

# BÀI ĐỨC KẾT KHÓA TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO

## LỚP CAO CẤP 5 TẠI ĐỨC

\*\*\*\*\*

Nền Tâm Lý Học Phật giáo bắt đầu do Đức Phật nên chúng ta cần hiểu rõ về cuộc đời, đúng hơn là về nhân cách và giáo pháp của Đức Phật (liên hệ đến sự chứng ngộ và sự thành đạo của Đức Phật).

**Sự chứng ngộ (Abhisamaya)** này được đặt trên sự giải đáp những thắc mắc của ngài: khi ngài đối diện với già, bệnh, chết, nhận ra “cái bị sanh” và muốn cầu đạt “cái vô sanh, thượng trí, niết bàn”.

Trong quá trình đi tìm cách chấm dứt cái bị sanh đó, Ngài đã trải qua 3 lần tỉnh ngộ, lần thứ nhất, sau khi chứng kiến cảnh già, bệnh, chết, ngài gặp một vị Tăng, ngài nhận ra cần phải bỏ gia đình, cảnh giàu sang để có thể đi tìm cái Vô sanh. Sau đó ngài đi học với 2 vị thầy và hoàn thành 4 loại thiền định Yoga, nhưng vẫn chưa đạt đến mục tiêu của ngài là đạt được thượng trí, nên ngài đã từ bỏ 2 vị thầy, đây là lần tỉnh ngộ thứ 2: “pháp quan trọng hơn thầy”. Sau đó ngài theo pháp khổ hạnh, suýt chết, và ngài nhận ra “thân người là quý”, ngài quyết định từ bỏ con đường đi theo khổ hạnh, đây là lần tỉnh ngộ thứ 3. Vì thế, từ ngữ “tỉnh ngộ” rất quan trọng trong Tâm Lý Học Phật Giáo.

Sau đó ngài nhớ lại cách thờ và tự vào trạng thái định đó, ngài đã chứng ngộ qua 4 tầng thiền, cuối cùng đạt được trạng thái hoàn toàn không lời, không lý luận, trong kinh dùng thuật ngữ Atakkavacara. Về sau Thầy đã đối chiếu 4 tầng thiền này với cơ chế não bộ.

### **Quá trình thành đạo của Đức Phật: Anuttara-sammà-sambodhi:**

Bằng tâm nhu nhuyễn thuần tịnh, ngài hướng về ba minh, và nhận ra 4 tánh của hiện tượng thế gian là *Như Tánh, Bất Dị Tánh, Bất Ly Tánh và Y Duyên Tánh*. Từ đây có *Lý Duyên Khởi, Pháp Duyên Sinh, Quy Luật Tương Quan Nhân Quả*, lý thuyết này đã đưa đến sự cách mạng đảo lộn nền triết học đương thời: không có đấng tạo hoá, con người không có linh hồn trường cửu mà chỉ là ngũ uẩn, luân hồi theo nghiệp, giải thích nghiệp được thành lập trên tương quan nhân quả, lậu hoặc tập khí và kiết sử tùy miên. Ngài nhận ra đầu mối luân hồi sinh tử là lậu hoặc, con đường chấm dứt luân hồi sinh tử là pháp Tứ Đế. Nền Tâm Lý Học Phật Giáo nằm trong Tứ Đế: đây không phải chỉ là giáo lý mà để thực hành, để cuối cùng đi đến chánh định để vào chân đế.

Đức Phật thành đạo qua chính Tâm Tathà của ngài. Ngài đã thành tựu: thượng trí, niết bàn, vô sanh. Đây là sự chứng ngộ tối hậu, chứ không qua sự cóp nhặt những tư tưởng trước đây.

### **Kết luận:**

- Quá trình chứng ngộ và thành đạo của Đức Phật là nền tảng căn bản của Tâm Lý Học Phật Giáo. Hai phần đó đặt trên cơ sở Tâm Tathà hay Tâm Như.
- Tâm Lý Học Phật Giáo có giá trị vượt thời gian và không gian, xảy ra nhờ sự tự chứng ngộ, từ sự thực nghiệm của Đức Phật, nên có giá trị trường cửu và bất biến. Còn Tâm Lý Học Tây Phương thì dựa trên trí năng, biện luận nên không có giá trị trường cửu.

