

# Tổng kết khoá học tu thiền tại Hội Thiền Tánh Không

Khoá 64 - Houston, Texas từ 24-01 đến 30-1-2010

## Nguyễn Anh Tuấn tường trình

Kính bạch Thầy Thiền Chủ, kính bạch Thầy Thông Như, kính bạch Sư Cô Triệt Như,  
Kính thưa toàn thể quý vị và các bạn thiền sinh và quan khách hiện diện trong phòng học hôm nay,

Trong vai trò được chỉ định là trưởng lớp của khoá tu học thiền lớp căn bản tại Hội Thiền Tánh Không thuộc Khoá 64 diễn ra trong suốt một tuần lễ từ Chủ Nhật 24 tháng Giêng đến thứ Bảy 30 tháng Giêng hôm nay, chúng con xin mạo muội góp lên bài viết tổng kết dưới đây để trình cùng Thầy Thiền Chủ được rõ về sinh hoạt tu học của chúng con trong thời gian qua. Đây chỉ là những nhận xét thô thiển của một người mới bắt đầu tìm hiểu để học hỏi về thiền hầu mong tìm được những lợi lạc về thân tâm giữa cuộc sống đầy xô bồ, bon chen và căng thẳng như tại Hoa Kỳ ngày nay. Do đó, sẽ có nhiều điều vẫn còn chưa được hiểu rõ hoặc thông suốt và khi trình bày có thể không được trong sáng, mạch lạc hoặc sai lầm. Kính mong Thầy lượng thứ và chỉ dẫn cho chúng con được cơ hội học hỏi thêm để sớm bước ra khỏi con đường u mê mà tìm về cõi thanh tịnh, không còn vướng mắc bởi vọng tưởng của thế giới phàm phu.

Phần tổng kết hôm nay được chia làm 4 phần:

### 1. Sĩ số và thành phần học viên.

Trong ngày khai giảng vào Chủ Nhật, có rất đông người đến tham dự, lên đến trên 80 người trong khi ban tổ chức cho biết có khoảng 30 người khác muốn tham dự nhưng phải nằm trên danh sách chờ đợi vì đã vượt qua mức cho phép của phòng học. Vì số thiền sinh tham dự khá đông nên việc tập thiền trong ngày đầu có phần hơi mất giờ vì phải xếp bàn ghế để trải thảm dưới đất khi tập thiền, và qua ngày hôm sau phải cuốn lại và bày bàn ghế ra trở lại để ngồi học ghi chép về phần lý thuyết và kiến thức. Có nhiều người chỉ tham dự trong ngày đầu và sau đó phải rút lui vì bận đi làm trong tuần. Một số khác cũng thỉnh thoảng phải nghỉ nửa buổi vì công việc làm ở sở.

Có tổng cộng 63 người tham dự đều đặn các lớp sáng và chiều trong suốt một tuần lễ, gồm có 28 người nam và 35 người nữ, thuộc đủ các hạng tuổi với người trẻ nhất là 24 tuổi và hai người cao tuổi nhất là 74 tuổi. Trong tổng số các thiền sinh tham dự thường xuyên suốt khoá, số người có công việc toàn thời gian nhưng đã hy sinh thời giờ và công việc để sắp xếp thời khoá biểu hầu có thể tham dự khoá tu học nhiều hơn số thiền sinh đã về hưu hoặc không bị ràng buộc bởi công ăn việc làm. Điều này cho thấy là có nhiều người sẵn sàng hy sinh thời gian và công sức để có thể tham dự vào khoá tu học kéo dài trong suốt một tuần lễ, phải chăng là với hy vọng tìm được một nguồn lợi lạc to lớn hơn nhiều về thân tâm trong đường dài? Có nhiều thiền sinh không rành nhiều về những từ ngữ Hán Việt trong Phật pháp và do đó rất hoan hỉ khi được học kèm theo những từ ngữ đối chiếu bằng Anh ngữ.

