới đức thanh tịnh sẽ là nguồn năng lượng thanh khiết, còn gọi là nguồn năng lượng dương, đối lập với năng lượng âm của cuộc sống vô minh. Người sở hữu năng lượng dương là người có nguồn lực từ bi vô hạn, lúc bấy giờ từ bi, trí tuệ, siêu thức, chấn động lực tự thân cũng là một. Người thủ đắc được một năng lượng như thế thì đã là:

“Nguyện thử diệu hương vân,

Biến mãn thập phương giới.

Cúng dường nhất thiết Phật,

Vô lượng hương trang nghiêm”.

Tự nó đã là “Viễn ly chư vọng nghiệp, Viên thành vô thượng đạo.” Không nhất thiết phải cố

gắng để đạt đến cảnh giới như thế, và nếu có cố gắng thì cũng còn nằm trong vòng vọng tưởng tham muốn làm sao “Viễn ly chư vọng nghiệp mà viên thành vô thượng đạo” được.

Năng lượng tự thân là gì?

Năng lượng là nguồn sinh lực luân lưu trong cơ thể vật chất đang sống. Năng lượng được tiếp nối bởi năng lượng vật thể để tiếp ứng năng lượng sinh học. Nếu nguồn năng lượng sinh học thanh khiết và hội tụ thì năng lượng đó sẽ là năng lượng sinh thức tiến dần đến năng lượng siêu thức, chuyển phàm thành Thánh. Thánh phàm cũng chỉ là một bản thể, loạn động được chuyển hóa thì thanh tịnh thức hiển lộ, chuyển hóa càng nhiều thì Phật tính càng rõ, lòng Từ càng mạnh và Trí tuệ càng thông.

Muốn đạt đến năng lượng siêu thức, đòi hỏi đời sống từ thể chất đến tinh thần cần tinh khiết. Vật thực không nhiễm ô sinh mạng của chúng sinh, không cảm khoái những chất kích thích, tư tưởng không phạm những bạo lực, ác ý, ích kỷ, tham vọng...và dĩ nhiên không có hành động sát hại, làm tổn thương mọi loài, không có lời lẽ làm đau thương phiền muộn kẻ khác.

Một hệ phái tâm linh - Surat Shabd Yoga dạy đệ tử sử dụng nhật ký tâm linh ghi nhận hàng ngày những hành động xấu, tốt của thân khẩu ý, theo đó mà chuyển hóa. Nhật ký tâm linh sẽ cho ta thấy cái xấu nhiều hơn cái tốt của cuộc sống đời thường, đó là cách kiểm soát và chuyển hóa tiến bộ nhất, hiệu quả nhất cho sự tu tập.



Ảnh: St

Kinh Pháp Cú phẩm Tâm, đoạn 36. “Tâm khó thấy, tế nhị, theo các dục quay cuồng, người trí phòng hộ tâm, tâm hộ, an lạc đến”.

Và đoạn 38: “Ai tâm không an trú, không biết chân diệu pháp, tịnh tín bị rúng động, trí tuệ không viên thành”.

Tâm không an trú có nghĩa tâm vọng động thì đức tin tĩnh lặng cũng bị dao động, năng lượng sinh thức không hội tụ thì năng lượng sinh thức khó hoàn hảo mà Pháp Cú gọi là: “Trí tuệ không viên thành”.

Cuộc sống ngày nay, con người đối diện với quá nhiều bất an, bởi tâm thức huân tập và sinh trưởng những hạt giống đen tối, xấu xa và bất an, kết quả tất yếu phải như thế, để giải quyết những hận thù và đau khổ, đức Đạt Lai Lạt Ma chỉ dạy:

“Mục đích chính trong đời của chúng ta là giúp đỡ kẻ khác. Và nếu bạn không thể giúp họ, ít nhất đừng hại họ.”

“Hạnh phúc không phải là điều tự nhiên mà có. Nó đến từ những hành động của chính bạn.”

“Chúng ta có thể sống mà không có tôn giáo hay thiên định, nhưng chúng ta không thể sống mà không có tình người.”

“Chúng ta không bao giờ có thể có được hòa bình trên thế giới cho tới khi chúng ta có được hòa bình trong thâm tâm.”

“Mục đích của tất cả những truyền thống tôn giáo lớn trên thế giới không phải là để xây dựng những ngôi đền to lớn bên ngoài, mà là để xây dựng những ngôi đền thiện lành và từ bi bên trong, trong trái tim chúng ta.”

Thiền sư Nhất Hạnh dạy:

- Thấu hiểu nỗi đau của người khác là món quà to lớn nhất mà bạn có thể trao tặng họ. Thấu hiểu là tên gọi khác của yêu thương.

Nếu bạn không thể thấu hiểu, thì bạn chẳng thể yêu thương.

- Cũng như một người làm vườn biết cách dùng phân bón để cho ra những bông hoa tươi đẹp, người tu tập biết tận dụng nỗi đau khổ để tạo ra hạnh phúc

- Khi một người làm bạn đau khổ, ấy là vì ẩn sâu bên trong, nỗi đau khổ của anh ta đang tràn trề. Anh ta không đáng bị trừng phạt. Anh ta cần sự giúp đỡ.

Phật tính, trí tuệ là năng lượng, là ánh sáng tự thân.

Thiền sư Nhất Hạnh cũng đã nói:

- Chúng ta được tạo ra từ ánh sáng. Chúng ta là những đứa trẻ của ánh sáng. Chúng ta là con cái của thần mặt trời.

