

Hỏi Đáp Thiền

Cổng 1 và Cổng 2

Dạ thưa câu hỏi của con là khi chú ý tới cơ thể của mình, mình relax xuống tới chân rồi, mình chưa vào cái cổng thứ hai nhưng sự an bình (peaceful) của mình nó có rồi. Khi thân bất động là peaceful nó đến liền với mình...

- Đúng

... nhưng nếu tới cổng thứ hai, mình hít vào thở ra, hít vào bụng phình ra, thở ra (bụng xẹp xuống) mà mình đang chú ý tới tâm luân, mình phải đi ngược xuống lại (con biết tâm luân là cái chỗ bất động thì mình sẽ dễ thấy thân mình nó bất động hơn). Nhưng tới cổng thứ hai mình trở lại thở bụng? có phải như vậy không?

- Cái tip này rất quan trọng, tại vì sau khi thầy giảng bài này ba tháng rồi thì thầy thấy đây là lúc mở ra chiều sâu hơn. Tại vì, như thầy vừa nói, nếu hiểu được lời của thầy nói hôm nay, là sự tập trung này là sự tập trung của tâm thức, là sự tập trung không hề bị phá hoại bởi việc thở bụng, thở vô thở ra, không bị phá hoại bởi tư tưởng loạn xạ, không bị phá hoại bởi cảm xúc, cảm tình, vui buồn giận dữ, không bị phá hoại bởi những thôi thúc của hành ẩm. Không!

Sự tập trung này nó chân thực vô cùng, bởi vì sự tập trung ở đây chính là bản năng của Chân tâm. Cho nên, Thầy không thể nói đến ở bài đầu tiên được mà thầy giới thiệu ở bài này. Tức là sau 3 tháng thầy dạy, thầy mới introduce nó, là bởi vì sao? Vì bây giờ mình phải tập làm sao cảm nhận được tâm thức này.

Sau khi ngồi một hồi lâu rồi, tới chuyện thở bụng. Mình sẽ tập thở bụng tới mức độ thuần thực, quen rồi, mình không để ý nữa, thì lúc đó mình sẽ không bị phân tâm. Còn lúc đầu, đúng là mình sẽ bị phân tâm.

Mình đang chú ý nơi ngực, rồi mình chuyển xuống bụng, tức là mình chạy theo hơi thở ở bụng, chạy theo tức là phân tâm rồi. Nhưng khi mình tập trung sự chú ý vào tâm luân, sự tập trung đó không thuộc về tư tưởng, tình cảm, sự tập trung đó là sự tập trung năng lượng tâm thức.

Cả tâm thức tập trung vào một chỗ, giữ nó ở đó một hồi rồi mình thở vô thở ra nhẹ nhàng, mình sẽ không cảm nhận peacefulness, mà mình sẽ cảm nhận một sự hài hòa.

Hài hòa của ốc não - tim - bụng, ba trung tâm. Mình cảm nhận sự hài hòa của máu, của hơi thở, của hệ thống nội tiết (endocrinal), tất cả hài hòa và bắt đầu quá trình lành trị.

Đó gọi là coherence. Coherence là mức độ mà con tim và não bộ, cũng như tất cả autonomous organs của mình, những cơ quan cơ phận từ từ bắt đầu được repair, bắt đầu tự sửa đổi, sửa chữa chính nó.

Con người mình có hệ thần kinh giao cảm, và đối giao cảm.

* Hệ thần kinh giao cảm (sympathetic): khi nào đối diện với hiểm nguy, mình đáp ứng bằng cách chống trả hoặc chạy trốn.

* Hệ thần kinh đối giao cảm (parasympathetic): có nhiệm vụ làm cho mình thư giãn, làm cho các tế bào không còn bị căng thẳng nữa, lúc đó các tế bào sinh hoạt lại và bắt đầu khôi phục lại. Khôi phục lại cái gì? Bức tường tế bào bị bể thì làm bức tường lại, bị hư cái gì thì nó sửa cái đó.

Cho nên mình bị stress thì sẽ có hiện tượng gọi là (inflammation) viêm. Bây giờ nếu mình không bị stress, không bị viêm, lúc nào mình cũng nhẹ nhàng cả, thì tự nhiên mình sẽ không dễ dàng bị bệnh hoạn đau ốm. Tại vì tế bào càng ngày càng có khả năng phục hồi tốt hơn.

Thí dụ như bây giờ, phía sau vườn nhà của cô đang cháy, mà cô đang nấu ăn, đang quét nhà, hay bạn bè đang ngồi chơi nghe nhạc, thì cô có còn có khả năng nghe nhạc hay nấu ăn hay quay quần vui chơi không? Không, mình lo chữa cháy. Cho nên khi mình đang bị stress, là mình không thể nào lành trị được.

Quá trình lành trị xảy ra khi hệ thần kinh đối giao cảm của mình rất mạnh, nó ra lệnh cho toàn bộ thân xác mình phải hài hòa với nhau, phải lành trị, phải được chữa trị và phải làm sao cho mình trở lại chỗ lý tưởng nhất (optimal).

Bởi thế, cho nên khi mình ngồi thiền im lặng lâu thật lâu và mình nhẹ nhàng vô cùng, thì lúc bấy giờ các tế bào bắt đầu sửa đổi lại, không còn bị stress nữa. Và từ từ giống như mình trẻ lại, những cơ phận chức năng của mình từ từ được khôi phục lại bản năng của nó.

