

Thiền Yên Lặng

Một Phương Pháp Thanh Lọc và Chuyển Hóa Thân Tâm

Thiền Yên Lặng là một phương pháp thực tập dễ dàng, có hiệu quả cao và vô cùng hữu ích cho tất cả mọi người; thể tục, người tu, già, trẻ ... ai tập cũng được. Đến với pháp môn này, người thể tục thì mong được lành bệnh và có một đời sống tinh thần thoải mái, nhẹ nhàng, thoát khỏi sự đau khổ về những thăng trầm của cuộc đời, những hệ lụy gia đình, quan hệ giữa con người với con người, những khắc khoải về mất mát, thúc giục, tình cảm, quan niệm, v.v... Người tu thì muốn tiến hóa tâm linh nhưng vẫn còn bị trở ngại về thân như càng tu càng bệnh thêm, hay trở ngại về tâm như càng tu tánh tình càng khó khăn, cau có, nóng nảy, không cưỡng nổi ham muốn, cảm dỗ, quyền lực, v.v...

Với nguyên lý thật đơn giản, pháp thiền Yên Lặng giúp ta giải quyết tận gốc rễ những chướng ngại nói trên. Sau những lần thực hành liên tục, chỉ trong mấy ngày, mọi người đều nhận ra những biến chuyển rõ rệt trong thân cũng như tâm. Tất cả dường như đều vui đi hoặc tan mất những đau nhức bệnh hoạn hoặc những đau khổ về mặt tinh thần. Những bản tính khó khăn cố hữu tưởng chừng không bao giờ thay đổi được cũng từ từ thay vào đó là những nụ cười dễ dãi đầy cảm thông. Từ tận trong sâu kín, năng lực của yên lặng đã chuyển hóa thân tâm của hành giả, hóa giải những nghiệp thức chất chứa qua bao nhiêu đời, và đó là một món quà mà chúng tôi xin chia sẻ với những ai hữu duyên.

Trong quá trình nghiên cứu, trao đổi, thể nghiệm và học hiểu với các hành giả đến từ nhiều pháp môn, cũng như với những người thường chỉ mới thực tập duy nhất phương pháp Thiền Yên Lặng, chúng tôi gắng sức để tìm ra những phương cách bổ sung nào có thể đưa con người đến hạnh phúc bền vững hơn, với đích điểm cuối cùng là sự giải thoát. Giải thoát khỏi cái gì? Không phải là ra khỏi cuộc đời này như ta thường hiểu lầm, mà là ra khỏi mọi trói buộc bởi chính tâm thức của mình, ra khỏi những cái mà chúng ta thường cho là “đúng, sai” làm chúng ta đau đớn, ra khỏi những nghiệp quả từ tiền kiếp lần hiện đời để hành giả có thể sống hạnh phúc, ung dung, tự tại. Sau đó, hành giả mới có thể giúp đỡ người khác tìm được an vui, giúp cải thiện xã hội giảm dần tội phạm, bạo lực và đau khổ. Khi con trẻ và người lớn có khả năng tự hóa giải năng lực bạo động bên trong thì trường học sẽ là thiên đàng của tuổi thơ, gia đình sẽ là mái ấm của mọi người.

Mặc dù có rất nhiều phương pháp và như người ta thường nói: “đường nào cũng về tới La Mã”, nhưng chúng tôi muốn chọn ra con đường ngắn nhất, dễ đi, ai đi cũng được, ai đi cũng đến và đến ngay trong đời này. Sau một thời gian cùng nhau thể nghiệm, chúng tôi quyết định đưa đến tay người có duyên phương pháp dưới đây, tạm gọi là Hỏa Xà Kundalini, tức pháp Thiền Yên Lặng; một phương pháp có tính dung hòa và bổ sung, để giúp cho hầu hết mọi

hành giả khắc phục được chướng ngại và bế tắc trên con đường tu tập, giúp cho người thể tục cải thiện về cả thân lẫn tâm.

Kinh nghiệm cho chúng tôi thấy pháp này đáp ứng được nhu cầu thanh lọc, đả thông kinh mạch để cơ thể tự chữa lành thân bệnh, đáp ứng được nhu cầu giải khổ, giải nghiệp của tất cả ai tìm đến nó. Và quả đúng như Đạo Sư Osho đã viết là ai đã thật sự thành công trong việc khai mở năng lực Hỏa Xà Kundalini thì sẽ không còn khả năng bạo lực, không còn khả năng gây đau đớn cho người khác, không còn lòng tham nên không trộm cắp, không còn khả năng nghiện ngập và không còn bị các ham muốn thể xác khống chế mình nữa. Đây là những dấu hiệu ta sẽ dần dần thể nghiệm được qua pháp này.

Trường phái Kundalini Yoga của Ấn Độ (tức là tu giác ngộ qua con đường khơi dậy Năng Lực hỏa xà) thường khơi dậy năng lực này ở phía sau lưng theo cột sống. Tây Tạng thì có Inner Fire, tức Nội Hỏa hay Chơn Hỏa Tam Muội và các phái Tiên Gia và khí công Trung Hoa thì phần đông khơi dậy sức nóng này từ đan điền đi lên ở giữa hoặc phía trước thân .

Trong sách vở cổ kim, năng lực này thường được xem là có liên quan mật thiết đến những hiện tượng như ***thanh lọc cơ thể, đả thông kinh mạch, phục hồi nguyên khí, giải khổ, giải nghiệp, khả năng thần thông, tiến hóa và thành tựu về mặt tâm linh***. Cũng theo sách vở, năng lực này rất khó khai mở và các phương pháp thường mang tính cách bí truyền nên rất ít ai có may mắn học được.

Hiện nay Việt Nam đã có một công thức “mới nhất” để đánh thức năng lực ấy do một nhà sư Khất Sĩ người Việt Nam tìm ra: Thượng Tọa Thích Giác Nhiệm. Nói công thức này “mới” là vì lần đầu tiên cách thức khai mở có thể được phổ truyền, nghĩa là không còn dành riêng cho một số người đặc biệt như trước kia. Điểm mới lạ kế tiếp là ta có thể thực hiện dễ dàng và hữu hiệu một cách bất ngờ. Mọi người đều có khả năng khai mở năng lực này, bất kể tuổi tác, trường phái, tôn giáo, trình độ văn hóa hay tâm linh.

Lúc còn tại gia, qua con đường thiền quán, gần như vô tình, nhà sư Thích Giác Nhiệm đã tự khơi dậy được năng lực này. Sau đó, vào năm 19 tuổi, nhà sư xuất gia và tu theo hệ phái Khất Sĩ của Phật Giáo Việt Nam.

