

Bài Đúc Kết Khóa Nhập Thất Chuyên Tu Định năm 2011 ở Toronto, Canada

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính thưa Thầy Thiên Chủ Thiền Viện Tánh Không,

Kính thưa Ni Sư Triệt Như,

Nhị vị Sư Cô và các bạn thiền sinh đồng tu thân mến.

Khóa chuyên tu thiền định khóa thứ 8 tổ chức tại Toronto năm nay có tất cả 28 thiền sinh ghi tên chính thức. Trong số đó có 24 thiền sinh theo đủ 10 ngày và 4 thiền sinh chỉ tham dự được 7 ngày. Trong 3 ngày cuối khóa, Sư Cô Diệu Dung và Minh Không đã được Thầy cho phép đặc biệt vào dự thính.

Năm nay Thầy Thiên Chủ và Ni Sư giao cho con làm trưởng lớp với nhiệm vụ đúc kết chương trình học vào ngày mãn khóa. Trách nhiệm này có vẻ nhẹ nhàng hơn khóa Căn Bản và Bát Nhã của những năm trước rất nhiều vì con chỉ cần có 3 chữ là đã đúc kết xong chương trình học khóa chuyên tu. Ba chữ đó là “KHÔNG NÓI” và “PRECUNEUS”. Nếu phải giải thích thêm thì con cần nhiều giấy mực hơn.

Precuneus là gì, nằm ở đâu và có chức phận gì?

Precuneus là tên các nhà khoa học đặt cho một vùng nằm ở giữa não bộ, cạnh Trung và Hậu Hồi Đai, và được xếp là trạm tiếp vận số 4. Trạm số 1 là Cơ Cấu Mạng Lưới, số 2 là Đồi Thị, và số 3 là Dưới Đồi. Precuneus là nơi bật ra tiềm năng giác ngộ, tức Phật Tánh hay Buddhata. Đây chính là hòn ngọc trong chéo áo hay kho tàng của Ông Trưởng Giả dành cho thằng con cùng tử. Mở được cửa bước vào trong kho tàng này là xử dụng được báu vật đến vô tận. Về thân thì thân sắc trong sáng, sức khỏe dư thừa, từ trường rộng lớn, hào quang sáng tỏ. Về tâm thì từ bi hỷ xả tứ lượng tâm luôn hiển lộ, biện tài vô ngại, trí sáng tạo, và nhất là tự tại hôm nay, ngày mai và tỉnh thức lúc ra đi.

Precuneus đã luôn có từ ngàn xưa trong não bộ, vậy tại sao con người lại không sẵn dùng ngay được? Lý do là vì vô minh từ nhiều đời nhiều kiếp hay nô m na hơn, là vì đầu óc con người lúc nào cũng suy diễn, so sánh, tưởng nhớ, luôn xử dụng ý

căn, ý thức và trí năng mà gốc chính là những tiếng lầm bầm không ngừng nghỉ của những đối thoại thầm lặng phát ra từ đường mòn ngôn ngữ trong não bộ.

Một trong những chìa khóa để mở cửa kho tàng precuneus chính là tuyệt chiêu “KHÔNG NÓI”.

Không Nói có thể xem là một cỗ xe trực chỉ thẳng vào mật kho precuneus. Cỗ xe này chạy thẳng theo đường chim bay và không ghé bất cứ trạm nào dọc đường đi. Đặc biệt cỗ xe không cho hành khách quá giang, mỗi người trên xe là một tài xế tự lái cho mình, nhanh chậm tùy khả năng và sự chuyên cần tinh tấn của chính họ. Hộp xe có 4 số, cầm nang để lái mỗi số đã được Thầy và Ni Sư chỉ giậy kỹ càng như sau:

Số 1 – Biết không lời: Định có tâm không tứ. Thực hành gồm 3 bước:

- Bước 1 - Nói ra lời: Không Nói ... Không Nói ... Không Nói ...
- Bước 2 - Nói thầm: Không Nói ... Không Nói ... Không Nói ...
- Bước 3 - Nói thầm: Không ... Nói ... Không ... Nói ... Không ... Nói ...