- Chúng ta nên thông hiểu 2 quá trình này để đi đúng đường, và khi hướng dẫn người khác cũng không rời xa con đường đó. Sự thông hiểu này phải dựa trên sự tự chứng ngộ của mình, nên phải tự giác-tự chứng ngộ rồi mới giác tha.

## **Ngộ**

### **Sự chủ trương chứng ngộ của Đức Phật:**

Ngộ đạo có 3 phần (được xếp là phần của Tánh Giác; ngộ qua thân, ngộ qua niệm, ngộ qua thấy, theo phản xạ giác quan), và phần thứ 4 là Huệ (ngộ qua nhận thức biết, theo phản xạ thụ động).

Điều kiện ngộ đạo theo phản xạ giác quan: phải không lời, có niệm biết mà không có cái ta biết. Tiến trình thành lập: Nhận thông tin bên ngoài vào các căn, vào Cơ Cấu Mạng Lưới và vào Precuneus: ***bật ra kiến giải tức khắc=ngộ***.

Có nhiều mức độ ngộ:

- ***Annà***: chứng ngộ (ngài Kiều Trần Như ngộ qua Tánh nghe đi vào Tánh nhận thức kiến giải)
- ***Khippapannà***: Triệt ngộ, Đốn ngộ (ông Bàhiya)
- ***Sacchikaroti***: ngộ qua Tánh Thấy, Nghe hay Xúc chạm do phản xạ giác quan.
- ***Abhisamaya***: ngộ qua tánh Nhận thức biết, đây là sự Chứng ngộ hoàn toàn, theo phản xạ thụ động (Đức Phật cuối tuần thứ 4)
- ***Anuttara- Sammà- Sambodhi***: dịch là Vô Thượng Chánh Đẳng Giác (Đức Phật trong tuần thứ 5 chứng ngộ Pháp tánh và Pháp giới tánh).

### **Cơ chế của Tuồng:**

Nằm ở vùng Hồi Đai (Cingulate Gyrus), đây là trung tâm tri giác (Tri giác=nhận biết rõ ràng đầy đủ, nhưng vọng tâm muốn biết rõ ràng thì có suy luận, còn cái biết của bậc thánh thì tri giác đó không lời). Là trung tâm liên kết tất cả cơ chế não bộ, nhận thông tin từ Cơ Cấu Mạng Lưới, Đồi Thị, khuếch tán qua Thể Chai đến Hồi Đai đến khắp Vỏ Não. Tất cả tâm trong đạo Phật đều nằm trong đó.

Hồi Đai có thể chia thành 4 vùng: Tiền Hồi Đai liên hệ đến vùng thùy trán, trong đó có Ý căn, Trí năng, Ý thức và Bản năng (vọng tâm), vùng giữa liên hệ đến vùng thùy đỉnh (ký ức vận hành và vùng thân thọ). Giữa Hồi Đai liên hệ đến tâm phàm phu và tâm bậc thánh. Hậu Hồi Đai liên hệ đến vùng thùy đỉnh (tánh xúc chạm, tánh nhận thức biết, tánh nghe, vùng Wernicke, Precuneus) và thùy chẩm (Cuneus và tánh thấy). Đức Phật ví chân tâm như hồ nước trong, liên hệ đến vùng Precuneus (liên hệ đến vùng hậu hồi đai), còn hồ nước đục thì liên hệ đến vùng tiền hồi đai.

### ***Đức kết lại Tâm trong đạo Phật:***

Sự khác biệt giữa Tâm trong Tâm Lý Học Phật Giáo và Tâm Lý Học Tây Phương: Tâm chia làm 3 nhóm. Còn Tâm ở tây phương chỉ có 1, khi biểu lộ thì gọi là tâm xúc cảm.

Tâm trong Đạo Phật bắt nguồn từ Tâm như.