Tuy nhiên, mãi đến hơn 40 năm sau, nhà sư mới nghiên cứu tìm ra công thức sơ khởi để khai mở vừa dễ dàng vừa ít tốn thời gian hơn các truyền thống cũ. Sau này, được một nhóm hành giả hợp tác nghiên cứu và thể nghiệm, phương pháp này được điều chỉnh nên các hướng dẫn chi tiết, hữu hiệu hơn dần. Càng lúc, thiền sinh càng đạt hiệu quả cao và nhanh chóng hơn.

Chìa khóa khai mở năng lực này là Yên Lặng. Yên Lặng đây không phải là làm thinh không nói năng gì mà là trong trí của ta không có một ý tưởng nào dấy lên, trong lòng hoàn toàn bình yên, không có một dao động nào cả.

Theo nhà sư, Yên Lặng đây là định lực của vũ trụ nên nó hiện diện ở khắp mọi nơi, trong, ngoài và bao trùm muôn loài vạn vật, hữu hình lẫn vô hình. Nhà sư cho rằng **nguyên lý** của phương pháp Thiền Yên Lặng là *Bất cứ ai, bằng cách dùng “đông” không ngừng nghỉ để giữ được trí mình yên lặng, không để một tư tưởng hay cảm xúc nào dấy lên trong khoảng thời gian liên tục từ 30 phút đến 2 tiếng* thì vô thức sẽ tự nhiên bắt đầu vận hành thanh lọc giải trừ, tự đã thông kinh mạch, tự khơi mở những năng lực tiềm ẩn trong cơ thể mà không cần có bất kỳ một sự can thiệp nào của tư tưởng.

Trong cơ thể vật lý, hệ thống khí trong toàn thân cũng phải liên tục vận hành trôi chảy để đưa chất độc ra ngoài giống như hệ thống máu và bạch huyết. Chất thải của khí được gọi là **trọc khí**. Nơi nào trong thân bị bế tắc thì nơi đó bị đau nhức, rối loạn hoặc hư hại. Sự bế tắc đó có liên quan trực tiếp hoặc gián tiếp đến một số loại bệnh mà không do vi trùng gây nên.

Trọc khí là gì? Theo chúng tôi hiểu, nó không phải hoàn toàn là vật lý mà có cả phần phi vật lý nữa. Phần vật lý thì nó là năng lực được tạo nên bởi chất độc từ thức ăn, nước uống, ô nhiễm môi trường, v.v... Phần phi vật lý thì nó là năng lực được tạo nên từ tư tưởng, xúc cảm, lời nói, hành động, đặc biệt là từ những “nghiệp thức” tích lũy trong hiện đời lẫn bao nhiêu tiền kiếp. Phần đông chúng ta không hề hay biết rằng tất cả những thứ này liên tục ảnh hưởng đến tâm trí và cơ thể con người. Chúng ta cũng chưa hề dừng lại và tự hỏi xem những tư tưởng liên miên trong đầu mình từ đâu đến và có phải là của chính mình hay không? Sự tác động của trọc khí làm cơ thể bệnh hoạn, thương tật, hoặc cơ thể luôn đòi hỏi những thứ độc hại, nghiện ngập như ma túy, rượu, cờ bạc, sắc dục quá độ, v.v...

Mục tiêu của pháp thiền Yên Lặng là giải quyết hai vấn đề trong cuộc sống: bế tắc của **Thân** và **Tâm**.

Về **Thân**: Nói chung, bệnh hoạn gồm hai nguồn gốc. Một là bế tắc kinh lạc trong thân dẫn đến suy giảm các chức năng tự chữa lành và chức năng miễn nhiễm có sẵn của thân. Từ đó sẽ gây hư hại cho nhiều bộ phận. Hai là do “nghiệp” tác động vào các chức năng của cơ thể và cũng hiển thị những trở ngại tương tự như bên phần vật lý.

Về **Tâm**: trọc khí tác động vào tư tưởng và cảm xúc, khiến con người không cưỡng nổi lại sự suy nghĩ liên miên, bạo lực, than phiền, khổ não, mê muội, đam mê, ham muốn, hay bị thúc giục phải liên tục suy tư, tính toán ngày đêm... Cho dù việc mình đang miên man tính toán đó có tính cách phước thiện hay cao cả đi nữa, nếu mình không hề tự chủ được trong việc ngừng nghỉ thì **chưa chắc** những thúc giục đó hoàn toàn là của chính mình. Chỉ khi nào chúng ta có khả năng giải phóng và hóa giải hết những năng lực này trong cơ thể và làm chủ được tâm thức mình thì mới mong nói đến hạnh phúc thật sự, an nhiên tự tại và giải thoát.

Khi tâm trí không còn bị trược khí ảnh hưởng, tâm tự nhiên phục hồi về trạng thái an ổn, nhẹ nhàng. Vì sao? Vì tâm Yên Lặng là tính chất cố hữu, chân thật và hằng có trong mỗi người chúng ta. Chẳng qua vì những thông tin liên tục dung nạp bao nhiêu đời vào cái trí và những vật chất độc hại đưa vào cơ thể quá độ đã dần dần che lấp mất tính chất Yên Lặng kia thôi. Chúng ta không cần phải tìm cầu nó hay cố gắng “tạo” ra nó. Chỉ cần buông hết mọi tư tưởng thì nó sẽ hiển lộ ra ngay.

Về Vô Hình: muốn giải khổ và giải nghiệp tận gốc cần phải ý thức về vô hình. Chúng ta có thể hiểu chung chung về thế giới vô hình như sau: người vô hình chỉ khác với hữu hình ở chỗ họ không có thân mạng, còn tâm thức thì có đủ mọi thứ như thế giới hữu hình. Trong khuôn khổ giải nghiệp thì “nghiệp thức” đây là tâm thức của chính bản thân chúng ta, cộng với những duyên nghiệp liên đới, được mang theo từ đời này sang đời nọ. Mọi đau khổ, buồn vui, oán hận, oan trái, đam mê v.v... của quá khứ, kết hợp với những biến chuyển của hiện đời mà tạo nên những gì chúng ta gọi là phước, họa trong đời sống của chúng ta.

