

TÂY DU KÝ VÀ CÁC GIAI ĐOẠN HÀNH THIỀN.



Huệ Hải

Bài 1: TÂY DU KÝ VÀ TIẾN TRÌNH TU TẬP

Tây Du ký là một đại tác phẩm. Ngoài giá trị về văn chương nghệ thuật, nó còn bao hàm một ý nghĩa triết học sâu sắc. Cuộc đời hoạt động của 5 Thầy trò Đường tăng, nhất là nhân vật Tôn Ngộ Không (Tề Thiên), minh họa rất rõ nét quá trình tu tập gian khổ của chúng sanh vô minh trên con đường thăng hoa tiến hoá, tự hoàn thiện chính mình, để thực chứng giác ngộ và thể nhập cảnh giới an lạc của Đại Niết bàn.(Nirvanakanya).

Đặc biệt nó cũng rất trùng hợp với các giai đoạn hành thiền theo phương pháp đặc thù của bản môn. Theo đấy từng giai đoạn tu tập, lý do tại sao phải tập thiền động trước, kỹ thuật thiền năng lượng, kỹ thuật dụng tâm quán tâm của thiền tịnh, phương pháp trụ vào giác tánh làm chứng nhân cho các biểu hiện tâm sinh lý lúc hành thiền cũng như trong đời sống, kỹ thuật giao hoà và vận hành các kênh năng lượng vũ trụ để hoạt dụng độ sanh, Thậm chí đến các bài luyện xác cụ thể như võ thuật, dưỡng sinh, nội lực, huyền công. . v.v. . tác phẩm cũng miêu tả rõ ràng chi tiết và đều rất trùng hợp với các bài luyện công trong phương pháp hành thiền của chúng ta.

Như vậy tác phẩm có thể xem như một giáo án vĩ đại, cụ thể và chi tiết về các giai đoạn hành thiền. Nên để có một cái nhìn tổng quát : về các giai đoạn tiến hoá cũng như phương cách vận dụng các yếu tố tâm lý, phối hợp giữa tâm lý và năng lượng trong phương pháp hành thiền. Chúng ta có thể liên tưởng tới những nhân vật, tình tiết, và hoạt cảnh sinh động đã được miêu tả trong tác phẩm Tây Du ký của Ngô Thừa Ân. Việc làm này sẽ đem lại nhiều lợi ích thực tiễn cho những ai thực sự muốn muốn hội nhập với con người thật của mình. Thực sự muốn tìm được con đường tiến tới chân hạnh phúc với một cuộc sống đích thực ngày càng có ý nghĩa hơn.

Phương pháp hành thiền của chúng ta có thể chia ra làm 3 giai đoạn:

- *Giai đoạn thiền Động:*

Là giai đoạn thiền nhân định tâm, tập trụ vào giác tánh, giữ chánh niệm trong lúc thiền định và trong cuộc sống. Đạt tình trạng nhận diện quang, tập làm chủ luồng năng lượng này. Trụ vào giác tánh sử dụng luồng năng lượng này để thăng hoa tiến hoá lên những mức độ thanh tịnh hơn.

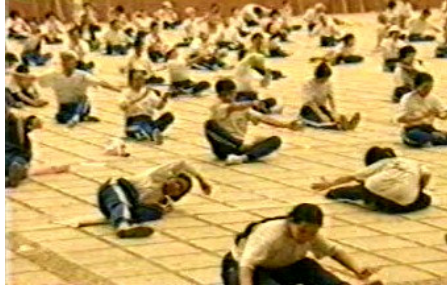
- *Giai đoạn 2 thiền Tịnh :*

Dụng tâm quán tâm. Trụ vào thể tịnh làm chứng nhân cho mọi biểu hiện tâm lý. Diệt trừ vọng niệm. Đạt tâm không, nhập định và thực chứng Prajnaparamita.(Bát Nhã Ba La Mật Đa).

- *Giai đoạn 3 thiền Mật:*

Nhận diện quang chư Phật chư Bồ Tát. Phát đại nguyện hành Bồ Tát Đạo. Thông qua Yidam của mình, vô ngã hoạt dụng độ sanh.

Giai đoạn 1-
Vận động trên nền
Đất cứng

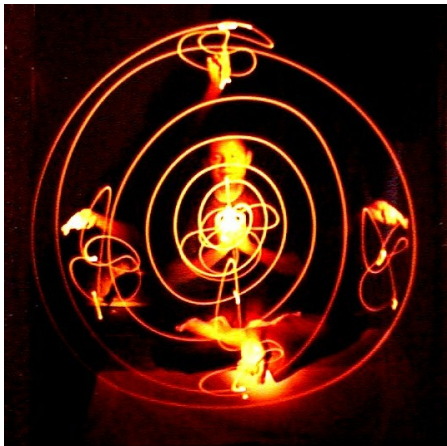


Một lớp Thiền tịnh (Quán không).