Đức Phật đã nhắc đến **“*Tâm cùng tu với tuệ*”** trong kinh Đại Bát Niết Bàn, tâm ở đây là **Tâm Như**.

Tâm phàm phu có 4 nhóm: Ý căn, Trí năng, Ý thức và Bản năng, cũng được gọi là tâm ô nhiễm. Tâm phàm phu tích lũy 3 nhóm lậu hoặc, kiết sử, tùy miên. Ba nhóm này xây dựng cái ta: cái ta ý thức và cái ta tư duy.

Tâm bậc thánh được ví như hồ nước trong, về sau Đại thừa gọi là Chân Tâm, Tánh Giác, có 3 nhóm: thấy, nghe và xúc chạm.

Tâm Phật chỉ có 1 nhóm, là Tánh Nhận Thức biết là Tâm Như hay Tâm Thatà, Tâm Bất Sanh hay cái Vô Sanh.

**Tâm Sở:** nhờ sự tiến triển của khoa học để thấy những sắc thái tâm nằm ở đâu.

Tâm Sở là tâm sở hữu của ý thức, ý căn hay trí năng, biểu lộ bằng nhiều sắc thái. Tây phương không có, chỉ mô tả những phần đó gọi là tâm xúc cảm.

Tiền Hội Đại liên hệ đến 2 vùng: bản năng và vùng tiền trán (tư duy biện luận), có nhận thức có lời. Tâm đời, tâm đạo nằm ở đây.

Còn Hậu Hội Đại liên hệ đến Cuneus (Tánh Thấy) và Precuneus (Tánh Xúc Chạm, Tánh Nghe, và Tánh Nhận Thức) thì không lời.

Khu Dưới Đồi nhận tất cả thông tin từ các tâm qua Hội Đại để biểu lộ các sắc thái tâm. Thí dụ, khi thấy đối tượng, ta suy nghĩ về đối tượng, tâm xúc cảm bắt đầu làm việc, vậy xúc cảm đi từ suy nghĩ, qua Hội Đại rồi đi qua Dưới Đồi, rồi biểu lộ ra bằng cách tiết các chất nước hoá học, thí dụ biểu lộ ra tâm sợ hãi.

***Khai triển vai trò của cơ chế Cơ Cấu Mạng Lưới qua sự dụng công Thiền Phật giáo.***

❖ **1. Cơ Cấu Mạng Lưới:** nhận thông tin từ giác quan, là cửa vào của giác quan, hay cửa vào của thọ và có liên hệ đến vùng Dưới Đồi cũng như liên hệ thẳng đến vùng Precuneus.

Là trạm tiếp vận thứ nhất, Cơ Cấu Mạng Lưới có 6 chức năng :

- giải hội
- báo động, tỉnh giác
- quản trị toàn bộ sự tỉnh thức của vỏ não
- tập trung sự chú ý
- kiểm soát sự hô hấp, tuần hoàn máu
- điều chỉnh các thông tin từ ngoài đi vào.

Trong các chức năng này đều có 2 chiều: 1\* chiều do vùng **tiền trán**, thí dụ khi ta dụng công với sự tập trung hay niệm kiểm soát, và 2\* chiều do **Precuneus** ảnh hưởng, thí dụ khi ta dụng công với niệm biết. Tóm lại, cửa ngõ vào tâm linh được triển khai hay bị đóng cửa cũng đều từ **Cơ Cấu Mạng Lưới**, khi hiểu rõ, Cơ Cấu Mạng Lưới có thể giúp ta để ngộ đạo và làm ngắn thời gian tu. Cơ Cấu Mạng Lưới quan trọng nhất cho các người tu thiền, chính nó là 1 cơ cấu tỉnh thức, không có cơ chế giải mã và cơ chế nói, nên không lời.

