Du già Nội hỏa trong truyền thống Phật giáo Mật Tạng

ISSN: 2734-9195 08:30 31/12/2024

Thực hành Du già nội hỏa bao gồm các động tác về thân giúp khai thông các nút tắc nghẽn hoặc chấn thương trong cấu trúc của hệ kinh mạch cũng như các vùng năng lượng trên thân.

Du già Nội hỏa (Tibet: Tummo, có nghĩa là kích hoạt nguồn nhiệt bên trong thân tâm) là một phương pháp **thực hành Mật thừa** cao cấp được tu trì kết hợp với các pháp kích hoạt dòng khí lưu chuyển trong thân vi tế và cực vi tế.

Du già Nội hỏa là một trong sáu pháp Du già của Naropa, được tổ Naropa tại Ấn Độ truyền trao cho đệ tử của mình là Marpa và vẫn được truyền thừa trọn vẹn trong các hệ tu trì Mật Tạng ngày nay. Tạng ngữ gọi phương pháp này là Tsalung Trulkhor. Tsalung Trulkhor có nghĩa gốc là sự lưu chuyển thiêng thiêng của các luồng khí và kinh mạch trên thân mỗi người. Tsa có nghĩa các mạch lưu dẫn các nguồn năng lượng vi tế trong thân thông qua Lung là các nguồn năng lượng và tinh chất sống giúp kết nối, hòa hợp thân với tâm. Như vậy, Du già Nội hỏa có thể được hiểu là phương pháp kết hợp thiền quán và lưu chuyển hơi thở trong thân vi tế.

Kích hoạt nhiệt lượng thông qua Du già Nội hỏa nhằm mục đích “thiêu trụi” mọi cảm xúc, tập khí, thói quen của luân hồi khổ não hay chính xác hơn là chuyển hóa mọi phiền não thành trí tuệ. Để có thể phát triển trí tuệ một cách toàn vẹn, phương pháp tu trì Phật giáo Mật thừa nói chung không chối bỏ hay tận trừ các phiền não mà coi chúng là các chất liệu để trải nghiệm một cách trực tiếp về thân, khẩu, ý, chuyển hóa thành các loại trí tuệ.

Mục đích chính của pháp Du già Nội hỏa là kích hoạt và nuôi dưỡng nguồn năng lượng bên trong thân tâm, giúp phát sinh và duy trì những trải nghiệm tỉnh thức và niềm hỷ lạc vô bờ. Niềm an vui và hỷ lạc trong cả thân và tâm được trưởng dưỡng giúp khai mở trí tuệ và tâm tỉnh giác nơi người thực hành. Hơi ấm, nguồn nhiệt lượng khởi sinh chuyển hóa thân vi tế và cực vi tế (Tiếng Tạng: Thigle) thành các trạng thái từ bi, trí tuệ và tất cả các trạng thái hỷ lạc, mang lại niềm an vui và cao hơn nữa là đại hỷ lạc trên con đường tu trì Phật pháp.

Luyện Du già Nội hỏa có thể là nguồn chữa lành không chỉ cho những hành giả chuyên tu **Phật giáo Mật thừa** mà còn mang lại lợi lạc cho nhiều hữu tình khác. Để tu trì và thành tựu các pháp Du già Nội hỏa cần rất nhiều điều kiện và sự nhất tâm tinh tiến thực hành nhưng không chỉ những hành giả tu trì và thành tựu pháp này mới được ân hưởng lợi lạc mà các chúng sinh xung quanh đều nhận được lợi ích từ pháp tu trì này.



Luyện tập Nội hỏa với phương pháp hơi thở Bình

Phương pháp hơi thở "Bình" là kỹ thuật giữ hơi thở trong các pháp Du già Cổ (Tiếng Phạn: Kumbhaka) để nuôi dưỡng nhiệt lượng trong thân tâm. Thông qua kỹ thuật hít thở ra - vào để kích hoạt và lưu chuyển các luồng khí quan trọng, ẩn sâu nơi các vùng trung tâm năng lượng trên thân người, các nguồn năng lượng vi tế được chuyển hóa và lưu chuyển qua kinh mạch trung tâm trong thân.

Kinh văn Mật thừa, đặc biệt là Y học Mật thừa mô tả thân con người không chỉ bao gồm thân vật lý thô như cách hiểu thông thường, mà còn gồm hệ thân vi tế và cực vi tế với hệ thống kinh mạch, khí, giọt và các minh điểm. Du già Nội hỏa với một loạt các phương pháp di chuyển, vận động thân kết hợp với lưu chuyển hơi thở cùng thiền quán nghiêm ngặt giúp toàn bộ mạng lưới các kinh mạch nằm ẩn bên dưới cấu trúc của thân vi tế được kích hoạt và trở nên mềm dẻo, linh hoạt. Hành giả tu trì thường bắt đầu với việc lưu chuyển hơi thở qua các kinh mạch với chín lần thở, ba lần thở mũi trái, ba lần thở mũi phải và ba lần thở bằng hai mũi. Trong phương pháp lưu chuyển hơi thở này, hành giả phải đồng thời quán tưởng thân thể mình không phải là thân vật lý bằng máu thịt thông thường mà là thân trong suốt như pha lê và thân mình được cấu tạo từ các kinh mạch vi tế (tsa) với các nguồn năng lượng sống đang lưu chuyển tại đó.