Giai đoạn 2: Thiền Tịnh

Quán niệm, quán không, trung quán song chiếu, tâm không, và nhập định lần thứ nhất (Samadhi) Đạt Ngã Không..

Các bài tập trên tương ứng với Tây Du ký:
Ở giai đoạn Tề Thiên lên Thiên Đình làm Bật Mã Ôn, làm quan không quản lý bộ nào, Cõi vườn đào Tiên ăn trộm đào, uống linh đan, đập vỡ lò bát quái của Thái Thượng Lão Quân, đại náo Thiên Đình, bị đày ở Ngũ Hành Sơn. Và được Đường tăng cứu thoát.



Thiền Mật:
Mahamantra)

Đoạn 3: Thiền Mật

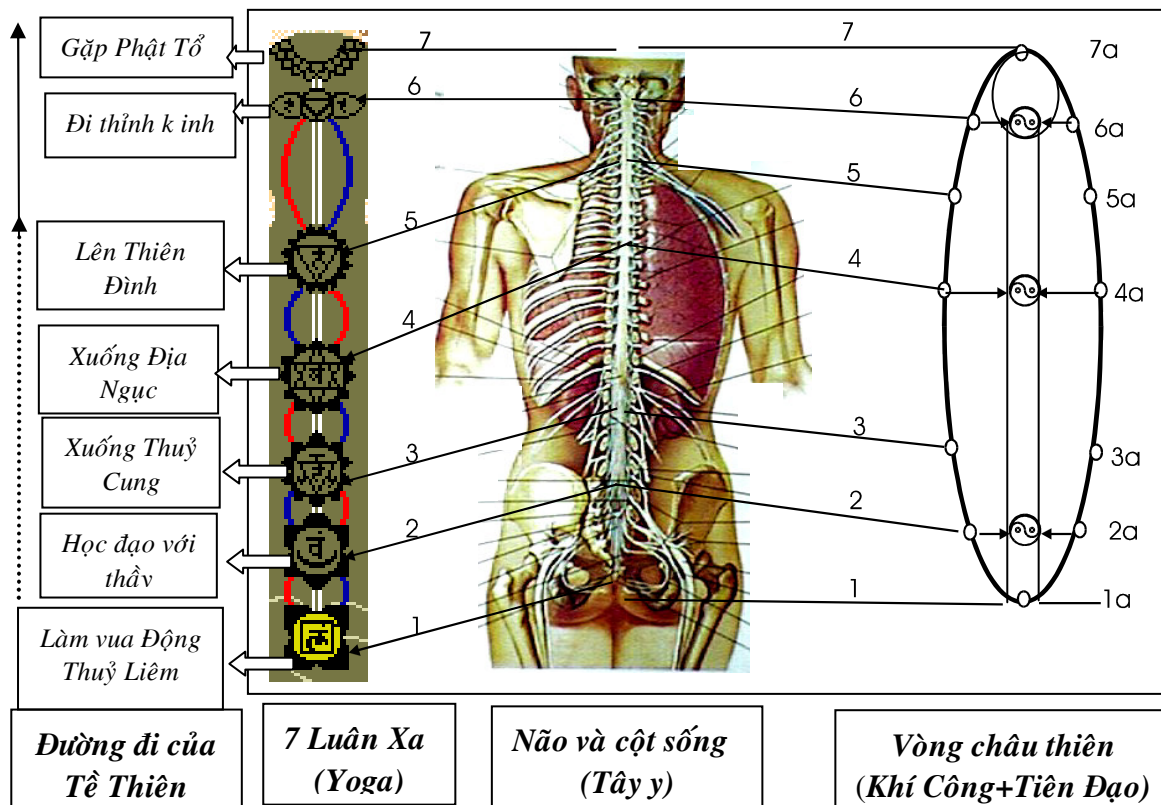
Phát đại nguyện, giao hoà và vận hành các kênh năng lượng vũ trụ, vừa tu vừa hành đạo độ sanh. Nhận điển quang chư Phật chư Bồ Tát. Nhập định dùng kỹ thuật tổng lực : (Mahamudra)+MahaDalani+ MahaMantra) thực hành các pháp môn của Mật tông. - Các bài tập này tương ứng với giai đoạn 5 Thầy trò Đường tăng thấy xác mình trôi trên sông. Gặp Phật Tổ Như Lai, thỉnh được kinh vô tự tại chùa Lô Ít Âm (với Lô Ít là điển quang, Âm là Dalani). Vì giai đoạn này thiền nhân tu tập bằng điển lực, trong trạng thái vô ngã, thông qua vị thầy độ mạng Yidam của mình. Thiền nhân thực chứng Ngã không và Pháp Không.