**Chú ý trống rỗng** (CYTR) là một thí dụ để ta hiểu rõ hơn về cách làm việc của Cơ Cấu Mạng Lưới: khi mắt thấy đối tượng = CYTR, thì tín hiệu đi vào bằng mắt đến Cơ Cấu Mạng Lưới được giữ lại, ngay đó chúng ta thấy đối tượng trong trạng thái như vậy của nó, chúng ta sẽ có **cái biết trống rỗng**. Khi duy trì niệm thấy biết như vậy, ta sẽ có kinh nghiệm **hiểu biết trống rỗng** và cuối cùng, khi có nhận thức rõ ràng về đối tượng mà tâm không dính với cảnh, tín hiệu sẽ đi vào vùng Precuneus, làm 4 tánh cùng mở, chúng ta sẽ kinh nghiệm được **nhận thức trống rỗng**. Nơi đó tương ứng với chỗ Đức Phật đã thành đạo qua trạng thái Chân Như hay qua Tâm Tathā.

## ❖ 2. Đồi Thị

là trạm tiếp vận thứ 2, là trung gian giữa bên trong và bên ngoài, giữ vai trò khuếch tán thông tin, mà nó nhận được từ Dưới Đồi hay từ Cơ Cấu Mạng Lưới, hay từ Vỏ não.

## ❖ 3. Khu Dưới Đồi (Hypothalamus) : đóng vai trò quan trọng nhất trong hệ thống viền não.

Về mặt cấu trúc: có rễ thần kinh liên hệ khắp nơi, đến Đồi Thị, Vỏ Não, Cơ Cấu Mạng Lưới (Cơ Cấu Mạng Lưới nhận thông tin từ Vỏ Não và nội tạng thông qua cơ chế Dưới Đồi) và các Tuyến nội tiết, nên Dưới Đồi là trạm tiếp vận thứ 3. Khu Dưới Đồi có những nhóm hạt nhân tác động đến sức khoẻ và tâm lý con người, là 1 trung tâm điều hợp hay hợp nhất của 2 hệ thần kinh Đối Giao Cảm và Giao Cảm. Ngoài ra Dưới Đồi còn quản chế hệ thống Tuyến nội tiết, được coi là Tuyến Chủ vì liên hệ đến Tuyến Yên, Tuyến Thượng Thận, là trung tâm điều khiển hormone, là nơi biểu lộ các sắc thái tâm bằng cách tiết các chất nước hoá học. Khu Dưới Đồi ảnh hưởng đến tâm con người rất nhiều, từ đó có thể gây ra và có thể chữa được bệnh tâm thể hay bệnh tâm lý.

*Các nhà khoa học thần kinh nói khu Dưới Đồi là trung tâm xúc cảm nhưng cũng là trung tâm tạo sự kỳ diệu cho con người. Gây nhiều loạn nhưng cũng gây an lạc cho con người.*

### **Theo Tâm Lý Học Phật Giáo:**

- Tuy khu Dưới Đồi là nơi biểu lộ các sắc thái tâm, nhưng khi đối chiếu với Tâm Lý Học Phật Giáo, thì cái Ta chính là chủ của khu Dưới Đồi: khu Dưới Đồi chỉ là nơi nhận mệnh lệnh của cái Ta, rồi biểu lộ những tâm theo mệnh lệnh của ta. Học thiền phải biết vai trò quan trọng của tâm, chính tâm mình tác động: khi ta dính mắc do chấp ngã uẩn là có thật thì Dưới Đồi sẽ biểu lộ dính mắc. Nên học thiền không phải để điều chỉnh thái độ, nhân cách bên ngoài mà phải đưa đến điều chỉnh quan niệm, cái nhìn của mình: “thay đổi từ trung ương”. Khu Dưới Đồi cần cái ta tỉnh ngộ, chứ không dùng cái ta của Ý căn hay Ý thức.
- Ta phải nhận ra chức năng quan trọng của khu Dưới Đồi là nơi liên lạc giữa thân và tâm, có khả năng hài hoà thân tâm rồi loạn. Khi thực hành thiền định, thì tác động đến Đối giao cảm thần kinh, thí dụ thực hành thiền trong trạng thái thư giãn tâm hay niệm. Niệm thư giãn đó tác động đến khu Dưới Đồi làm khu Dưới Đồi yên lặng, từ đó, ảnh hưởng đến Đối giao cảm thần kinh và Tuyến nội tiết, tạo ra những chất Hormones có lợi cho cơ thể.
- Dưới Đồi cũng là nơi liên hệ với tâm linh, tức là tâm Tathā. Tâm Như hay Tâm không khởi niệm cũng tác động đến khu Dưới Đồi.