Kinh văn Mật thừa mô tả trong thân mỗi người có nhiều kinh mạch tuy nhiên có ba kinh mạch chính gồm: kinh mạch trung tâm và hai kinh mạch hai bên được thiền quán có phẩm chất ví như mặt trời và mặt trăng.

Kinh mạch bên phải được thiền quán ở phía phải trên thân thể, với màu đỏ trong suốt biểu trưng cho nguồn năng lượng đầy xung lực và ấm áp.

Kinh mạch bên trái trên thân được thiền quán có màu trắng biểu trưng cho nguồn năng lượng nuôi dưỡng và hỷ lạc.

Kinh mạch trung tâm được thiền quán có màu xanh lam như pha lê biểu trưng cho sự chuyển hóa các trạng thái tâm và phiền não. Hai kinh mạch bên phải và trái lưu chứa các khái niệm nhị nguyên trong tâm mỗi người, đồng thời cũng chứa đựng những trạng thái tâm khổ đau, phiền não và nguồn năng lượng của tứ đại giả tạm tạo nên đời sống luân hồi.

Kỹ thuật thở luân phiên qua từng lỗ mũi của hơi thở Bình nhằm mục đích tịnh hóa các năng lượng tiêu cực, các loại cảm xúc, phiền não bị ngưng trệ, các chất dịch trong thân và các độc tố trong tâm. Khi thở, hành giả phải quán tưởng các loại phiền não từ thô tới vi tế trong hình dạng một làn khói mờ thoát ra ngoài

thông qua luồng khí lưu chuyển qua lỗ mũi.



Như vậy, phương pháp lưu chuyển hơi thở tịnh hóa các kinh mạch trong pháp hơi thở Bình giúp hành giả cân bằng cảm xúc và dễ dàng thâm nhập các trạng thái thiền định cao cấp hơn. Ngoài ra, thực hành lưu chuyển hơi thở theo phương pháp này cũng giúp đối trị với lo âu, trầm cảm và giúp hành giả điều chỉnh, chuyển hóa các cảm xúc thành trí tuệ.

Một trong những hướng dẫn theo phương pháp hơi thở Bình là phải giữ khí lực bên trong thân kèm với thiền quán để giúp làm bình ổn luồng khí vi tế và nguồn năng lượng sống đang lưu chuyển trong các kinh mạch. Phương pháp thở này giúp tịnh hóa các khí mạch, đưa chúng lưu chuyển vào kinh mạch trung tâm để chuyển hóa thành tâm từ bi vô điều kiện và luồng Khí Trí tuệ (Tiếng Tạng: Yeshe Rhung). Những hành giả thành tựu được phương pháp này sẽ tự nhiên khởi sinh từ bi tâm vô điều kiện và tâm thức trở nên rực rỡ, sáng suốt và tỉnh giác.

Kinh văn Mật thừa dạy rằng khi luồng khí chạy qua kinh mạch bên trái hoặc bên phải thì các tư tưởng nhị nguyên và các trải nghiệm duyên sinh của luân hồi khổ đau sẽ hiện khởi. Khi hành giả đủ năng lực chuyển các luồng khí lưu chuyển tại kinh mạch trung tâm thì các tư tưởng nhị nguyên sẽ ngừng bặt và niềm hỷ lạc, đại lạc sẽ khởi sinh. Các hành giả Du già phải nỗ lực rất nhiều để làm chủ các khí mạch vi tế và cực vi tế để tạo nền tảng khởi sinh các trạng thái tâm đại hỷ lạc, thay vì chỉ sử dụng các phương pháp phổ thông như quán sát hơi thở hoặc sử dụng hơi thở như đối tượng để rèn luyện năng lực định tâm.

Nội hỏa và quán tưởng

Nhiều nghiên cứu khoa học hiện đại về các phương pháp thiền quán trong Phật giáo Mật thừa, đặc biệt Du già Nội hỏa cho thấy các phương pháp này không chỉ giúp tác động và kích hoạt tới năng lực vỏ não, làm tăng nhiệt lượng trong thân mà còn có tác động mạnh mẽ tới hệ thần kinh trung ương, mang lại nhiều lợi ích ví dụ như làm tăng năng lực định tâm ở mỗi người. Mục đích của việc thiền quán trong Du già nội hỏa giúp hành giả nuôi dưỡng một tâm thức tĩnh tại và chuyển hóa các nguồn năng lượng vi tế và vô cùng vi tế trong thân thành các trạng thái tâm an lạc, hoan hỷ và đại lạc.