### 2. Nội dung các bài học.

Ngay từ buổi đầu, là bài học về những chiêu thức thực hành rất dễ dàng có thể áp dụng tại nhiều nơi và bất cứ lúc nào để có thể cảm nhận được lợi ích của pháp tu thiền. Đó là chiêu thức Quán Ánh Sáng, tức là khi con người chỉ cần nhìn ra ánh sáng nắng thì sẽ nhận được những tín hiệu từ mắt đi vào vùng Đồi Thị (*Thalamus*) trong não bộ và tuyến Tùng (*pineal gland*) được kích thích để tiết ra chất *Serotonin* có công dụng chính là để chữa trị chứng bệnh trầm cảm (*depression*). Nó cũng giúp chúng ta chữa trị được nhiều bệnh thông thường như nhức nửa đầu (*migraine*), giúp con người tìm được sự hăng hái, thích làm việc, cảm thấy vui vẻ và yêu đời hơn.

Ngoài ra, cũng còn có chiêu thức nhìn thẳng vào bóng đêm cũng có tín hiệu từ mắt đi vào vùng Dưới Đồi (Hypothalamus), và từ đây có thể kích thích giúp tiết ra chất *Melatonin* có công dụng giúp chữa trị chứng mất ngủ.

Một chiêu thức khác trong việc nhìn ánh sáng là để mắt nhìn vào đêm trăng, lúc thanh tịnh thì nó cũng sẽ gửi tín hiệu đi vào vùng Dưới Đồi, tác động lên vùng đối giao cảm thần kinh và từ đây sẽ tiết ra chất *Acetylcholine*, giúp điều hoà áp huyết, làm giảm lượng *cholesterol*, làm tăng trưởng trí nhớ và giúp cho trí tuệ được sắc bén hơn.

Sau đó, các thiền sinh được thực tập kỹ thuật đầu tiên về thiền với chiêu thức Thư Giãn Lưỡi rất đơn giản vì chỉ cần rút đầu lưỡi vô và buông thả xuống. Chiêu thức này được dùng để chữa trị chứng căng thẳng (*Stress*) rất phổ thông trong đời sống, làm cho tâm hồn người tập cảm thấy trống rỗng, và tâm không khởi niệm.

Từ đây, học viên biết được định nghĩa của Thiền là pháp tu để làm chủ được tâm ý để không khởi động lên những ý tưởng và lời nói từ bên trong (tức là lời nói thầm, hoặc lời nói lầm bầm), giúp con người làm chủ được sự suy nghĩ của mình.

Sau đó, học viên cũng được nghe kể lại cuộc đời của Đức Phật Thích Ca để rút ra những bài học quý giá theo từng giai đoạn cuộc đời của Ngài. Cuộc đời của đức Phật đã trải qua ba lần tỉnh ngộ: đó là chứng kiến định luật bất biến gây ra khổ đau như sinh lão bệnh tử (từ lúc sinh ra đến năm 29 tuổi khi Thái tử Siddharta được du ngoạn ra khỏi hoàng thành); rồi nghiệm ra rằng Pháp tốt hơn Thầy (từ lúc xuất gia đến năm 36 tuổi); và nhìn ra cái quý giá của tấm thân cần phải mạnh khoẻ để có thể tu tập được tiến triển tốt đẹp hơn (từ lúc đổi con đường tu khổ hạnh sang trung đạo vì thấy rằng khổ hạnh không phải là một pháp tu).

Phần chót quan trọng hơn hết là học về tiến trình tu chứng của Đức Phật qua 4 tuần để đi từ Sơ Định đến Nhị Định, Tam Định và Tứ Định. Trong giai đoạn Sơ Định, con người chỉ cần học phương pháp thở thầm, và nói lời "*Tôi biết tôi hít vào, tôi biết tôi thở ra*". Đây là phương pháp Dùng Tâm Tất Túc, tức là khi dùng lời nói thầm về cái biết duy nhất của việc hít và thở sẽ giúp quên hết mọi khởi niệm khác trong đầu.

