

Hand Untying Knots, Part 2

Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso on Hand Untying Knots, part 2.

Page | 1 When the Buddha was alive, he talked about The Four Noble Truths, which are the four truths of suffering. One of the four truths is “the truth of suffering” which is the ever-present suffering in the mundane world. It is infinite and boundless. The Buddha summarized it into eight kinds of suffering.

The first kind of suffering is known as “the suffering of being separated from loved ones”. The Buddha already talked about this topic thousands of years ago. Only now has it been discovered that inside our brain, there is an area with many parts called the limbic system which controls our feelings and emotions. This small area lies inside and near the middle of the brain. One of its functions is for bonding. It doesn't rationalize, only forms bonds with people, or bonding our image of another person, a dog or a cat. It also secretes a chemical inside our brain that makes us feel very close to that person. Thus, a feeling or an emotional tie with that person is naturally formed.

For example, when you have children, you love your children. However, you won't love someone else's child the same way you love your own, even though this child may look exactly like yours. It's because you don't have any bonding with this kid. Bonding is a very important function of the limbic system. When a husband and a wife love each other, they have a bond. The two limbic systems in their own brains bond with each other. It's like they are on the same frequency, but in reality, it's the way they look at each other, their smiles, or the things that they share with each other that create this bonding inside their brains.

It's a similar story when we own a dog. We think that we just need to feed it with food and water. But do you know that sometimes the dog would just stay there, look at us, and observe our behavior? The two limbic systems inside our brain and the dog's gradually begin to bridge together. Our feelings get sent over, its feelings get sent back to us, all are oblivious to the logical part of the brain. People that are close to us, parents, husband and wife, or children all have a special bond with us. Their limbic areas and ours are directly connected and bonded. Therefore, when someone close to us is missing or gone, we suffer tremendously.

There was a story about a wife who loved her husband very much, but he always abused her. When they first fell in love, they were very loving to each other. Later on, he often abused her, but she couldn't leave him. She would rather be hit, get yelled at, or be abused by him. The bonding had already been tied together in their brains. Now, even if she wanted to untie it, she couldn't. According to the story, when the husband passed away, people around her were clapping their hands and told her “Thank goodness! He always abused you and now that he is gone, we are so happy for you”. But unexpectedly, she cried and missed him even more. She said, “Poor him”.

As it turns out, when a bond is severed, the limbic system creates an immense kind of suffering. This suffering doesn't belong to the rational part. This logical part of the brain cannot comprehend it, but the emotional part of brain can feel it. This is the suffering part of

Hand Untying Knots – Tay Gõ Rõi # 2

the brain that the Buddha referred to when he talked about the suffering of being separated from loved ones. We cannot escape this because the limbic system is a part of our brain.

Page | 2

There are things we can do to minimize or lessen the suffering. You may say, “Master, now that I’ve attained Samadhi, I have already reached the stage of no more selfish love. I’ve severed all possessive and non-possessive love. I’ve got rid of everything”. We may think that we have already severed all emotions and feelings. However, we cannot remove that part of the brain inside our head. We may recondition it, creating new conditions for it to have different kinds of reactions. We can change ourselves. We can teach the brain not to react so strongly, not to feel so much pain, but we can’t throw away that part of the brain. The limbic system actually develops before the thinking part of the brain does. It was created right when we were a baby. You can also see this in an infant. If you take away a toy in their hand, the baby will cry and try to take it back, without being able to say anything. The part of the brain that controls the talking and thinking is called the neural cortex, and it slowly develops over time. The limbic part seems to be inherent in our brain from birth, and it develops faster and stronger. Hence, sometimes we just can’t remove these bonds with someone else. We can only retrain these feelings.

Today, I will stop here. In summary, the suffering of being separated from loved ones that the Buddha talked about ages ago is a real phenomenon and is caused by the limbic system which creates bonding that makes us suffer.