Còn về các cõi giới vô hình, thoát nghe thì thấy vô cùng phức tạp. Những người có khả năng “thấy biết” về thế giới vô hình, đã ghi chép lại nhiều thông tin khác nhau mà họ nhìn thấy được làm ta chẳng biết phải tin vào đâu. Nhưng thật ra, chỉ có một nguyên tắc chung: Tất cả những “thấy biết” khác nhau đó đều “có thật” vì nó biểu hiện theo từng tâm thức của chúng ta. Khi ta có khả năng “nhìn thấy” được chúng, chúng sẽ tương tự như những hình ảnh tích tụ trong kiến thức chúng ta. Thí dụ, nếu ta được dạy về Thiên Đàng, địa ngục, Chân Như, Niết bàn, cõi Trời, cõi Tây Phương Cực Lạc, v.v. ra sao thì khi chết chúng ta cũng sẽ thấy giống giống như vậy. Ở đây không có điều nào sai hay đúng mà nó là “như vậy” thôi.

Cho nên, nếu trước khi chết mà chân tay ta bị mất, thì tùy theo sức tin của ta, sau khi chết chúng ta có thể cứ cảm thấy mình bị thương tổn, bị mất mát, bị hại nên chúng ta sẽ theo đời trả thù, (chứ thật sự nếu đã không có thân thì làm sao còn thương tật được?!) Vì thế, nếu có một “phép màu” nào đó có thể “chữa lành” những thương tổn trên (“linh hồn” không còn thấy bị mất chân tay nữa, thấy mọi thứ đều lành lặn như cũ), chúng ta sẽ vui vẻ “bỏ qua chuyện cũ”. Cũng như khi tâm thức của người đã chết bị giới hạn trong một đời, ta thấy trong đời đó người kia hại ta nên ta nhất định theo đời nọ. Nếu có ai chỉ ra cho ta xem những đời kiếp khác ta cũng đã từng hại người kia, thì lúc đó ta hiểu ra cái “vô duyên” của sự chằng níu qua lại hết đời này qua đời khác nên ta cũng vui vẻ “buông tha”. Khi còn sống, ta bị tâm thức sai lệch này lôi kéo nên không tìm được an vui, rồi khi chết đi, ta cũng bị nó dẫn dắt, lẩn quẩn trong đau khổ, phiền não y như vậy.

Nếu có một lực từ bi chữa lành, một lực minh triết nào đó giúp ta sáng suốt hiểu ra cái “vô duyên” kia thì ta sẽ tự nhiên được giải thoát ra khỏi những

tâm thức trói buộc này. Vậy chuyện giải nghiệp chính yếu là giúp giải thoát những linh hồn, những nghiệp thức còn u mê ở trong ta. Khi bên vô hình được giải thoát, thì bên hữu hình sẽ đương nhiên được an ổn vậy. Pháp Thiên Yên Lặng có khả năng giúp ta giải quyết tận gốc sự đau khổ cho bản thân và những người có duyên với ta. Trong khuôn khổ hạn hẹp vài trang giấy, chỉ có thể nói đại khái như vậy.

Tính An Toàn: Phương pháp thực hành này hoàn toàn tuân thủ vào sự vận hành tự nhiên. Cơ thể ta sẽ chuyển biến tùy theo từng điều kiện chung quanh, vào đúng thời điểm, đúng mức độ và hoàn toàn không có sự tác ý hay thúc đẩy nên rất an toàn cho người tập. Phương pháp thì không khó, vì trẻ con 5 tuổi và cụ già 80 đều tập được thành công hết. Tuy thế, xin nhắc nhở một điều khá quan trọng là với phương pháp này, chúng ta không thể tập chơi một cách hời hợt được. Thà là khoan tập chứ một khi đã quyết định tập thì phải hiểu như sau: vì khi **cơ chế thanh lọc tự động** bắt đầu khởi động, nó gom tụ trực khí để chuẩn bị đưa ra ngoài, mà nếu người tập lại bỏ ngang nửa chừng, những trực khí đã được gom lại nhưng còn bị kẹt này có thể sẽ gây cho chúng ta nhiều trở ngại. Chúng ta cần phải có ít nhất 3 ngày liên tục cho việc khởi đầu và khai thông để trực khí tự thoát ra trên đỉnh đầu (huyệt bách hội tức Luân Xa 7). Sau đó, những chỗ nào còn bị bế tắc và đang được tiếp tục khai thông sẽ bị đau nhức, nên nếu chúng ta không có ý định, không đủ thời gian, hoặc không quyết tâm tập tiếp tục, thì chỉ làm bế tắc thêm thôi. Khi bạn chưa thực tập pháp này và cơ chế tự động chưa kích hoạt thì trực khí nằm rải rác khắp nơi, ít bị đau đớn hơn là khi gom tụ lại mà không cho thoát ra luôn. Xin hãy thu xếp cho có đủ thời gian và đủ quyết tâm rồi hãy bước vào thực tập.

Tiến trình tự nhiên để khai mở năng lực này gồm 3 giai đoạn:

Giai đoạn 1 là **Thông khí sơ khởi**: tức là làm cho đồ mồ hôi và đưa *trực khí có dạng là hơi nóng “toàn thân”* từ trong ra ngoài theo các lỗ chân lông và qua huyệt Bách Hội trên đỉnh đầu.

Giai đoạn 2 là **Thông khí qua 2 mạch Nhâm và mạch Đốc**: tức là sức nóng tự gom trực khí lại, lần này *vừa từ toàn thân vừa từ nội tạng*, chạy dọc theo hai đường phía trước bụng và dọc theo cột sống, lên đến cổ hoặc đỉnh đầu thì hai đường hợp lại, rồi “khui” một lỗ vô hình trên đỉnh đầu tức là huyệt bách hội hay Luân xa 7 và thoát ra ngoài.

Giai đoạn 3 là **Thông lửa**: đó là khi năng lực bí ẩn trỗi dậy thành một đường **rất nóng**, di chuyển **chậm chậm** đi lên từ dưới đốt xương sống cuối cùng, có khi dừng lại một ít thời gian ở đốt xương cổ (Luân Xa 5) rồi từ từ lên đến đỉnh đầu và thoát ra ngoài.