Khi tiến cao lên những tầng Định khác thì có thể đạt được Chánh Niệm Tỉnh Giác khi đạt được hỷ lạc mà không dính mắc với cảm thọ hỷ lạc, và cuối cùng là đến Chánh Định khi trong đầu không còn khởi lên việc chủ động về hít thở nhưng hít thở rất nhẹ nhàng.

Đây là giai đoạn Định Bất Động tức là Tâm Ta Thà hoặc Tâm Như. Nó giúp cho Đức Phật có được Tam Minh: Túc Mạng Minh giúp kiến giải ra những kiếp trong quá khứ; Thiên Nhân Minh giúp kiến giải ra tại sao người chết sẽ đi về những kiếp nào; và Lưu Tận Minh giúp kiến giải ra cách thức để thoát ra khỏi vòng luân hồi, sạch hết Lưu Hoặc, không còn rơi vào cảnh tái sanh. Đây mới chính thật là

việc Chứng Ngộ, tức là khi con người được đặc quả A La Hán. Đức Phật đã thấy bằng tánh nhận thức biết: nhận thức rõ ràng trong thầm lặng.

Qua ngày thứ nhì, thiền sinh được thực tập thiền với những chiêu thức như Thư Giãn Lưỡi, tập Nghe Tiếng Chuông, và tập Thấy (thấy mà không nói tên, thấy vào cái khoảng không ở giữa, trước mặt đối tượng để khỏi khởi niệm vì không chú ý rõ nét về những cảnh vật và sự kiện trước mắt).

Bài học kế tiếp là về Ba Sắc Thái của Biết, gồm có:

\* Biết của vùng Ý Căn (ở vùng tiền trán bán cầu não trái): đây là nơi được dùng để xét đoán, lý luận, suy nghĩ, biện luận, và cũng là vùng của thông minh, nhân cách.

\* Biết của vùng Ý Thức (ở vùng tiền trán bán cầu não phải): được dùng để phân biệt, so sánh, phân tích, tổng hợp.

\* Biết của vùng Tánh Giác (ở phía sau bán cầu não trái): được khoa học chứng nghiệm từ năm 1995. Đây là vùng của tánh Thấy, tánh Nghe, tánh Xúc Chạm và tánh Nhận Thức Biết.

Ở vùng Ý Căn, các tín hiệu được truyền đến vùng Broca giải mã khái niệm trước khi ảnh hưởng lên các vùng định khu khác nhau gồm có Lý Luận, Suy Nghĩ, Trí Năng và Thông Minh, Học Hỏi, Nhân Cách. Ở vùng Ý Thức, các chức năng phân biệt, so sánh, điều tra, phân tích để dẫn đến việc quyết định và công bố ra ngoài cho mọi người biết. Các tín hiệu cũng đi qua xuyên qua vùng Broca rồi đến vùng nói thầm và sau đó công bố, phức trình ra cho mọi người biết. Cả hai vùng Ý Căn và Ý Thức đều làm việc hỗ tương cho nhau. Ngoài ra còn có vùng Trí Năng là công cụ quan trọng giúp đỡ cho Ý Căn và Ý Thức làm việc. Trí Năng có thể ở hai dạng tỉnh ngộ và mê lầm, và do đó cũng ảnh hưởng đến Ý Căn và Ý Thức theo cùng chiều hướng.

Các Biết của Ý Căn và Ý Thức là Biết Có Lời, có đối tượng, và rất chủ quan nên dẫn đến những phiền não, tạo ra nghiệp về ý, thân và lời.

Vùng Tánh Giác giúp kiến giải tổng quát và được gọi là vùng Biết Không Lời, tức là chỉ có sự nhận biết mà không có lời nói thầm kèm theo trong đó. Nó giúp con người phát triển trí giác tâm linh, và được gọi là vùng giác tri tâm linh (*gnostic spirituality*) hoặc là vùng Ngộ (*gnostic area*). Nó gồm có 3 tánh đơn giản là tánh Thấy, tánh Nghe, tánh Xúc Chạm và tánh quan trọng hơn hết là tánh Nhận Thức Biết (có thể qua 3 tánh kia). Đây là cái biết tức khắc, biết toàn diện, không cần đối tượng, không cần học hỏi và kinh nghiệm. Nó là cái biết của bây giờ và ở đây, và cũng có tánh sáng tạo, kiến giải ra được những điều trước đó không biết.