#### ❖ 4. Precuneus hay vùng nhân thức:

Có liên hệ đến vùng Hậu Hồi Đai, Precuneus là vùng ngộ đạo, là trạm tiếp vận thứ 4, ở đây là Trạm Tiếp Vận Tâm Linh, là nơi tâm linh bật ra và chủ động hết tất cả: chức năng tối hậu của Thiền nằm ở vùng Precuneus, nơi đó có tiềm năng giác ngộ, khi vùng đó được kích thích thì các vùng khác yên lặng.

Có 4 chức năng: \*tự biết (self-awareness), \*thâm nhận biết, \*tỉnh thức biết, và \*nhận thức biết

Khi Precuneus có mặt, có 4 tiền trình;

- **Bằng niệm biết không lời:** tín hiệu được giữ lại ở Cơ Cấu Mạng Lưới. Giữa Cơ Cấu Mạng Lưới và Precuneus có sự liên lạc trực tiếp bằng 1 trục sợi thần kinh, lúc có kinh nghiệm biết không lời thì Precuneus được kích thích và chức năng tự biết của Precuneus sẽ có mặt.
- **Thâm nhận biết:** vùng Precuneus, “tự nhận biết” có mặt, ngôn hành không động, vùng thân thọ có mặt, biểu lộ bằng cử chỉ nhưng không có lời nói thắm.
- **Tỉnh thức biết:** thông tin cắt đứt từ Cơ Cấu Mạng Lưới, 4 vùng không động: Hồi Đai, Thê Chai, Dưới Đồi, Cơ Cấu Mạng Lưới. Biết rõ ràng là chức năng của Precuneus, thọ biết mà không dính, dẫn đến thọ tưởng không động.
- **Nhận thức biết không lời:** Precuneus hoàn toàn chủ động, tất cả các vùng khác yên lặng. Khi định sâu, dẫn đến thân hành không động là kết quả của ngôn hành và ý hành không động, chuyển hoá nội tâm do toàn bộ tế bào não ở khớp thần kinh bị vỡ ra, tiết ra các chất sinh hoá học làm tẩy rửa đám mê ghiền nghiện đóng trên màng tế bào não.

**Trí:** phân biệt trí thế gian và trí tối hậu, Đức Phật đã giảng về **thế trí**, cuối cùng đi đến **trí tối hậu** hay **thắng trí**. Về sau trong các hệ phái đều đề cập đến **vô sanh trí**.

**Tâm sở:** tiến trình theo đức Phật dạy là **xúc, thọ, tưởng, tư, tác ý**, để tạo nghiệp. Chúng ta cần biết cách chuyển nghiệp: trong Tư (ý chí) ta đi về hướng tâm linh, sau đó chúng ta phải đi theo tiến trình: **thắng giới, thắng tâm và thắng tuệ** để đạt được các mục tiêu: chuyển đổi nhận thức, thoát khổ, giác ngộ và giải thoát.

#### ❖ 5. Vô Não:

**Vô Não:** Thầy dạy trong đó quan trọng nhất là Thùy đỉnh. Thầy nhấn mạnh đến các quan điểm khác nhau về chức năng chủ động của thùy nào trên Vô Não. Theo **\*các nhà khoa học** thì vùng tiền trán bên trái là vùng chủ động chế ngự toàn bộ Vô Não nhờ có vùng Broca, vùng Tiền vận động. Còn theo **\*hệ Duy thức** thì ý thức ở bên vùng tiền trán bên phải là vùng chủ động, nhưng theo **\*Đức Phật**, Tâm Như là tâm tối hậu nên Thùy đỉnh mới là nơi quan trọng, vì có vùng Nhận thức: Precuneus .

Precuneus là vùng chủ động vì khi nó yên lặng thì các vùng não khác yên lặng.

Buổi chiều: có phần thi trắc nghiệm rất sôi nổi.