Before ending, I just hope that in creating the bonding with someone, we are always in harmony and listening to each other. Don’t let our thoughts turn us into a negative person. Tomorrow, we will talk more about negativity and the kind of food that will help to nourish our brain. Sometimes, we have sadness, or tremendous pain, because our limbic system is problematic and not healthy. It can be healed by medicine, food, or exercise. The most important thing for us to do is to talk to people who are healthy and joyful, giving us the energy to help lift us quickly out of that kind of suffering.

Tomorrow, we will talk more in detail about how to improve the health of our limbic system so we can cope with this suffering due to separation from loved ones and overcome it more easily.

Thank you for listening! I wish you a peaceful, joyful, and wakeful day!

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay Gỡ Rối # 2

Good morning các Bác, anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Page | 3

Thưa các Bác, khi Đức Phật còn tại thế, Ngài có nói về Tứ Diệu Đế, bốn chân lý về khổ. Một trong bốn chân lý đó là Khổ đế. Khổ đế là hiện trạng đau khổ của trần gian. Hiện trạng đau khổ này thì vô số, vô biên và Đức Phật tóm lại thành tám loại khổ.

Cái khổ đầu tiên là Ái biệt ly khổ, tức là yêu mà phải chia tay, thương mà phải chia tay. Đức Phật đã có nói về điều này từ mấy ngàn năm trước, bây giờ người ta mới khám phá ra rằng bên trong não mình có một vùng có nhiều bộ phận thuộc về cảm xúc, cảm tình, gọi là limbic system. Hệ thống limbic nhỏ này nằm ở phía trong, gần giữa cái não. Một trong những chức năng của nó là kết nối (bonding). Nó không suy luận, chỉ kết nối mình với một chúng sinh khác, kết nối hình ảnh mình với một chúng sinh nào đó, như với một người khác, một con chó, hay một con mèo nào đó. Bộ phận này tiết ra một hóa chất trong não làm cho mình cảm thấy gắn bó với người đó, và tự nhiên mình phát sanh ra một cảm xúc, cảm tình với người đó.

Thí dụ như Bác có con, Bác thương con cái của mình, nhưng đối với một đứa con khác, dù mặt mày nó giống như vậy, nhưng Bác không thể thương được, vì Bác không có sự gắn bó. Sự gắn bó đó gọi là bonding, và cái bonding đó là một phần rất quan trọng của limbic system. Như khi hai người vợ chồng thương nhau, họ có sự gắn bó (bonding), bởi vì hai bộ phận limbic trong não của họ, giống như mình hay nói là cùng tầng số, nhưng thật sự ra là những ánh mắt, nụ cười của họ, những chuyện họ chia sẻ với nhau, tạo nên một sự kết nối rất quan trọng trong não của họ.

Thí dụ Bác nuôi một con chó, thì cũng tương tự như vậy. Mình tưởng là mình nuôi nó, chỉ cần cho nó ăn, cho nó uống, nhưng các Bác có biết là nhiều khi con chó đứng nhìn mình và học cách mình đối xử với nó. Hai bộ phận limbic trong não của mình và của nó từ từ làm nhịp cầu nối lại với nhau. Cảm xúc của mình đưa qua, cảm xúc nó đưa lại, mà trí óc và sự suy nghĩ của mình hoàn toàn không hề hay biết. Những người thân, cha mẹ, vợ chồng, hay con cháu của mình đều có một nhịp cầu bonding rất lạ với mình, vùng limbic của mình và họ nối trực tiếp với nhau. Cho nên khi một người thân nào đó vắng mặt, không còn nữa, thì mình đau khổ vô cùng.

Có một câu chuyện người ta kể lại rằng, có một bà vợ nọ rất thương ông chồng, nhưng ông lúc nào cũng đánh đập, chửi mắng bà cả. Lúc đầu họ yêu nhau thì họ rất dễ thương với nhau, nhưng sau này, ông hay abuse bà, nhưng bà không bỏ ông được, thà là bà bị đánh đập, bị hành hạ, bị mắng chửi. Cái bonding đó đã bị cột trong đầu của hai người này rồi, bây giờ có muốn gỡ, gỡ cũng không ra. Theo như câu chuyện, lúc ông chồng chết thì những người khác đều hoan nghinh vỗ tay và nói với bà rằng: “Cám ơn Trời Phật, ông luôn hành hạ bà, bây giờ ông chết rồi, mừng cho bà”. Nhưng không ngờ bà lại khóc nhiều hơn nữa, bà lại thương tiếc ông nhiều hơn nữa. Bà nói: “Tội ông”.