Và mình sẽ ngạc nhiên vô cùng. Giả sử mình bị thương, trật tay. Hồi xưa cả tuần mới lành, bây giờ một hai ngày là lành thôi, bởi vì hệ thần kinh đối giao cảm của mình rất mạnh.

Mình đang làm chuyện này, mình làm cho hệ thần kinh đối giao cảm mạnh vô cùng.

Tại sao?

Khi mình cố bắt nó relax, relax, đừng bị stress. Cho nên, khi ngồi yên một hồi rồi, thì tự nhiên càng lúc mình sẽ càng lành trị chính mình mà mình không biết.

Cho nên sau khi vào cổng thứ nhất rồi, cổng thứ hai là mình phải thở thật chậm, chú ý thở thật chậm. Vài ba tháng sau thì cô sẽ phát giác ra sự chuyên chú vào tâm luân và khả năng điều khiển cho hơi thở thật chậm, hai cái đó không đối nghịch nhau. Nhưng bây giờ, vì mình chưa hiểu thế nào là sự tập trung năng lượng của tâm thức

vào một chỗ, dính vào một chỗ và sự quán sát để cho hơi thở nó nhẹ, nên mình không biết hai cái đó nó xung đột hay không.

Không, nó không xung đột. Sau này học cao hơn, mình sẽ thấy, mình vẫn giữ sự tập trung của năng lượng tâm linh nó dính vào và mình vẫn quán được chừng tử tự và mình cũng để dòng chú nó chạy, không hề bị trở ngại.

Vấn đề chính của con người là khi nhà mình bị cháy, mình chuyên chú vào cái nhà cháy, rồi mình bực bội, tức giận, mình buồn, mình vui, mình cấu kỉnh, mình làm đủ thứ trò,... mình càng cuốn lên thì lại càng không thể nào làm cho nó hết được.

Mình thấy những người lính cứu hỏa rất giỏi. Thấy nhà cháy bùng bùng, họ không chạy, không. Họ đứng bàn, coi gió tới từ hướng nào, cần đi bên trái hay bên phải. Làm vòng đai chặn cháy như thế nào. Bắt thang (ladder) lên chỗ nào, định lực vô cùng.

Khi thấy như vậy, họ không sợ hãi, họ không cuốn cuồng. Tất cả con người mình, khi bị stress - con hư làm cái này, phá cái kia - là mình cuốn lên và mình cứ blame mình thế này, thế nọ, quên rằng, càng cuốn lên, càng blame chính mình, càng sợ hãi thì việc càng không tốt, và các tế bào trong người mình sẽ bị hư nát. Bây giờ, mình phải lập trình lại (reprogram) sự suy nghĩ của mình.

- Công đầu tiên, để tâm trí vào tâm luân, phát triển năng lượng tâm thức dính vào tâm luân bằng cách ngồi 15 phút, 20 phút, nửa giờ.

Tuần sau thầy sẽ dạy bài mới, làm sao mở công thứ 2, hay hơn nữa. Quan trọng là chuyện gì thầy vừa nói, các bác phải nắm cho được, hiểu cho được. Tại vì nó rất trừu tượng. Và cái phần trừu tượng đó chỉ có ông sư phụ dạy đệ tử mà các bác không nắm được là các bác chạy lung tung cả. Phải nhớ sự dính vào được dịch ra từ chữ an trụ. Cả trăm năm nay các vị thiền sư đều dạy chữ an trụ. An trụ có

nghĩa là dính vào. Mình nghĩ tới tâm luân, dính vào đó, đừng nghĩ gì khác, tư tưởng khác chạy nên cũng không phá hoại được.

Cái sự dính vào của tâm thức đó nó đủ mạnh để những tư tưởng, tình cảm, cảm xúc không đánh phá được. Lý do mình bị phân tâm là vì mình tự cho phép nghĩ tới những chuyện đó, mình thích nghĩ tới những chuyện đó, mình thích những cảm xúc đó, những cảm xúc tức giận, tức tối, không thể trả đũa được người ta.

Mình ngồi trong thiền như vậy, mình nghĩ tới chuyện trả đũa, nghĩ tới những lời giận dữ để đánh trả lại, tự mình đầy đọa, tự mình distract, tự mình làm mình bị phân tâm, chứ thực sự, không có cái gì có thể phá vỡ cái sự dính vào đó được.

Quá hay luôn.

Thưa con có câu hỏi như thế này. Khi Thầy nói chú ý vào tâm luân như vậy mà từ xưa mình học thì mình để chữ VA vào tâm luân. Bây giờ mình có thể nghĩ tới chữ VA được không hay mình cứ phải nghĩ cái tâm luân?

- Bây giờ, đầu tiên mình cứ nghĩ một cách giản dị là chỗ tâm luân là vùng này, làm sao cho tâm mình dính vào đó cái đã. Sau này, yes, mình sẽ để chữ VA vô. Nếu bác để chữ VA ngay bây giờ thì phải làm sao dính chữ VA, đừng nghĩ cái gì khác, phải dính vào chữ VA. Chữ VA phải nằm ngay nơi tâm luân.

Các bác đặt câu hỏi rất hay nhưng mà là câu hỏi của người cao siêu không hà. Bây giờ, thầy muốn trở lại cái thấp nhất là mình phải tập cái khả năng dính vào của tâm thức, chẳng phải khả năng dính vào của tư tưởng. Những chữ đó là copyright của thầy:

Khả năng dính vào của tâm thức.