Hướng dẫn cách thực tập

Những nguyên tắc và kỹ thuật để tập thông khí và thông lửa:

Việc thực tập sẽ trải qua nhiều giai đoạn, từ xông hơi, ngồi thiền để đánh thức cơ chế giải trực và mở huyết bách hội đến những giai đoạn khai mở những vận hành khác. Tuy nhiên, cho dù mục đích của mỗi giai đoạn có khác nhau, chúng ta cũng sẽ thực hành các thủ tục giống nhau: ngồi thiền, đọc thầm, nằm thiền, thiền ngủ và đả thông. Dưới đây là các hướng dẫn cơ bản:

Cách ngồi thiền: Mục tiêu là làm sao để mọi người, nhất là những ai chưa có kinh nghiệm về thiền, đều có thể ngồi yên được càng lâu càng tốt và không bị chia trí. Vì vậy nên ta không đòi hỏi phải ngồi như những pháp thiền khác. Ta cần 1 chỗ ngồi yên tịnh, có chỗ dựa càng tốt, một cái gối để ngồi vì ngồi trên gối cao hơn chỗ để chân thì chân không bị tê, một cái gối nữa để dựa nếu được thì chúng ta kê sau lưng. Ngồi kiết già hoặc bán già đều được, nếu không quen thì ngồi chéo chân hoặc để chân trong chân ngoài, nếu cần, kê thêm khăn mềm dưới mu bàn chân và đầu gối để chân không bị đau. Khi ngồi, lưng, cổ và đầu phải thẳng (không khom lưng, cúi cổ, sức nóng sẽ bị kẹt). Thả lỏng toàn bộ cơ thể, không để một cơ bắp nào trên thân gồng lại vì còn gồng tức là trí còn phát ra tư tưởng hay còn chú ý. Xả giãn tối đa để thân và trí nghỉ ngơi hoàn toàn thì sức nóng mới đi lên dễ dàng.

Cách Thiền nằm: bạn có thể nằm nghiêng hay nằm ngửa tùy ý, nhưng nằm sao cho đầu và cổ thẳng với xương sống. Ai đã mở được huyết bách hội thì chỉ cần giữ tâm Yên Lặng, không chăm chú mà chỉ trực nhận nghĩa là chú ý nhẹ vào hai lòng bàn chân cho đến khi có làn hơi nóng đi lên. Trực nhận sự di chuyển của hơi nóng này. Ai chưa mở được huyết Bách Hội thì phải tiếp tục niệm tức đọc thầm (xem mục hướng dẫn cách niệm phía dưới) cho sức nóng bung ra được. Trường hợp bạn thiếp đi thì sau khi thức dậy, tiếp tục giữ tâm yên lặng, không suy nghĩ gì hết, cũng không nghĩ đến giấc mơ nếu có mơ.

Cách Thiền ngủ. Vì hầu hết chúng ta có rất ít thì giờ để thiền, chúng ta nên tận dụng thời gian ngủ để đưa thân tâm vào trạng thái thiền Yên Lặng bằng cách chỉnh đầu và cổ thẳng hàng với xương sống để “đả thông”(xem hướng dẫn bên dưới), đọc thầm vài phút để trở vào yên lặng rồi ngủ. Mỗi khi trở mình thức giấc ta cũng làm như vậy rồi ngủ lại.

Cách Cầu nguyện: Bạn có thể cầu nguyện theo thể thức tôn giáo riêng của bạn. Chung chung là mình cầu nguyện với Phật, với Chúa hay với bất cứ vị nào mà mình tin tưởng, xin cho mình thực hành đạt được kết quả tốt. ***Xin ánh sáng và tình thương của Ngài soi sáng, bảo vệ, chữa lành và đón rước hết các nghiệp thức bên trong và bên ngoài của mình.*** Yên lặng một phút để nhận được sự gia trì (hồng ân) của Ngài. Sau đó, tự xác định với mình là hôm nay mình tu tập thông khí hay thông lửa. Trường hợp không có ai để cầu nguyện thì cứ tưởng tượng ánh sáng minh triết và từ bi trùm phủ xuống mình

và chung quanh để bảo vệ, giúp đỡ ta, chữa lành và đón rước hết các nghiệp thức khi chúng thoát ra.

Cách định tâm: Định tâm bằng **tĩnh lặng** thì khó đỡ mồ hôi, khó khởi động cơ chế thanh lọc, nhưng nếu định tâm bằng cách dùng **động** thì sẽ đỡ mồ hôi và kích hoạt nhanh hơn. Trong phương pháp này, chúng ta sẽ dùng “**động**” để đi vào **tĩnh**, nghĩa là ta phải **đọc thầm** (tức là **niệm**) trong đầu liên tục một câu gì đó ngắn gọn, từ 6 chữ trở lại là tốt nhất. Cách niệm là chính, còn lời thì không thành vấn đề. Nhiều người niệm: yên lặng là vàng, Nam mô A Di Đà Phật, Kính mừng Maria, Đức Chúa Trời Ba Ngôi, Quan Thế Âm Bồ Tát, người thì đọc Một hai ba bốn năm ... Đọc gì cũng được, nhưng khi chưa “thông”, thì đừng “trì chú” thay thế “niệm” hoặc kiết ấn, sẽ không đạt đúng hiệu quả.

Cách niệm: Chúng ta **Niệm liên tục. Không cho gián đoạn. Không để tư tưởng xen vào. Không trụ** tức là không chú ý lâu ở bất cứ một điểm nào như ngay trước ngực, trước trán, trên đầu, trên hư không, trong hơi thở...v.v.. **Đọc nhẹ nhàng, không cố gắng quá.** Nếu tư tưởng xen vào, trí cứ lảng xãng thì **Niệm ngắn đi, Niệm nhanh lên** hoặc **Niệm ra thành tiếng.** Nếu vẫn bị chia trí, bạn hãy thử **tưởng tượng khuôn mặt** của vị mà ta tôn kính, đặt hình ảnh đó phía trước mặt cách 1 khoảng xa xa rồi **niệm liên tục, giữ không cho mất hình ảnh ấy.** Khi sức nóng lên gần tới đầu thì **phải xả bỏ hình ảnh mà ta vừa tưởng tượng** để sức nóng bung ra được.

Cách “đả thông”: Bắt đầu từ sau khi bạn đã thông khí sơ khởi, cơ thể của bạn thường có sức nóng tự trời lên, đó là cơ thể tự động dọn dẹp trước. Mỗi khi có sức nóng tự khởi lên, bạn hãy làm động tác tự đả thông bằng cách giữ tâm yên lặng, hít thở vài hơi thật sâu và thật chậm, thả lỏng hết cơ bắp, nhất là trên đầu, mặt, cổ và vai vài phút thì sức nóng sẽ thoát ra đỉnh đầu. Bạn cần làm việc này thường xuyên và ngay trong sinh hoạt hằng ngày. Nếu bạn chờ đến tối để ngồi thiền thì có khi khó thông và mất thời gian ngồi thiền lâu hơn.