Nó cũng là cái biết khách quan, biết bẩm sinh, biết thường hằng, cái biết dẫn tới giác ngộ và giải thoát để không còn Lưu Hoặc hay Tập Khí hoặc Tùy Miên, Kiết Sử.

Các thiền sinh cũng được thực tập những pháp tu Thiền Chỉ (Samatha) để đạt được tâm yên lặng, tâm thanh thản với những chiêu thức như Nhìn Ánh Sáng, Nhìn Bóng Đêm, Nghe Tiếng Chuông, Thư Giãn Lưỡi và Biết Không Lời (Biết và chỉ Biết một thứ mà thôi). Khi nghe tiếng chuông, và chỉ biết nghe mà thôi, tín hiệu sẽ đi vào tánh Nghe, rồi chuyển sang vùng Dưới Đồi và tác động lên vùng đối giao cảm thần kinh để tiết ra chất *Acetylcholine* giúp làm cho thân thể nhẹ nhàng, khoẻ mạnh, điều hoà áp huyết và bớt *cholesterol*.

Tương tự như vậy, khi thư giãn lưỡi, tín hiệu sẽ đi vào tánh Xúc Chạm và cũng truyền đến vùng Dưới Đồi và tác động lên vùng đối giao cảm thần kinh để tiết ra chất *Acetylcholine*.

Sau đó, thiền sinh được học pháp Thiền Định tức là phép thở, đầu tiên là Thở Có Lời khi nói thầm “*Tôi biết tôi hít vào, tôi biết tôi thở ra.*”

Bài học của ngày thứ ba là về sự Hồi Đáp Sinh Học Trong Thiền để giúp thiền sinh thấy sự tương tác giữa tâm, pháp, não bộ và thân. Nó giúp cho thiền sinh chứng nghiệm thực sự về pháp trên thân để đem lại an lạc và mạnh khoẻ cho thân tâm. Tức là sau khi đã Ngộ được điều cần thiết của việc tu thiền, thì cần phải thực tập pháp tu để tạo thói quen và tích tụ được lợi lạc và sau khi đã chứng nghiệm được rõ ràng thì càng tin tưởng hơn để tiếp tục đi theo con đường tu tập thường xuyên.

Khi dùng các pháp thiền tác động vào não bộ, các tín hiệu sẽ tác động vào vùng Tánh Giác, từ đó đi xuống hệ thống viền não rồi xuống vùng Dưới Đồi, tác động lên hệ thần kinh tự quản. Nếu như thực hành thiền đúng phương pháp thì sẽ tác động lên vùng đối giao cảm thần kinh và sẽ tiết ra chất *Acetylcholine* giúp thân thể khoẻ mạnh, tâm yên vui nhẹ nhàng.

Còn nếu tập không đúng thì sẽ tác động vào vùng giao cảm thần kinh và tiết ra các chất *Norepinephrine* gây nên căng thẳng và âu lo, phiền não, đau nhức thêm. Trong trường hợp ảnh hưởng đến tuyến thượng thận, nó có thể tiết ra chất *Epinephrine*. Cả hai hoá chất này đều gây ảnh hưởng xấu cho tim mạch, máu và những cơ quan nội tạng khác khi tiết ra quá nhiều. Nó được tiết ra là do những tiến trình xúc cảm như buồn chán, lo âu, sợ hãi của tâm dính mắc hay tâm chưa tỉnh ngộ khởi lên.

Ngoài ra trong não bộ cũng còn có hệ thống tuyến nội tiết như tuyến Tùng và tuyến Yên có thể giúp tiết ra các chất *Serotonin* và *Melatonin* giúp con người vui vẻ và dễ ngủ hơn.