Số 2 – Thầm Nhận Biết: Định không tâm không tứ. Thực hành gồm 3 bước:

- Bước 1 – Thầm nhận biết không nội dung: Nhìn cảnh vật chung quanh và chỉ giữ niệm biết. Bước này có thể thực hành trong 4 oai nghi.
- Bước 2 - Thầm nhận biết có chủ đề: Mắt nhìn 2 chữ “Không Nói”, biết đó là “Không Nói” nhưng không nói thầm “Không Nói”. Bước này cũng có thể thực hành trong 4 oai nghi.
- Bước 3 - Thầm nhận biết trạng thái “Không Nói”: Bước này thực hành trong tư thế tọa thiền và thầm nhận biết trạng thái “Không Nói” trong tâm.

Số 3 – Tỉnh Thức Biết: Thực hành gồm 2 bước và trong tư thế tọa thiền:

- Bước 1 – Khởi ý “Không Nói” có thể từ trí năng và giữ niệm biết. Tiếp tục khởi ý “Không Nói” mỗi khi niệm biết phai nhạt.
- Bước 2 – Khởi ý “Không Nói” từ tánh nhận thức biết theo bản đồ nhận thức gồm nhận thức ngữ nghĩa, tình tiết, thủ tục và gọi lên.

Số 4 – Nhận Thức “Không Nói”: Theo bản đồ nhận thức cái “Như Vậy” của vạn pháp.

Kính thưa Thầy Thiên Chủ, thưa Ni Sư.

Chỗ ngồi trên xe đã có, cảm nang lái cả 4 số đã được Thầy và Ni Sư giải thích kỹ càng, con xin báo cáo là hầu hết tất cả thiền sinh khóa thứ 8 đều đã kinh nghiệm được Định Không Tâm Không Tứ. Dường như chỉ có 1 hay 2 thiền sinh là vẫn còn chạy xe số 1.

Con cũng xin nói ngay là khoảng 1/3 thiền sinh đã vào được số 3. Đặc biệt là có 3 hoặc 4 thiền sinh chạy số 3 rất nhuần nhuyễn.

Thưa Thầy, thưa Ni Sư.

Khóa chuyên tu thiền định thứ 8 này đạt được kết quả mỹ mãn như kể trên phần lớn là do lòng ưu ái đặc biệt của Thầy Thiên Chủ và Ni Sư Triệt Như đối với đạo tràng Toronto. Thầy đã cho những bài pháp thoại thẳng từ vùng precuneus. Ni Sư đã đúc kết làm sáng tỏ hơn pháp thoại của Thầy và hướng dẫn chúng con thực tập trong suốt khóa học.

Con cũng xin được đại diện toàn thể thiền sinh cảm ơn Chị Đạo Tràng Trưởng cùng các bạn trong ban tổ chức đã sắp xếp phương tiện và nơi ăn chốn ở tiện nghi và yên tĩnh thích hợp cho khóa chuyên tu.

Cám ơn một số rất nhiều các anh chị đã phụ giúp Thầy và Ni Sư trong các hoạt động hàng ngày và trong lúc giảng dạy. Cám ơn Anh Nam đã phụ trách việc đo điện não đồ cho các thiền sinh.

Nhất là cảm ơn các chị trong ban ẩm thực đã cho chúng tôi những bữa ăn tinh khiết, ngon miệng và bổ dưỡng.

Và cuối cùng cảm ơn tất cả thiền sinh khóa chuyên tu thiền định thứ 8 tổ chức tại Toronto Canada đã thể hiện tinh thần ngũ hòa trong suốt khóa chuyên tu khiến tất cả chúng ta có được 10 ngày tu học an vui và lợi lạc.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.