Nếu ta mặc kệ, không đả thông thì chúng ta bị căng đầu, đau cổ, nhức vai, uể oải, buồn ngủ, cau có và khó chịu. Khi đầu nghe căng thì áp huyết sẽ có khuynh hướng tăng, sau khi “thông” xong, áp huyết sẽ hạ xuống bình thường.

Cường độ và thời gian thiền: Để thông khí và thông lửa, bạn nên ráo riết, ít nhất trong suốt 3 ngày đêm đầu, luân phiên tập như sau: **xông hơi hay thiền ngồi, thiền nằm, thiền ngủ và đả thông.** Mỗi lần thiền, cố gắng ít nhất khoảng 1 giờ. Sau khi thông lửa, bạn có thể giảm cường độ tập.

Cách thức thanh lọc trực khí (tức là thông khí sơ khởi)

Giai đoạn đầu là cần làm cho đỡ mồ hôi nên chúng ta phối hợp: **định tâm + xông hơi**, hoặc **định tâm + mặc áo mưa.** Nhờ **định tâm và đỡ mồ hôi, cơ thể sẽ bắt đầu tiến trình giải phóng trực khí.** (Nhưng xông hơi hay mặc

áo mưa cũng chỉ là phương tiện lúc đầu, không phải là chính yếu của pháp môn này. Chính yếu là ứng dụng được cơ chế tự nhiên của năng lực Hỏa Xà Kundalini để giải khổ, giải nghiệp và giải thoát.)

Nếu không có điều kiện xông hơi, cách đơn giản nhất là **mặc áo mưa**, trước khi thiền uống một ly nước nóng hay ăn bát cháo nóng để có sức nóng trong người, rồi **quấn mền ngồi thiền**.

Các bước chuẩn bị:

Nếu dùng **lều xông**, vì phải thay đồ trong lều trước khi ra khỏi lều nên ta cần bỏ sẵn bộ quần áo khô và khăn vào bịch nilông. Chuẩn bị một chỗ nằm kín đáo, không bị gió, gần lều xông, chuẩn bị sẵn mền để trùm kín người khi ra khỏi lều xông, trải bạt ngay chỗ nằm để khỏi thấm mồ hôi.

Nếu bạn **xông theo kiểu dân gian** thì chỉ cần một nồi nước sôi và một cái mền để trùm lên. Chỉ đổ nước thường, không dùng hương liệu nào cả. (Không nên dùng nồi cơm điện bên trong lều xông vì sẽ không an toàn.)

Bạn cũng có thể tạo cho mình một **cái lều xông** hình vuông, tròn... tùy ý, miễn sao không gian bên trong không quá lớn hay quá nhỏ để có được sức nóng vừa đủ cho cơ thể mình.

Khi ngồi xông hoặc thiền mặc áo mưa, ta nên **ăn no, đừng để bụng đói** vì ta không muốn cảm giác đói chia trí trong lúc thiền. **Mặc quần áo đơn giản. Tắt hết quạt, máy lạnh**. Sau khi chuẩn bị xong mọi thứ, ta thực hiện các bước sau đây:

Bước thứ nhất. **Cầu Nguyện**.

Bước thứ hai. **Định Tâm bằng cách đọc thầm**, tức niệm liên tục trong suốt thời gian ngồi xông. Mỗi lần, nên xông ít nhất 1 tiếng. (Lý tưởng nhất là xông cho tới khi thông khí sơ khởi rồi mới ngưng.)

Bước thứ ba. **Ngưng xông hơi:** trường hợp khi mồ hôi ra hết, ta có thể ngưng xông. Sức nóng toàn thân tiếp tục bung ra ngoài. Tiếp tục ngồi thiền thêm khoảng 10 phút hoặc cho đến khi thấy nhẹ và mát người thì mới ra khỏi lều. Tuyệt đối không ngủ trong lều xông!

Bước thứ tư. **Ra khỏi lều xông:** Khi bạn muốn xả thiền, nếu mặc áo mưa thì giữ nguyên áo mưa, nằm xuống. Còn nếu xông hơi thì hé lều cho gió ra vô để điều hòa nhiệt độ bên trong và bên ngoài. Trước khi ra khỏi lều, phải lau khô mồ hôi và thay quần áo. Khi ra khỏi lều, để tránh bị nhiễm gió thì phải nằm xuống ngay, trùm kín mền từ đầu đến chân, (nếu sợ ngộp thì chừa mặt ra). Đừng ra ngoài hay dọn dẹp gì cả.

Bước thứ năm. **Thiền nằm và thiền ngủ:** Trường hợp khi **sức nóng** lên tới đầu, nếu thấy buồn ngủ thì cứ thiếp đi chừng 30-45 phút, nhưng nếu không ngủ thì nằm yên lặng ít nhất 15 phút mới được ra ngoài. Mục đích là giữ sao cho hơi nóng trực khí đang còn sót lại trong thân có cơ hội thoát ra hết. Hơi

nóng này có thể làm khô mồ hôi và cả quần áo. (Chú ý: Sau khi xông hơi, chờ ít nhất 1 giờ mới được tắm.)

Bước thứ sáu. **Nghỉ ngơi, ăn uống** rồi lặp lại các bước trên cho đến khi thông khí sơ khởi rồi thì bạn không cần xông hơi hay mặc áo mưa nữa.

Những trường hợp thường gặp trong khi xông:

Nếu bạn nghe cảm giác khô rát, gắt cổ, hóc và khát nước hoặc nghe đau nhức 2 vai, có khi bạn bị ói mửa... đó là sức nóng bị kẹt ở cổ. Nếu bị sôi bụng và trung tiện, đó là sức nóng đang gom trực khí ở vùng bụng. Nếu bị buồn ngủ bất thường có nghĩa là hơi nóng đang kẹt ngang mắt. Nghe đau nhức, ngứa, v.v... đó là cơ chế thanh lọc đang vận hành, đang đả thông... Bạn hãy cố gắng **tăng lờ** mọi cảm giác nói trên. Cứ **niệm liên tục** cho hơi nóng vượt qua thì những cảm giác đó sẽ hết ngay. Nhớ là **ngước cổ** lên sao cho lưng - đầu - cổ thẳng hàng! Nếu hơi nóng bị kẹt ở đầu quá lâu mà không thoát ra được, bạn hãy thử **ngưng niệm, mở mắt nhìn xuống, hít thở sâu và chậm vài hơi, đồng thời thư giãn các cơ trên đầu, mặt, cổ, vai, rồi tiếp tục niệm lại đều đều**, đừng chăm chú theo dõi hay “đẩy phụ” hơi nóng, thì sức nóng mới bung ra được.