Hồi Đáp Sinh Học Trong Thiền giúp thiền sinh thấy được rằng Thiền là một môn khoa học tâm linh thực nghiệm, chứ không phải là một tôn giáo nên nó không có giáo điều buộc mọi người phải tuân theo, không cực đoan, không cuồng tín, nhưng chỉ cốt yếu là đi tìm được sự hài hoà.

Đây là quan niệm mới về sự thực hành Thiền. Muốn thiền đúng, cần phải có nhiều kiến thức khác nhau trên nhiều lãnh vực như:

- \* Kiến thức về Phật học: đó là học về tiến trình tu chứng của đức Phật.
- \* Kiến thức về Thiền học: học các phép Thiền gồm có Quán, Chỉ, Định, Huệ.
- \* Kiến thức về Khoa học: biết các khái niệm về hệ thống vỏ não, hệ thần kinh tự quản, hệ thống viền não, cuống não v.v. . . để đối chiếu hầu chứng nghiệm xem là mình đã thực hành đúng hay sai.
- \* Kiến thức về kỹ thuật thực hành: cần phải biết về các chiêu thức như nghe âm thanh, thư giãn lưỡi, nhìn ánh sáng nắng và nhìn bóng đêm.

Sau Thiền Chỉ và Thiền Định, thiền sinh được học về Thiền Quán, tức là phương thức dùng mắt để nhìn thế gian một cách liên tục để nhận ra bản thể của thế gian. Đây là cái nhìn (Passana) nhưng nhận ra bằng tuệ trí chứ không phải bằng mắt trần..

Cái nhìn của Thiền Quán sẽ giúp nhận ra bản thể, chân tánh của hiện tượng thế gian gồm có 3 tánh là Vô Ngã, Khổ Đau và Vô Thường. Mọi hiện tượng thế gian đều luôn thay đổi vì được cấu tạo bởi nhiều yếu tố kết hợp lại, và khi một trong những yếu tố này thay đổi thì sẽ dẫn đến mọi sự thay đổi của sự kiện. Vì thế nên hiện tượng thế gian trở thành không có thực chất tính.

Mọi hiện tượng thế gian đều là vô ngã nên dẫn đến vô thường, từ đó dẫn đến Khổ vì con người cứ luôn chạy theo những thứ vô ngã, vì không muốn chấp nhận định luật vô thường. Chính do lòng Khát Ái mà con người gặp khổ vì tinh thần ích kỷ, lúc nào cũng chỉ nghĩ đến cái Ta mà thôi.

Tác dụng của Quán là giúp con người có tuệ trí, giúp chuyển đổi được nhận thức.

Bài học tiếp theo là Kinh Bàhiya giúp thiền sinh hiểu rõ hơn về khái niệm Đốn Ngộ, tức là chứng ngộ tức khắc, cái ngộ đi vào tánh nhận thức biết, hoặc còn gọi là cái ngộ qua giác quan. Nó cho thấy là ông Bàhiya tại sao khi vừa mới chết mà đã được đức Phật nói rằng ông đã đắc quả A-la-hán vì nghe Phật thuyết pháp mà không tranh luận với Phật, ấy là vào cõi Niết Bàn.

Thật ra ông Bàhiya đã có Phật tánh từ trước vì không tham lam, chỉ nhận đủ phẩm vật cúng dường; cũng không giận dữ khi được mách bảo rằng ông chưa đắc quả A La Hán; và còn quyết tâm đi tìm đức Thế Tôn để xin được nghe đức Phật giảng pháp, không nản chí để xin Phật giảng pháp cho đến khi được nghe lời giảng của Phật. Phật dạy ông Bàhiya *“trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe, trong cái thọ tưởng chỉ là thọ tưởng, trong cái thức tri chỉ là cái thức tri. Ông sẽ thấy ông không là chỗ ấy, cho nên ông không là đời này, không là đời sau, không là đời tận giữa, như vậy tức là đoạn tận được khổ đau.”*

Qua ngày thứ năm của tuần lễ, thiền sinh được học một phép tu mới thật nhanh để đi thẳng vào Tánh Giác: đó là phép Không Nói. Nó được thực hiện bằng ba bước:

\* Bước thứ nhất: Nói ra hai chữ Không Nói. Khi nói thầm “Không Nói”, những tín hiệu sẽ cô lập vùng bên Vọng Tâm vì nó đã chiếm phần lớn chỗ hoạt động trong vùng Broca, khiến cho không khởi niệm lên được, đó là theo pháp Dùng Tâm Tất Tứ.