Thì ra khi sự gắn bó (bonding) bị cắt đứt đi, vùng limbic tạo ra sự đau khổ vô cùng. Sự đau khổ đó không phải của sự suy nghĩ, phần não suy nghĩ không hiểu được, nhưng phần não của cảm xúc cảm nhận được sự đau khổ đó. Do đó khi Đức Phật nói về Ái biệt ly khổ là nói về phần não cảm nhận sự đau khổ đó, và mình không thể tránh được, vì hệ thống limbic lúc nào cũng ở trong não của mình.

Hand Untying Knots – Tay Gỡ Rối # 2

Page | 4

Mình có thể làm làm những chuyện để giảm thiểu hay nhẹ bớt sự đau khổ đó. Nhưng Bác có thể nói: “*Thưa Thầy, bây giờ con thiền định, con đạt đến chỗ không ái, con cắt luôn tình yêu, tình thương, con cắt hết tất cả*”. Bác nghĩ là Bác cắt hết, giảm hết, nhưng Bác không thể cắt đi phần não đó trong đầu của mình. Bác có thể reconditioning nó, tạo ra điều kiện mới để cho cái não có sự phản ứng khác, mình sửa đổi, mình dạy cho cái não phản ứng không kịch liệt, không đau đớn quá, nhưng mình không thể vất đi phần não đó được. Phần não limbic có trước phần não của sự suy luận, nó được tạo ra ngay từ lúc nhỏ. Điều đó các Bác có thể thấy từ những đứa con nít nhỏ xíu mới vài tháng tuổi, nếu Bác lấy đồ chơi đang trong tay của nó ra, nó khóc và giành lại, nhưng mà không nói được. Phần não nói năng và suy nghĩ được gọi là neural cortex, sẽ từ từ phát triển theo năm tháng. Còn phần limbic gần như đã có sẵn trong não từ lúc mình được sanh ra, và nó trưởng thành mau và mạnh hơn. Do đó, nhiều khi mình không thể nào loại bỏ những cảm xúc gắn bó với một người khác. Mình chỉ retrain nó.

Hôm nay tạm thời mình ngừng nơi đây, và tóm tắt lại là Ái biệt ly khổ mà Đức Phật nhắc đến hồi xưa, là hiện tượng có thật và do phần não limbic, phần tạo sự nối kết với nhau, làm cho mình thấy sự đau khổ đó.

Trước khi Thầy ngừng lại, việc đầu tiên là Thầy chỉ mong rằng sự nối kết của mình với một người nào đó, lúc nào mình cũng nên hài hòa, lắng nghe và đừng để những tư tưởng lúc nào làm cho mình tiêu cực cả. Ngày mai mình sẽ nói về những chuyện gì tiêu cực, và mình sẽ nói đến những thức ăn, thức uống gì để giúp cho phần não đó lành mạnh. Vì nhiều khi có những nỗi buồn, những sự đau đớn vô cùng là do hệ thống limbic có nhiều vấn đề, hoặc không được lành mạnh, và có thể chữa trị rất dễ dàng bằng thuốc men, ăn uống, hay thể dục, thể thao. Nhưng việc quan trọng nhất là mình nên lúc nào cũng nói chuyện với những người lành mạnh, vui vẻ, đó là năng lượng giúp cho mình ra khỏi cái kẹt của đau khổ rất mau.

Ngày mai mình sẽ nói rõ thêm hơn về cách làm sao cho phần limbic của mình được lành mạnh để mình đối diện với chuyện Ái biệt ly này, và giúp cho mình có thể vượt qua được một cách dễ dàng hơn.

Cám ơn các Bác đã lắng nghe, và chúc các Bác một ngày yên đẹp, vui và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Nhóm Đánh Máy và Phiên Dịch Hội Từ Bi Phụng Sự thực hiện.