Thông khí sơ khởi

Khi bạn định tâm liên tục, cộng với sức nóng từ bên ngoài, mồ hôi sẽ chảy ra rất nhiều. Những lớp mồ hôi đầu tiên có thể sẽ có mùi tanh, nhớt, hoặc là rít, đôi khi có màu (đen, nâu, xám, đỏ...) đó là mồ hôi trực bung ra. Sau đó, sẽ là những lớp mồ hôi trong hơn, cho đến khi mồ hôi không còn bung ra nữa. Trong suốt giai đoạn này, sức nóng **toàn thân** cũng sẽ khởi lên. Sức nóng này mang theo trực khí và sẽ theo sau mồ hôi mà thoát ra khỏi cơ thể.

Khi hơi nóng trực khí này lên tới đầu, bạn sẽ nghe cảm giác nặng đầu, hoặc có gì đó quay vòng vòng trên đầu, hoặc nghe như con gì đang bò, nghe căng đầu, nhột, nóng... đó là sức nóng lên tới đỉnh đầu đang tìm cách “khui” một “lỗ” vô hình trên đầu ở huyết Bách Hội để thoát ra. Lúc này, bạn cứ việc giữ tâm trong yên lặng và đọc thầm cho đến khi nào sức nóng bung ra được.

Các dấu hiệu đã khai thông: Khi thông, có người sẽ nghe tiếng nổ nhỏ trên đầu, có người nghe tiếng xì hơi ra, hay như có gió thổi tóc bay bay, trong mũi nổ lụp bụp, trán nghe như có gió mát mát hoặc không nghe gì cả ngoài việc nghe mát, nhẹ. Dù thế nào, nếu nghe đầu nhẹ xuống, mát dễ chịu, hoặc hơi mát lan tỏa từ từ xuống hết mặt là được. Nếu ngồi tiếp tục, hơi mát sẽ lan toàn thân. Bạn có thể kiểm tra lại như sau: cử động hai vai lên xuống xem **hai vai đã hết đau nhức chưa**, bịt một bên mũi, thở ra, rồi bịt mũi bên kia, thở ra. Nếu **cả hai lỗ mũi đều thở nhẹ** thì bạn đã thông (bình thường ít ai thở thông cả hai bên cùng một lúc), khi thiên nằm, trực nhận nơi lòng bạn chân, nếu **có hơi nóng khởi lên từ lòng bàn chân** cũng có nghĩa là đã thông. Các dấu hiệu

thông này có nghĩa là huyết Bách Hội tức là Luân xa 7 trên đỉnh đầu đã mở được. Nếu chưa mệt thì bạn hãy ngồi cho một vài đợt nóng khác đi lên và thông ra rồi hẳn xả thiền. Đây là xong giai đoạn **thông khí sơ khởi**.

Sau khi thông khí sơ khởi, bạn không cần xông hơi hay mặc áo mưa nữa, bạn chỉ cần quần mền ngồi thiền. Mỗi khi thiền, **bạn vẫn tiếp tục thực hiện các bước sau cho đến khi thông khí và thông lửa**:

Bước thứ nhất. **Cầu nguyện, xác định ý mình thông khí hay thông lửa**

Bước thứ hai. **Định tâm bằng cách đọc thầm liên tục**

Bước thứ ba. **Nằm thiền: sau khi ngồi thiền bạn nên nằm thiền.**

Bước thứ tư. **Ngủ thiền: mỗi khi ngủ nên kết hợp thiền để tận dụng thời gian này.**

Bước thứ năm. **Tự đả thông mỗi khi nghe sức nóng trong người**

Thông khí

Sau khi hơi nóng bung ra được qua các lỗ chân lông, hơi nóng khác sẽ tự gom góp lại đi lên, theo 2 đường: đằng trước bụng và sau lưng, đi lên tới cổ hoặc đỉnh đầu thì hiệp lại rồi bung ra ở huyết Bách Hội, đó là bạn đã **thông khí** hoàn chỉnh. Bạn sẽ nghe cảm giác mát nhẹ lan toả từ trên đỉnh đầu xuống toàn thân, đó là khí “thanh” đang vào cơ thể của mình.

Thông lửa

Nếu ngay sau khi thông khí mà bạn siêng năng tiếp tục thực hiện các bước trên liên tục trong vòng khoảng một tuần, bạn sẽ cảm nhận một luồng sức nóng **cao độ** đi lên **rất chậm** theo từng đốt xương sống, ngừng lâu hơn ở dưới đốt xương cuối cổ, rồi từ từ lên đầu và thoát ra huyết bách hội. Đó là dấu hiệu của thông lửa. (Thỉnh thoảng, có người lại cảm giác một luồng khí rất lạnh thay vì nóng, trường hợp này vẫn xem như là thông lửa.) Nếu không có điều kiện để ngồi thiền nhiều những ngày ngay sau khi vừa thông khí thì bạn cũng sẽ thông lửa sau một thời gian dài thiền tập đều đặn.

Những vấn đề liên quan khác

Hiện tượng kế tiếp là **“thông đạ”**: Có thể bạn sẽ bất ngờ cảm nhận một luồng năng lực mạnh xuyên qua huyết hội âm (tức Luân Xa 1) như từ một cây súng bắn bằng hơi, chớp nhoáng đau như xé thịt nhưng hết ngay. Tuy việc mở Luân Xa 1 có liên hệ nào đó với hoạt động của Hỏa Xà, nhưng hình như mở xong LX1 không nhất thiết là đánh thức hoặc khởi dậy được năng lượng Hỏa Xà, ngược lại, thông lửa xong thì lại hay tự động mở LX 1.

Hiện tượng khác là lưng bùng lỗ tai, nghe như có con gì chui vào hoặc vật gì đâm vào, rồi một làn hơi “đặc sệt” không nóng, không lạnh từ từ lan rất chậm từ trái sang phải, rồi từ phải sang trái, có khi còn đi thêm từ trên xuống

dưới và ngược lại. Những hiện tượng này xảy ra một cách tự nhiên, không do mình chủ động. Hình như, ngoài việc **quân bình âm dương**, nó còn khai thông toàn bộ các huyết đạo nhỏ và cải tiến dòng điện của các tế bào thần kinh trong toàn cơ thể.