\* Bước thứ nhì: Nói thầm “Không Nói”. Dùng ý để nói thầm và tín hiệu Biết Không Lời sẽ tác động vào tánh nhận thức.

\* Bước thứ ba: Nói thầm “Không Nói” kéo dài ra.

Bài học kế tiếp nói về Ngũ Uẩn giúp cho thiền sinh hiểu được rằng con người chỉ là sự tập hợp của 5 khối là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Sắc được coi như là thân trong khi Thọ, Tưởng, Hành và Thức thuộc về tâm.

Sắc được chia ra là Thân gồm có tứ đại: đất, nước, gió và lửa, và Giác quan gồm có mắt, tai, mũi, lưỡi, da và ý. Khi tiếp xúc với đối tượng, các giác quan của sắc sẽ dẫn đến Thọ tức là cảm thọ dưới hai hình thức như cảm giác (*sensation*) và cảm nhận (*feeling*). Nó cũng dẫn đến kết quả gồm có 3 loại là Lạc, Khổ và Bất Lạc / Bất Khổ.

Từ Thọ tín hiệu sẽ tác động đến Tưởng (*Perception*) với những mạng lưới khác nhau như:

- \* khái niệm có lời: thấy vật là biết tên
- \* khái niệm không có lời: thấy vật và biểu lộ bằng cử chỉ
- \* mạng lưới ấn tượng: để lại cảm nhận sâu đậm
- \* mạng lưới ý tưởng: tự phát sanh ra ý tưởng khi đối diện trước sự kiện
- \* mạng lưới liên tưởng: tưởng tượng phong phú khi nhìn thấy một sự kiện.

Những mạng lưới của Tưởng sẽ dẫn đến việc Hành (*Formation of Mind*), tức là phản ứng của Tâm với những sắc thái như buồn, vui, giận, đố kỵ, thương, ghét v.v. Những cảm nhận tại giai đoạn Hành sâu sắc hơn cảm nhận tại giai đoạn Thọ và có thể giúp tiết ra nhiều hoá chất. Ngoài ra, những sắc thái của Tâm cũng sẽ tạo ra Ý Nghiệp.

Sau cùng, những tín hiệu từ Hành sẽ đi đến Thức (*Consciousness*), tức là đi đến việc quyết định, rồi công bố, và tạo ra nghiệp về thân và lời.

Mọi thứ trong Ngũ Uẩn đều thay đổi, đều là Vô Ngã và do đó trở thành Vô Thường. Khi con người không chấp nhận định luật này thì sẽ gặp Khổ.

Tuy nhiên, khi có tình trạng Bất Lạc / Bất Khổ ở giai đoạn Thọ thì tín hiệu sẽ ảnh hưởng đến Tưởng, rồi tiến đến Hành (tạo ra tâm tĩnh lặng) và đi đến Nhận Thức của Tánh Giác. Do đó, nếu con người biết dừng ở chỗ Bất Lạc / Bất Khổ ở giai đoạn Thọ thì sẽ đi vào một ngã rẽ mới và thoát được khỏi vòng luân hồi.

Trong ngày thứ Năm, thiền sinh được học về Thiền Định (*Samàdhi*) để biết đến cái tâm thuần nhất, tức là cái tâm chỉ là chính nó mà thôi, chỉ có cái biết của biết mà thôi. Nó cũng được gọi là Tâm không vọng tưởng (như định nghĩa của Lục Tổ Huệ Năng), hoặc là tâm tám gió thổi không động, hay còn gọi là Nhất tâm (theo định nghĩa của tổ Mục Kiền Liên Tu Đệ). Nó cũng còn được gọi là Tâm nhất cảnh, theo định nghĩa của ngài Phật Âm.