Thế thì ánh sáng đồng nghĩa của Trí tuệ, mà trí tuệ là tương dụng của sóng não, bản thể là lòng từ vô đối. Khoa học hiện đại phân loại năm tần số chính của những dao động trong não bộ sinh ra những luồng điện này và có tên là: sóng Delta, Theta, Alpha, Beta, và Gamma.

Sóng não bình thường của sinh hoạt trong cuộc sống là sóng Alpha, Delta, Beta, Theta, nhưng trạng thái nhập định thì chúng sẽ ở dạng Gamma. Khoa học ngày nay áp dụng sóng não vào công nghệ, nhất là công nghệ quốc phòng, quân sự.

“Theo Huffington Post, suốt nhiều năm qua, các nhà nghiên cứu về định hướng và điều khiển robot tại đại học bang Arizona đã làm việc với quân đội Mỹ về lĩnh vực ứng dụng điều khiển robot bằng suy nghĩ trên các thiết bị bay không người lái như trong bộ phim khoa học viễn tưởng Oblivion.”

“Delta – Sóng delta có tần số không quá 4 Hz. Loại sóng này có biên độ rất cao và thông thường hay xuất hiện trong não bộ người lớn khi ngủ say không mộng mị hay khi bất tỉnh. Trẻ em khi ngủ say đôi khi cũng có. Ở người lớn, loại sóng này thông thường xuất hiện tại não bộ phía trước, và tại não bộ phía sau ở trẻ em.

Theta – Sóng theta có tần số từ 4 đến 7 Hz. Loại sóng này được thấy ở các trẻ em nhỏ. Sóng theta xuất hiện khi buồn ngủ, trong những khi được thư giãn hoàn toàn nhưng vẫn còn tỉnh

thức, khi có ý nghĩ tà dâm, kể cận trai gái, và nhất là khi nhập định ở những người tu tập thiền định thành công.

Alpha - Sóng alpha có tần số từ 8 đến 12 Hz. Loại sóng này thông thường xuất hiện ở não bộ phía sau, tụ về một bên não. Những sóng não khi tụ về một bên có biên độ cao hơn phía không tụ. Sóng alpha xuất hiện khi nhắm mắt, hay trong lúc tập thở đều để được thư giãn, hay lúc ngủ sắp thiếp đi. Sóng alpha sẽ tan biến hay giảm hẳn biên độ khi mở mắt trở lại hay khi bắt đầu suy nghĩ hoặc tỉnh ngủ.



Ảnh: St

Beta - Sóng beta có tần số từ 12 đến 30 Hz. Loại sóng này thông thường tụ về não bộ phía trước và đối xứng cả hai bên não trái và phải. Sóng beta xuất hiện khi phải tập trung suy nghĩ, bận rộn, chăm lo mãi mê làm công chuyện, hay trong khi làm những việc quen thuộc không đòi hỏi suy nghĩ nhiều. Sóng beta luôn luôn xuất hiện khi mắt mở và đã tỉnh táo.

Gamma - Sóng gamma có tần số từ 25 đến 100 Hz. Khoa học hiện đại chưa hiểu rõ mục đích và nhiệm vụ của loại sóng não này nên vẫn còn có nhiều tranh luận sôi nổi. Nhiều giả thuyết lý luận rằng sóng gamma phát xuất từ khối não chứa tuyến yên (thalamus), tập trung ở tần số 40 Hz và giúp não bộ có trí nhớ và ý thức được các sự việc xảy ra chung quanh. Loại sóng này còn được tìm thấy ở những bậc tu hành Phật giáo Tây Tạng khi nhập định tĩnh lặng ở trình độ giác ngộ. “Khi sóng não Gamma xuất hiện thì mọi sóng não khác được lắng yên.

(sóng não)

Khi sóng Gamma xuất hiện cũng là cơ hội phát sinh trí tuệ hay đột biến một phát minh mới. Sóng Gamma trong trạng thái mơ màng tạo ra ảo giác, trường hợp này xảy ra cho những hành giả chuyên tâm hành trì trong giai đoạn đầu, yếu hơn trạng thái nhập định chuyên sâu. Từ nhập định chuyên sâu, sóng não có thể gia tăng lên 250Hz đưa đến phát sinh trí tuệ, hoặc khoa học gia tiếp nhận được thông tin siêu việt. Chẳng hạn như phát hiện về tốc độ ánh sáng của Albert Einstein hay mô hình nguyên tử của Neils Bohr.

Do vậy, ngoài việc tu tập Thiền định sâu, sóng Gamma còn là cơ hội cho những phát minh đột biến. Từ đó, ta không lạ gì những Thiền sư, những bậc chân tu đều sở hữu một trí tuệ tuyệt vời, một trí tuệ siêu việt thời - không gian của đức Phật đã chứng minh điều đó.

Mỗi tự thân trong con người đều sở hữu một năng lực vô biên, nếu gom tụ sẽ là một năng lượng không biên giới, năng lượng đó là Phật tính, là trí tuệ, là từ bi, là chất dung môi tồn tại, cân bằng trong vũ trụ. Năng lượng đó là hương giới đức, hương trí tuệ, hương giải thoát châu biến thập phương, vì đã “Viễn ly chư vọng nghiệp - viên thành vô thượng đạo”.

Tác giả: **Minh Mẫn**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 9/2016