Những nguyên nhân không thông được: Đọc thầm không liên tục, chia trí, cử động, bỏ trí trống không một cách lững thững lơ đãng, theo dõi hơi thở, để ý hoặc có phản ứng bực mình với tiếng động bên ngoài, nghe niệm Phật bằng máy hay nghe tiếng đồng hồ tích tắc treo tường thay vì tự đọc thầm, hoặc để ý đến những cảm giác như ngứa ngáy, đau nhức, tê chân, hoặc tác ý muốn phụ đẩy hơi nóng, đầu không thẳng, có lòng cạnh tranh, ganh đua muốn “thông” trước người khác, người có nghiệp lực vô hình quá nặng nề, hay người có nhiều kiến thức quá nên cứ thử nghiệm đủ cách để thông (tức tâm trí rơi vào trạng thái “động”, không ở trong Yên Lặng). Người càng dùng “ý” thì khả năng “thông” càng chậm và người càng đơn giản, càng thông nhanh! Tại sao? Vì người quen dùng “ý” thường có nhu cầu thắc mắc, giải đáp, định nghĩa hoặc suy diễn các hiện tượng đang biến chuyển trong thân nên tâm trí không ở trong trạng thái buông xả, tĩnh lặng. Cũng như những người đã có tập những pháp môn khác, thói quen vận hành trong thân và “ý” sẽ gây trở ngại, khó thông được. Vì vậy, nếu ai đã có tu tập các pháp môn khác rồi, thì tác ý rằng mình tạm thời ngưng dùng những pháp đó trong lúc đang thực tập khai mở năng lực này. Như vậy, cơ thể sẽ hiểu và tạm thời không theo những lối vận hành trước đó.

Những trường hợp ngoại lệ: Một số người không cảm nhận được hơi nóng mà lại thấy nhói ở một vài điểm trong cơ thể, căng thẳng trên đầu, nhói hoặc nhột ở huyết Bách Hội (tức LX 7): cảm giác ở điểm nào thì có nghĩa là sức nóng đã lên được đến nơi ấy. Khi nghe đầu dễ chịu, nhẹ nhàng thì đó cũng có nghĩa là bạn đã thông được.

Thiền chung và trợ lực cho nhau: Hằng ngày, vào lúc 8:00 – 10 giờ tối là giờ thiền “chung” cho thiền giả của pháp môn này. Ai cần được trợ lực, khi **ngồi thiền**, thầm nói “xin trợ lực cho tôi thông khí/thông lửa” thì sẽ nhận được. Ai đã thông được rồi, muốn trợ lực cho người khác thì làm như sau:

Xin ánh sáng minh triết, năng lực từ bi trùm xuống cho mọi thiền giả, rồi thông cho mình như thường lệ. Xác định ý mình muốn trợ lực cho người nào đó (kể cả người mình không biết chính xác là ai). Nghe thân mình hòa tan vào thân của người kia. Yên lặng lắng nghe hiện trạng của cơ thể mình. Khi mình nghe nóng, đau hay căng thẳng chỗ nào thì biết đó là hiện trạng trong cơ thể của người mình đang trợ giúp. Mình cứ tự thả thông như thường lệ. Rồi khi nghe “thông” thì biết đó cũng là tình trạng của người kia vừa thông xong.

Chú ý: Chỉ ngưng trợ lực sau khi cảm thấy mình đã thông rồi. Nếu phải ngưng nửa chừng thì nên xác định thầm ý mình là “tôi muốn ra khỏi việc trợ lực”, tự thông vài phút rồi mới xả thiền.

Công thức giải nghiệp: Chỉ có ánh sáng minh triết và từ bi, cộng với năng lực Yên Lặng (tâm định) của hành giả và nhân duyên chín muồi mới có thể hóa giải, chuyển hóa và giải thoát cho các nghiệp thức và các vong linh. Vì thế, dù giải cho bản thân hay cho nghiệp thức của người khác, vô hình hay hữu hình, hoặc các nơi chốn đã từng có sự sát hại, tang thương, đau đớn, v.v..., chúng ta chỉ dùng một công thức giống nhau là: thỉnh ánh sáng minh triết và từ bi bao trùm xuống tất cả để soi sáng, chữa lành và đón rước mọi nghiệp thức, rồi hành giả chìm đắm trong Yên Lặng để chia sẻ với tất cả mọi người sự bình yên tuyệt đối này.

Người có khả năng ngoại cảm hay đệ tam nhãn sẽ thấy rõ ràng sự giải phóng và ra đi của nhiều vong linh, còn người không “thấy” được thì cũng sẽ cảm nhận được sự nhẹ nhàng, an ổn ngay. Nếu căn bệnh vật lý của chúng ta có nguồn gốc là do nghiệp thì sau khi nghiệp thức đã được hóa giải, cơ thể sẽ bắt đầu tự chữa lành mà không còn bị trở ngại hoặc trở bệnh nặng thêm. Tuy nhiên, không nên tùy tiện ngưng việc chữa trị bằng các phương tiện y học khác, vẫn cần xét nghiệm và tư vấn chuyên môn.

Sau Khi Thông Lửa: vẫn tiếp tục **kết hợp các cách thiền** như trên, tự thông hằng ngày và ngồi thiền để giữ thân tâm trong “định” càng lâu càng tốt. Sau khi định tâm được rồi thì ta có thể ngưng đọc thầm (niệm), tập không quan tâm đến các biến chuyển, đến việc tự dả thông hay thanh lọc trong thân, cũng không chú ý đến những nhận biết của các giác quan. Buông bỏ hết mọi tư tưởng, mọi quan niệm rồi yên lặng và chìm vào cõi Yên Lặng càng sâu càng tốt. **Đây mới thật sự là thiền Yên Lặng.** Bây giờ thì ta đã có khả năng tiến sâu hơn vào Yên Lặng để phát triển tâm linh, trở về với Tự Tánh hay để Thể Nhập với Đấng Vô Cùng.

Kế tiếp, ta tập **giữ thân tâm trong “định” ngay cả những lúc không ngồi thiền như khi đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, v.v.** Điều quan trọng nhất của thiền định là làm sao trong đời sống hằng ngày, dù phải làm việc hay buôn bán tất bật, Tâm ta luôn giữ được một sợi dây vô hình liên hệ với sự Yên Lặng này. Hiện tượng và hoàn cảnh bên ngoài dần dần sẽ bớt ảnh hưởng đến tâm hồn ta. Những thôi thúc bên trong cũng lơi dần, trả ta về với sự an bình nguyên thủy.