Lợi ích của Du già Nội hỏa với những phương pháp vận động thân thể cùng kết hợp lưu chuyển hơi thở và thiền quán khác xa với phương pháp thiền chính niệm và quán sát các dòng tâm. Theo truyền thống, các pháp Du già này hướng đến việc chuyển hóa các yếu tố vi tế trong thân, nguồn năng lượng sống và các dòng tâm thông qua tiến trình tịnh hóa các luồng khí và tinh chất sống. Các phương pháp này khiến một người trở thành “một nguồn năng lượng vô cùng sống động” tràn đầy tâm từ bi, uy lực, sắc bén, sáng suốt và cởi mở v.v...Khi hành giả hướng các luồng khí vi tế vào trong kinh mạch trung tâm, các phẩm chất tỉnh thức, sáng suốt, rực rỡ của tâm được hiển lộ một cách tự nhiên không chút ngăn ngại. Nhiều hành giả Mật thừa lâu năm cho biết việc tu tập của mình

trở nên toàn diện và tràn đầy sinh lực khi kết hợp các phương pháp kích hoạt các yếu tố trong thân vi tế với thực hiện thiền quán giai đoạn mở đầu và thành tựu. Các phương pháp tu trì này mang lại cho hành giả thể nhập toàn diện, sâu sắc về tính không và Bồ đề tâm trong chính thân thể của mình.

Khi hành giả bắt đầu có thể tạo ra nguồn hơi ấm và nhiệt lượng thông qua việc liên tục thiền quán và lưu chuyển hơi thở nơi các kinh mạch, các tiến trình chuyển hóa và thanh tịnh thân tâm diễn ra mạnh mẽ. Việc hành trì này đòi hỏi phải có bậc thày đầy đủ kinh nghiệm hướng dẫn, đồng thời hành giả phải tu trì nhiều phương pháp thực hành căn bản để đảm bảo không chỉ tâm thức an định và mạnh mẽ, mà thân thể cũng cần dẻo dai và linh hoạt. Hơi ấm, nhiệt lượng và các luồng khí lưu thông tăng cao giúp phá vỡ các nút tắc nghẽn và khai thông nguồn năng lượng tồn tại sẵn có trên thân vật lý, thân vi tế hay thân kim cương.

Thực hành Du già nội hỏa bao gồm các động tác về thân giúp khai thông các nút tắc nghẽn hoặc chấn thương trong cấu trúc của hệ kinh mạch cũng như các vùng năng lượng trên thân. Thông qua quá trình tu trì miên mật này, các kinh mạch, các nguyên tố và chất dịch trong thân vật lý và thân vi tế được cân bằng. Kinh văn Mật thừa, đặc biệt là Y học Mật thừa, luận giảng rõ như sau: năm luồng khí chính và năm luồng khí phụ nhánh trong thân cũng được cân bằng và điều chỉnh, giúp cân bằng cảm xúc, tạo trạng thái tâm sáng suốt, an định và tràn đầy hỷ lạc. Khi các luồng khí và tinh chất trong thân được tịnh hóa và lưu chuyển vào kinh mạch chính, năng lực đại định nơi hành giả được duy trì và liên tục tăng trưởng.



Tịnh hóa, một đặc điểm quan trọng của các quá trình tu tập pháp Du già chuyển hóa các yếu tố trong thân thể này, đòi hỏi hành giả phải có nhiều nỗ lực rèn luyện các động tác về thể chất nhưng lợi ích rất lớn lao bởi giúp khai mở và

phát huy tiềm năng nguồn nội hỏa, đưa chúng lan tỏa vào các vùng năng lượng trên thân qua kinh mạch trung tâm. Khi đó hành giả có thể khôi phục và chuyển hóa nguồn năng lượng sống, sức sáng tạo và năng lực liên kết với môi trường bên ngoài cùng tình thương, sự ấm áp và rộng mở của tâm thức.

Thực hành Du già Nội hỏa là sự kết hợp của phương pháp quán tưởng với sự vận động của thân và các tư thế biểu tượng của trí tuệ và từ bi tâm. Nhiều hành giả Mật thừa lâu năm cho biết sự thực hành của mình trở nên toàn diện và trọn vẹn hơn khi các vị có thể kết hợp các phương pháp rèn luyện về thân vi tế này với việc thiền quán miên mật ở cả giai đoạn khởi tạo và thành tựu. Những phương pháp này giúp các hành giả khai mở và thể nhập một cách trọn vẹn trí tuệ tính không và Bồ đề tâm ngay trong chính thân vật lý cùng thân vi tế nơi mình.

Biên dịch: **La Sơn Phúc Cường**

Nguồn: **Jame H.Bae, The Benefits of Tummo, Tibetan Yoga Movement, and Breath Practices, lionroar.com.**

Giới thiệu tác giả bài viết: James H. Bae là một chuyên gia trong ngành y học cổ phương Đông. Lĩnh vực nghiên cứu và chữa trị của ông bao gồm Y học cổ Trung Quốc, Nhật Bản, Tây Tạng. Ông được rèn luyện và có thẩm quyền dạy một số phương pháp Du già Mật tạng trong một số truyền thừa Phật giáo. Ông từng chủ trì nhiều khóa nhập thất tại Mỹ và nhiều nước phương Tây, chủ yếu nhập thất về các Du già cao cấp như Nội hỏa và rèn luyện các khí mạch.