- Giai đoạn 5 Thầy trò Đường tăng thỉnh được kinh có chữ trở về. Tương ứng với giai đoạn thiền nhân vì đại nguyện độ sanh nên hành trì kinh đại thừa bằng huyền công qua các bài tập: Chuẩn Đề Dalani, Đại bi huyền công, Thủ Lăng nghiêm huyền công, Thập chú huyền công. .v.v. . Thiền nhân thực chứng Chân Không mà Diệu Hữu.

Sau đây là một số gợi ý ban đầu về sự liên tưởng giữa Tây Du ký và các giai đoạn hành thiền :

- Cuộc hành trình đi Tây Trúc thỉnh kinh của 5 thầy trò Đường tăng. Tượng trưng cho quá trình luyện Tâm của thiền nhân.(Phật Giáo). Đó là quá trình rèn luyện để nhằm thăng hoa chuyển biến các yếu tố: Năng lượng (Tê Thiên), tính thiện (Đường tăng), Dục tính (Bát Giới), tính sân (Sa tăng), tính si (ngựa trắng), cho đến ngày Giác ngộ hoàn toàn (gặp Phật tổ Như Lai) và hành Phật sự độ sanh (thỉnh được kinh mang về).
- Cuộc đời hoạt động của nhân vật Tê Thiên tương ứng với quá trình luyện Tinh hoá Khí, luyện Khí hoá Thần và luyện Thần hoàn Hư trong Khí Công và Tiên Đạo.
- Nó cũng tương ứng quá trình hành công thức đẩy Kundalini vươn lên trong kênh Sushuma, đột phá qua 7 luân xa để thực chứng giác ngộ trong Yoga (Ấn giáo) :

Dưới đây là sơ đồ minh hoạ cuộc đời hoạt động của Tê Thiên, so sánh với phương pháp luyện nội hoá (Kundalini) của Yoga và Phương pháp luyện khí của Khí công Tiên đạo Trung Quốc và phương pháp hành thiền của chúng ta:



STT	Tên luân xa từ dưới lên	Giao khí giữa 2 huyết	Đường đi của Tê Thiên:	Giai đoạn hành thiền tương ứng:
1 1a	Muladhara	Trường cường, Hội Âm	Làm vua tại động Thủy Liêm. Tầm sư học đạo.	Giai đoạn Thiền động, chưa đắc khí.
2 2a	Swadishthana	Khí Hải Dương quan	Học đạo với Tổ Sư Bồ Đề	Giai đoạn đắc khí, , điều khí trị bệnh, và luyện công năng.
3 3a	Manipura	Thần khuyết Mệnh Môn	Xuống Thủy cung, lấy Thiết bản và áo giáp.	Đạt công phu nhất niệm, thường trụ chánh niệm.
4 4a	Anahata	Đản Trung Tâm du	Xuống U Minh Giới, xóa sổ sinh tử.	Chánh niệm trong lúc ngủ, Thiền động trong giấc ngủ.
5 5a	Vishusdda	Thiên Đột Đại Chùy	Lên Thiên Đình, đại náo, bị đè dưới núi Ngũ Hành.	Vào thiền tịnh, quán niệm, quán không, nhập samadhi. Đạt ngã không.
6 6a	Ajna	Ấn đường Ngạn Trung	Được Đường tăng cứu, bảo hộ Thầy đi thỉnh kinh.	Vào tạng thức tiêu dung các chủng tử vi tế. Hành Bồ Tát đạo. Đạt pháp không
7	Sahasrara	Bách hội	Gặp Phật Tổ, thỉnh kinh không chữ. Sau đó thỉnh kinh có chữ mang về.	Thực hành thiền Mật trực tiếp qua ngài Yidam và gián tiếp thông qua kinh Đại thừa. Thực chứng chân không mà diệu hữu. Nhập Đại Niết Bàn.

thích đồ hình trên:

a) Điều khí theo vòng châu thiên

Điều khí theo Nhâm mạch: (←→ âm): Khởi sự điều khí đi xuống lần lượt qua các huyết sau: Liêm tuyền, Thiên Đột, Đản Trung, Cửu vĩ, Thần khuyết, Khí Hải, Hội Âm. Tại đây hàm hung bật bối đẩy khí qua huyết Trường Cường thuộc Đốc mạch. Xong tiếp tục dẫn khí theo Mạch Đốc