Một thời gian sau, luồng năng lực bí ẩn thứ hai, bằng ánh sáng màu bạc hoặc nhiều màu từ luân xa 1 sẽ trở dậy đi lên đầu. Sau đó, mọi thấy biết, cảm nhận, minh triết, nhiệm màu sẽ là bí mật của riêng mỗi người, không ai giống ai cả. Đây mới là phần minh triết tâm linh của năng lực Hỏa Xà Kundalini. Cầu chúc các bạn tìm được an lạc và giải thoát.

(Nhóm nghiên cứu về pháp Thiền Yên Lặng: www.kundalinikay.com)

Tiếng Việt: www.thienyenlang.com

Bản Tóm Tắt cho Phần Thực Tập

Các tiến trình của Hỏa Xà / Kundalini:

- **Thông khí sơ khởi:** sức nóng trôi dậy toàn thân, thoát ra trên đầu và theo mồ hôi thoát qua các lỗ chân lông.
- **Thông khí hoàn chỉnh:** sức nóng trôi dậy thành 2 đường (trước bụng và sau lưng), lên đến cổ hoặc đầu thì hợp lại và thoát ra trên đỉnh đầu.
- **Thông lửa:** sức nóng cao độ trôi dậy từ đốt xương cụt, đi thật chậm, lên đến cổ/vai dừng lại một lúc rồi lên tiếp và thoát ra trên đỉnh đầu.

Các bước chuẩn bị:

- Ăn, uống, không để bụng đói.
- Rửa soạn lều xông, nấu nước, mền hoặc áo mưa.
- Chuẩn bị quần áo để thay, khăn, bao nylon, tấm bạt trải.
- Tắt hết quạt, máy lạnh.
- Nếu cần, chuẩn bị gối để ngồi, khăn để kê chân.
- Nếu không xông hơi mà chỉ mặc áo mưa và quần mền ngồi thiền thì có thể uống ly nước nóng hoặc ăn bát cháo nóng nếu muốn.

Thông khí sơ khởi

Ngồi thiền:

- Ngồi xếp bằng, chỉnh sửa chân tay và cơ thể sao cho thoải mái, dễ chịu.
- Chỉnh đầu, cổ, lưng thẳng hàng. Mắt nhắm, nhìn xuống, cổ hơi ngược.
- Hít thở vài hơi thật sâu, thật chậm, buông thả các cơ bắp theo hơi thở ra.
- Cầu nguyện, thỉnh ánh sáng minh triết và từ bi bao trùm hết. Xin bảo vệ, chữa lành và đón rước mọi nghiệp thức.
- Niệm đều đều, liên tục, không để tư tưởng xen vào.
- Không quan tâm tới mọi biến chuyển trong cơ thể hay chung quanh. Tảng lờ hết mọi đau nhức, ngứa, nhột, mồ hôi chảy... Chỉ chăm chú vào việc niệm.
- Ngồi thiền xong thì đi nằm thiền ngay.

Nằm thiền:

- Nằm ngửa hay nằm nghiêng, đắp mền kín, muốn chừa mặt cũng được.
- Nếu chưa thông thì niệm tiếp tục, ngủ thiếp một lát cũng được.
- Nếu thông rồi thì trực nhận lòng bàn chân (sẽ có hơi nóng đi lên). Tâm yên lặng.

Ngủ thiền:

- Chỉnh đầu, cổ và lưng thẳng hàng. Hít thở vài hơi, thư giãn các cơ bắp.
- Tâm yên lặng, không suy nghĩ. Bảo tâm hãy an trú vào tĩnh lặng suốt thời gian ngủ. Niệm thầm hay giữ yên lặng để đi vào giấc ngủ bình yên.
- Mỗi khi thức giấc, làm lại như trên để ngủ lại.

Đả thông:

- Suốt ngày, bất cứ lúc nào nghe có hơi nóng tự khởi lên đến đầu hoặc làm nghẽn đau, nhói trong thân, nhảy mũi, ho ..., thì giữ tâm yên lặng, niệm thầm cho đến khi trực khí thoát ra trên đỉnh đầu.

Thông khí hoàn chỉnh

Sau khi thông khí sơ khởi, không cần xông hơi hay mặc áo mưa nữa. Tiếp tục thường xuyên quán môn **ngồi thiền, nằm thiền, ngủ thiền** và **đả thông** (mỗi khi có sức nóng tự khởi) cho đến khi thông khí hoàn chỉnh.

Thông lửa

Sau khi thông khí hoàn chỉnh, vẫn tiếp tục thường xuyên quán môn **ngồi thiền, nằm thiền, ngủ thiền** và **đả thông** (mỗi khi có sức nóng tự khởi) cho đến khi thông lửa.

Thiền Yên Lặng

Sau khi thông lửa, bắt đầu bước vào Thiền Yên Lặng: hằng ngày vẫn tiếp tục ngồi thiền, nằm thiền, thiền ngủ và đả thông nhưng khi thiền thì không cần đọc thầm nữa. Mặc dù cơ thể vẫn tiếp tục thanh lọc trực khí khi cần, nhưng mục đích chính của thiền bây giờ không phải là để “thông” trực khí mà là để bước vào sự Tĩnh Lặng. (Các bước tập nói phía trên cần thiết cho việc giải trực vì trực khí nhiều thì trí bị chi phối nhiều, khó bước vào Tĩnh lặng.)

Khi thiền, chỉ giữ tâm yên lặng, buông thả hết mọi tư tưởng, mọi cơ bắp, mọi quan tâm. Khi tâm vào tĩnh lặng (định), sẽ có các dấu hiệu như sau: không còn nghe về thân (gọi là mất thân), không đau nhức hay tê, các cảm nhận về thời gian và không gian bị lệch (thời gian trôi nhanh hơn, không gian biến chuyển, v.v...). Lúc đầu thì tâm như mơ mơ và nghĩ ngợi, sau khi vào sâu hơn trong Tĩnh Lặng thì tâm sẽ tỉnh giác, sáng suốt và minh triết dần. Trong đời thường thì cơ thể vật lý thay đổi, sắc mặt sáng, bình an, bớt đau bệnh, không còn nghiện ngập. Tánh tình ôn hòa, dễ chịu, nhẹ nhàng hơn dần. Tâm không tham, lòng không bạo lực, tính từ bi phát triển. Nếu hành giả không thấy những dấu hiệu tự nhiên này thì có khả năng là đã thực tập sai. Xin liên lạc với người có kinh nghiệm để tìm hiểu thêm: www.thienyenlang.com