**Sau khi học xong các cơ chế của não bộ chúng ta có các kết luận như sau:**

- Ngày nay học thiền phải biết từng pháp, và giá trị từng cơ chế não bộ (quan trọng nhất là hệ thống Tuyến nội tiết)
- Đối với ta, phải nhận ra vai trò điều khiển não bộ là cái ta, cái ta dính mắc nằm trong vùng tiền trán, với 3 hệ thống: Trí năng, Ý căn và ý thức. Nên khi mới bắt đầu thực hành thiền thì cái ta tỉnh ngộ là quan trọng, cái ta tỉnh ngộ biết cách thực hành, biết cơ chế nào để cắt đứt đường mòn ngôn ngữ. Qua sự thực hành với cái ta tỉnh ngộ đó, sẽ tạo những tác động đến khu Dưới Đồi, tạo ra những chất hoá học có lợi làm cho thân tâm ta hài hoà.
- Tiến lên bước nữa, ta biết cách dụng công để đi vào cơ chế của Tánh giác, cuối cùng đi vào vùng Tánh Nhận thức, lúc đó mặt trời trí huệ sẽ tự hiện.
- Là giáo thọ, khi giảng dạy phải nắm vững nguyên tắc: ***\*biết, \*thực hành đúng, và \*chỉ lại được.***
- Hiểu biết chức năng của các chất hoá học trong các Tuyến nội tiết, vì cơ thể khoẻ mạnh hay tâm tỉnh ngộ là nhờ các chất đó, phải chỉ cách thực hành để các chất đó tiết ra được. Hiểu biết về cơ chế, chức năng não bộ, để làm sao biết cách thực hành đúng, nhờ vậy đạt được hiệu quả tốt hơn trong một thời gian dụng công ngắn hơn.
- Phải chỉ ra cách (pháp) thực hành, để vào 1 trong 3 cơ chế: Dưới Đồi, Tánh Giác, Phật Tâm.
- Tóm lại: “Pháp là quan trọng nhất”, “người cũng quan trọng”, phải thực hành, phải biết pháp để thực hành, biết pháp nào hợp với chức năng của não bộ thì mới tập pháp đó đúng cho sự phát triển trí tuệ tâm linh của mình và đưa đến chuyển nghiệp.

Theo cảm nhận của con, sau khi học xong bài cơ chế não bộ, con nhận thấy, các cơ chế não bộ là những cơ chế bẩm sinh, có sẵn, não bộ có thể chia thành hai vùng: vùng “có cái ta” và vùng “không có cái ta” hay “vô ngã”. Vùng “ta”, tiêu biểu là vùng tiền trán, có hai hướng đi, hoặc đi về hướng điên đảo làm tâm ta điên đảo, hoặc hướng về hướng tâm linh, để đi đến vùng “không ta”. Khi vùng “ngã” có mặt thì vùng “vô ngã” không thể xuất hiện. Ngược lại, khi vùng “không ta” này, tiêu biểu là Precuneus và các Tánh, có mặt rồi, thì vùng “ta” sẽ yên lặng.

Thầy cho một bài pháp rất hay: Thầy nhắc lại về sự thành đạo của Đức Phật, Đức Phật chứng ngộ Lý Nhân Duyên, nên qua đó nền Tâm Lý Học Phật Giáo nằm trên cơ sở ***“Lý Nhân Duyên”*** trong đó có 2 phần quan trọng là: Tathatā, Idappaccayatā. Tathatā nói lên rằng tinh tú của hiện tượng thế gian là cái như thế mà người tu nào cũng đều có khả năng đi đến đó để đạt được chấm dứt luân hồi sinh tử, đó là trọng tâm giáo pháp của Đức Phật.

Idappaccayatā: mọi vật đều có nhân duyên. Nhân duyên dựa trên “cái này có thì cái kia có; cái này không, cái kia không; cái này sinh, cái kia sinh; cái này diệt, cái kia diệt”, đây là định luật tương quan nhân quả, như vậy ***nền tảng Tâm Lý Học Phật Giáo đặt trên cơ sở tương quan nhân quả.***

Nếu người nào nhận ra và sống được với những nguyên tắc “nhân duyên và tương quan nhân quả” là giải thoát. Đức Phật nói : “người nào thấy pháp là thấy ta”, pháp đây là thông suốt Lý Duyên Khởi.