Điều khí theo Đốc Mạch: (←→ Dương): Khởi sự từ huyết Trường cường dẫn khí ngược cột sống lên đỉnh đầu. Lần lượt qua các huyết sau: Trường Cường, Đương quan, Mệnh Môn, Tâm du, Đại chùy, Ngạnh Trung, Bách Hội, Ấn Đường, Ngân Giao. Đến đây vì lưỡi đang cong lên dựng lợi hàm răng trên. Nên từ Ngân giao ở lợi hàm răng trên tiếp tục đẩy khí qua huyết liêm tuyền thuộc Nhâm mạch. Kết húc một vòng châu thiên. Sau đó lại tiếp tục điều khí như trước.

b) Điều khí theo hệ thống 7 Chakaras (luân xa):

Điều khí theo đường thẳng đứng lần lượt từ dưới lên đỉnh đầu: Hợp nhất âm dương trong kênh trung đạo Sushuma. Nội hoá là Kundalini thăng hoa đột phá qua 7 luân xa. Thiền nhân hợp nhất với đấng toàn năng, thực chứng giác ngộ.

c) Đường đi của Tê Thiên:

Tác phẩm có thể được chia làm hai phần. Phần thứ nhất các hoạt động của Tê Thiên trước khi gặp Đường tăng. Phần thứ hai các hoạt động của 5 thầy trò sau khi Đường tăng xuất hiện. Có thể xem đường đi của Tê Thiên trải qua 7 giai đoạn tương ứng với 7 luân xa trong kỹ thuật luyện khí:

1) Làm vua tại động Thuỷ Liêm núi Hoa Quả tương ứng với việc Kundalini nằm tại luân xa 1 (Muladhara). Tượng trưng cho tâm thức vô minh, luôn nô lệ bản năng.

2) Học đạo với Tổ Sư Bồ Đề tại động Tà Nguyệt Tam Tinh thuộc núi Linh Đài Phương Thốn, giai đoạn khai mở luân xa 2 (Swadhisthana), Thiền nhân đạt tình trạng đắc khí và có thể điều khí thực hiện thiền động.

3) Xuống Thuỷ Cung lấy áo giáp và thiết bản. Tượng trưng cho giai đoạn thiền nhân khai mở luân xa 3 (Manipura). Đắc một số công năng do thực hành nhất niệm và giữ được giới luật trong cơn thiền định..

4) Xuống U Minh Giới đánh thắng ma quỷ, xoá sổ sanh tử. Tượng trưng cho giai đoạn thiền nhân khai mở luân xa 4 (Anahata). Chiến thắng được ác niệm, luôn giữ được chánh niệm trong lúc thức lẫn trong lúc ngủ (vô thức). Do vậy nên có khả năng tập khí công trong giấc ngủ. Đạt khả năng thường trụ khí, nên hoạt động trở thành vô ngã. Vì thế không tạo ra nghiệp lực nên thoát khỏi sanh tử luân hồi.

5) Lên Thiên Đình, ăn đào tiên, uống Linh Đan, đập vỡ lò luyện đan của Thái Thượng Lão Quân, đại náo Thiên Đình. Tượng trưng cho giai đoạn thiền nhân qua tu tập tự khai mở được luân xa 5 (Vishuddha). Vượt khỏi sự xiềng xích của tâm thức nhị nguyên. Thực chứng Ngã không. Thấy cái Tôi là không thực có. Nhập Samadhi lần thứ nhất. Thiền nhân không trụ ở an lạc thiền mà phát nguyện độ sanh (thiện thế).

6) Chiến đấu thắng ma quỷ. Đưa thầy đi Tây Trúc thỉnh kinh. Tượng trưng cho giai đoạn thiền nhân thiền định tự khai mở luân xa 6 (Ajna). Đi sâu vào tạng thức tiêu dung chủng tử vi tế. Hành Bồ Tát đạo không ngừng nghỉ. Nhập Samadhi lần thứ 2. Thực chứng Pháp Không. Thấy pháp giới cũng là huyền cảnh.

7) Gặp Phật Tổ Như Lai, thỉnh được kinh mang về. Tượng trưng cho giai đoạn nội hoá (khí) đã lên đến đỉnh đầu. Hành giả khai mở được luân xa 7 (Sahasrara) nhập samadhi lần thứ 3. Thực chứng Chân Không mà Diệu Hữu. Thế nhập Đại Niết Bàn (Nirvanakanya). Đạt giác ngộ hoàn toàn.