Định tức là Biết Không Lời. Từ đây nó có thể đi tới giai đoạn Thâm Nhận Biết, rồi đến Tĩnh Thức Biết và cuối cùng là Nhận Thức Biết.

Sau đó là đến Thiền Huệ, được chia ra ở hai mức trung bình và mức cao. Tác dụng của Thiền Huệ là giúp tâm chuyển hoá, giúp tâm có nhận thức mới, khách quan và đạt được tâm tĩnh lặng. Phương thức giản dị để thực tập Thiền Huệ là phép "*Không Dán Nhãn Đối Tượng*".

Và bài học trong ngày thứ Sáu là nói về cái Tâm trong đạo Phật. Nó gồm có:

\* Tâm ba thời (của quá khứ, hiện tại và tương lai) tức là vọng tâm, tâm thế gian, tâm phàm phu và được ví như là hồ nước đục vì còn nhiều Lậu Hoặc.

\* Kế đến là Tánh Giác, của Thấy, Nghe và Xúc Chạm tức là tâm của bậc thánh vì đã cô lập được gần hết Lậu Hoặc và được ví như là hồ nước trong.

\* Sau cùng là Tánh Nhận Thức Biết tức là Tâm của Phật, hoặc Tâm Như, Tâm Ta Thà (cái tâm như thế). Đây là cái tâm hoàn toàn khách quan, sạch hết Lậu Hoặc để đạt được việc thoát khổ, giác ngộ, giải thoát vì chấm dứt vòng luân hồi sinh tử.

Con đường tâm linh là con đường đi từ trí năng tĩnh ngộ để đến chỗ tánh giác và tâm như. Nếu muốn thoát khỏi vùng hồ nước đục và bước sang hồ nước trong, điều cần nên làm là Không Nói (để ngăn chặn vùng Biết Có Lời nổi lên). Khi tu thiền, điều quan trọng là cần phải biết mình đang đứng ở vùng nào.

Sau hết là bài Kinh Nhất Dạ Hiền Giả, tức là bài kinh nói về một sự dính mắc may mắn vào tánh giác. Bài kinh bắt đầu bằng hai nhận định và cũng là lời khuyên rất thực tiễn. Đó là "*Quá Khứ Không Truy Tìm, Tương Lai Không Ước Vọng*", tức là khuyên con người đừng nên gọi lại quá khứ để đi tìm sự hân hoan bởi vì cái quá khứ đã đoạn tận. Và cũng đừng lúc nào mơ tưởng đến tương lai, rồi cứ lo đi tìm sự hân hoan bởi vì tương lai chưa tới.

Bài Kinh Nhất Dạ Hiền Giả có lời nhấn quan trọng là "*Biết Vậy Nên Tu Tập, Hôm Nay Nhiệt Tâm Làm, Ai Biết Chết Ngày Mai? Không Ai Điều Đình Được, Với Đại Quân Thần Chết, Trú Như Vậy Nhiệt Tâm, Đêm Ngày Không Mệt Mỏi, Xứng Gọi Nhưt Dạ Hiền, Bạc An Tĩnh, Trầm Lặng.*"

### **3. Phương thức giảng dạy của Sư Cô Triệt Như.**

Nói chung, các học viên đều cảm phục trước lối giảng dạy rất rõ ràng của Sư Cô, theo phương pháp sư phạm mang tính rất hàn lâm, có thể khiến cho học viên nhiều khi có thể cảm thấy choáng ngợp bởi nhiều kiến thức tuy rằng nó được trình bày và giảng giải rất rõ ràng, không có chỗ nào bí hiểm hoặc khó hiểu. Phải chăng chỉ có sự do dự của thiền sinh vì từ trước tới nay chưa bao giờ được tiếp thu một lô những kiến thức phong phú được giảng dạy nên tuy có hiểu rõ những điều vừa giảng giải nhưng vẫn chưa cảm thấy tự tin để trả lời mạnh dạn mỗi khi Sư Cô hỏi trong lớp rằng các thiền sinh có hiểu rõ hay không.