***Thuyết Ngũ uẩn:***

Con người đau khổ vì chấp vào ngã này, vì không làm chủ được thọ, nên không chế ngự được tâm. Thọ là đầu mối trong tiến trình Tâm Lý Học Phật Giáo. Từ thọ biết mình hiện hữu, cho nên có ý niệm ta.

Phương pháp của Đức Phật: phải nhận ra Vô ngã bằng Tâm Tathā, nhận ra rồi thể nhập bằng dụng công tu, phải thể nhập bằng tiến trình định. Định phải có tâm thuần nhất (= trạng thái vô ngã) thì mới có định.

### **Các loại tâm và các tiến trình ngộ đối chiếu với khoa học**

Tâm là trí năng, cũng là Tánh giác, nhưng thật sự là Tâm Tathā hay thật sự là Nhận thức.

Trong tiến trình ngộ đạo qua Tánh nghe, được tiến hành bằng một công thức như sau: người nghe phải có một vấn đề, nghi vấn ôm áp mãi mà không được giải quyết, rồi khi gặp bậc thiện tri thức để tham vấn. Trong lúc tham vấn, chỉ nghe mà không tranh luận. Sau tiến trình hỏi, tiến trình Hỏi Đai đóng cửa, tiến trình Tri giác đóng cửa, sau đó nghe, âm thanh đi vào tai, đến Cơ Cấu Mạng Lưới, vào Tiểu Não, đến Thở Chai, rồi Hỏi Đai, vào vùng nghe âm thanh, đi vào Tánh nghe, thật sự vào vùng Precuneus, vùng Tánh Nhận thức: lúc đó mới kiến giải ra, sau khi kiến giải sẽ truyền về Wernicke, ghi mã, rồi vào Broca. Tiến trình nghe này gọi là **đôn ngộ hay triệt ngộ**.

Ngộ qua Huệ mới đạt được tối hậu, từ Huệ (vùng Tánh Nhận Thức) mới lọt xuống vùng Precuneus nên vùng Precuneus được coi là vùng Ký ức tình tiết (chứa những Nhận thức tình tiết).

Muốn thể, sử dụng Nhận thức tình tiết, cho những tín hiệu từ vùng tánh Nhận thức ở Vỏ não đi xuống Precuneus, đây là phản xạ thụ động. Bắt đầu kiến giải thì truyền ngược lên vùng Nhận Thức ở Vỏ não.

### **Cách thực hành:**

Trước hết thành lập Ký Ưc Mã Số “Không Nói”, khi Ký Ưc Mã Số được cất vũng vàng trong Cơ Cấu Mạng Lưới, thì Cơ Cấu Mạng Lưới sẽ liên lạc với Dưới Đồi và vùng Precuneus. Nếu ta làm hoài thì ta sẽ có nhận thức “Không Nói”. Khi dùng Nhận thức gọi lên nhận thức “Không Nói” lúc đó sẽ có tín hiệu đi từ vùng Nhận thức biết ở vỏ não xuống Precuneus để tác động huệ bật ra, nơi đây tương ứng với câu Đức Phật đã nói: Tâm cùng tu với Tuệ, tâm ở đây là Tâm Tathā, còn Tuệ là cái Tathata được biến đổi thành Nhận thức biết “Không Nói”.

### **Kết luận:**

Ở nơi nhập thất này, phong cảnh núi đồi, rừng thông đây thật đẹp, nhờ Thầy truyền dạy hết lòng, những lời dạy của Thầy đã được minh họa rõ ràng bằng những sơ đồ do Sư Cô vẽ, với sự tổ chức chu đáo của anh Quang Chiếu, các thiền sinh học hành chăm chỉ, nên khoá học đã thành công tốt đẹp.

**Trưởng lớp**

**Minh Tuyên**

**Chùa Phật Đạo, Odenwald, 07/2011.**