Lối xen kẽ các câu chuyện rất lý thú về đức Phật, về các vị thánh và một số sự tích khác để minh chứng hoặc kiến giải thêm nhiều khái niệm mới học đã giúp cho thiền sinh trở nên chăm chú và để ý nhiều hơn về chi tiết của nhiều vấn đề. Ngoài ra, lối giải thích của Sư Cô trước nhiều câu hỏi, thắc mắc của thiền sinh trên nhiều vấn đề tuy có hơi đi ra ngoài chủ đề bài học và đôi lúc cũng khá nhạy cảm vì liên quan đến những địa hạt hết sức nóng bỏng của những xung khắc khi áp dụng thiền trong đời sống với nhiều khó khăn trong thực tế, nhưng đã được giải đáp một cách khá rộng rãi và tường tận với kiến thức sâu rộng và uyên bác. Chỉ tiếc rằng thời gian ngắn hạn không cho phép để Sư Cô có nhiều thì giờ hơn để khai triển thêm các vấn đề này, chắc chắn sẽ gây thích thú bội phần cho các học viên vì được học hỏi nhiều hơn.

#### **4. Cảm nhận từ các học viên.**

Nhìn chung, đa số các học viên đều rất lấy làm hoan hỉ và hăng say trong việc tu học suốt tuần lễ. Nhiều người có những lý do riêng để quyết tâm theo đuổi việc tham dự vào khoá tu học này. Chúng con xin để cho ba người lên trình bày nhận xét và cảm nghĩ của họ trong chốc lát.

\* \* \*

Vừa rồi là phần trình bày tổng kết về khoá tu học kỳ 64 vừa diễn ra trong tuần này do chúng con ghi nhận theo kiến thức và ký ức thu nhận được. Nếu như Thầy Thiên Chủ có vui mừng nghĩ rằng là đa số thiền sinh chúng con hấp thụ được nhiều kiến thức tu tập lợi ích, thì đó là do công ơn to lớn của Sư Cô Triệt Như đã giảng giải kỹ lưỡng và thông suốt. Nhược bằng trong những điều chúng con vừa trình bày có điều gì thiếu sót hoặc sai lầm, thì tất cả là do mọi lỗi của chính chúng con mà thôi, chứ không phải vì do Sư Cô đã không tận tình giảng dạy. Nói theo ngôn ngữ bình dân thì đó là "*Lỗi tại tôi, lỗi tại tôi mọi đàng.*" Còn nếu nói theo ngôn ngữ tiếng La-tinh thì đó là "*Mea culpa, mea culpa!*". Và nếu nói theo tiếng nhà Phật, thì con nay nguyện sẽ sám hối nhiều hơn.

#### **Lời ghi chú của người viết:**

*Bài viết này được thực hiện trong một thời gian ngắn ngủi do nhu cầu phải tổng kết khoá học được giao cho một người bất đắc dĩ phải làm trưởng lớp. Nó nên được đọc như là một thứ tâm tình để chia sẻ nhiều kỷ niệm vui cùng với các thiền sinh khác trong cùng khoá học, và không nên được coi như là một bài viết đầy đủ và tóm gọn. Các thiền sinh nên chịu khó đọc thêm tập Bài Đọc Thêm đã được in (gồm 4 bài về Hội Đáp Sinh Học, Hệ Thần Kinh Tự Quản, Kinh Bàhiya và Kinh Nhất Dạ Hiền Giả). Hoặc có thể đọc thêm Thiền Luận Vấn Đáp của Hoà Thượng Thiên Chủ Thích Thông Triệt, và trọn bộ bài giảng của Sư Cô Triệt Như để hiểu rõ thấu đáo hơn (có thể thỉnh các sách và bộ băng này tại Hội Thiên Tánh Không Houston, Texas). Nếu được như thế, sẽ giúp cho người viết bớt áy náy và rất vui mừng.*