

Tưởng niệm Hòa thượng Thích Thông Triệt vừa viên tịch

# Vài nét về Thiền Tánh Không

■ Nguyễn Tường Bách

*Hòa thượng Thích Thông Triệt, Thiền chủ pháp môn Thiền Tánh Không, đã mất ngày 27-12-2019 tại Mỹ, thọ 90 tuổi. Thầy để lại một dòng thiền đặc sắc trong thời hiện đại.*

## Ánh sáng giác ngộ

Thầy Thông Triệt vốn là đệ tử của Hòa thượng Thanh Từ, xuất gia năm 1974. Trong những năm sau đó, Thầy kiên trì hành trì tu tập, kể cả trong những hoàn cảnh khó khăn nhất. Sau 7 năm công phu và trải qua nhiều cảnh ngộ hầu như tuyệt vọng, Thầy hoá nhiên ngộ đạo. Theo lời chính Thầy kể lại, Thầy trải nghiệm Tánh Không trong một dạng đốn ngộ. “Không” bỗng bùng sáng sau khi Thầy lia bỏ tất cả các pháp Thiền “... không thiền, không quán, không chỉ, không định, không trụ, không ly...” Các pháp đó vốn là tông chỉ của Thiền, nhưng đã được dùng ngôn ngữ để diễn đạt.

Sự bùng tỉnh nằm ở chỗ, Thiền vốn nằm ngoài ngôn ngữ, mà mọi pháp tu học trong Thiền đa phần phải dùng ngôn ngữ để diễn bày. Khi hành giả lia bỏ ngôn ngữ và khái niệm thì ánh sáng giác ngộ hiện đến trong Thầy.

Sau một thời gian rất dài miên mật quan sát hoạt động của tâm và khả năng nhập định, Thầy nhận biết rõ ràng là, ý thức và tư tưởng - tác nhân gây trở ngại con đường Thiền - thường xuất hiện trong dạng lời nói thâm trong tâm, mà Thầy gọi là “tâm ngôn”. Dựa trên kinh nghiệm của chính mình, Thầy cho rằng cắt đứt tâm ngôn là dứt bật tư tưởng, là trải nghiệm tức khắc tầng Thiền “không Tầm không Tứ” của truyền thống Thiền Phật giáo.

Năm 1992, Thầy định cư tại Mỹ và thành lập dòng Thiền Tánh Không (Sunyata Meditation). Kể từ hơn 25 năm qua, Thầy tùy duyên trao truyền pháp môn và bí quyết của mình cho những ai có lòng tâm cầu. Trong thời gian đó, nhiều thiền sinh trên thế giới, từ Mỹ đến châu Âu, Úc và Việt Nam đã tiếp thu được tông chỉ và thực hành Thiền có kết quả.

Người viết bài này theo học với Thầy từ nhiều năm qua. Với lòng tri ân sâu sắc đối với một vị Thầy giác ngộ và tận tụy, bài này xin giới thiệu sơ lược công trình và

nội dung pháp môn của Hòa thượng Thông Triệt.

## Không nói thâm trong nào

Những ai từng thực hành Thiền đều nghe đến 4 tầng Thiền, Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền của Đức Phật. Trong thời đại hiện nay của chúng ta, phần lớn thiền giả đều chỉ trải nghiệm được hai tầng Thiền đầu tiên. Đặc trưng của Sơ thiền là “ly dục, ly bất thiện pháp”, tức là dạng tâm thức trong đó vắng bóng các loại đòi hỏi, mong cầu... mà chỉ ghi nhận các pháp xảy ra tức thì trong tâm. Trong Sơ thiền, hành giả cảm nhận một dạng hỷ lạc do ly dục sinh. Đặc trưng của Nhị thiền là một dạng tâm thức “không Tầm không Tứ”, tức là một tâm thức bật tư tưởng, không còn suy luận, cân nhắc, vấn đáp... trong tâm. Trong mức Nhị thiền, khi hành giả đạt được sự trống rỗng đó thì có một dạng hỷ lạc “do Định sanh”. Do đó ta có thể nói Định chỉ xuất hiện nếu hành giả đạt được mức độ Nhị thiền.

Những ai từng ngồi xuống gối thiền đều biết, khó nhất cho hành giả là đi từ Sơ thiền qua Nhị thiền. Lúc đó tâm thức lia bỏ được các hoạt động thuộc về ý thức và tư tưởng như suy luận nội tâm, cân nhắc đúng sai, tự mình vấn đáp. Dòng Thiền Tánh Không gọi một cách đơn giản các hoạt động này là “lời nói thâm”. Trong mức Nhị thiền, Tánh Giác hay Cái Biết thường hằng và lặng lẽ soi sáng trong và ngoài tâm, nhưng không ai hỏi không ai đáp, không có ai đó cả để tầm cầu suy diễn.

Nhiều người trong chúng ta không phân biệt được “Cái Biết” và Tư tưởng, vì thông thường Tư tưởng đi theo Cái Biết như bóng theo hình. Nhưng thực ra có một dạng Biết nhưng Tâm vẫn trống rỗng, đó là điều mà Thiền Tánh Không gọi là “Biết không lời”.

Hãy xét Cái Biết của mắt (nhãn thức). Theo Phật giáo, khi cảnh vật hiện diện (trần) và mắt (căn) chú ý đến thì một nhãn thức sinh ra. Ta có thể xem nhãn thức



Hòa thượng Thích Thông Triệt

là sự tương tác của mắt và cảnh vật. Nhân thức được ví như chiếc cầu nối và hai trụ cầu là căn và trần. Khi nhân thức ban sơ vừa xuất hiện thì đó là “Cái Thấy không lời”. Nhưng chỉ một sát na thời gian sau đó thì Tầm ta liền chuyển qua xét đoán cảnh vật, dù hành giả vẫn chú ý đến vật, lúc đó Cái Thấy đã trở thành “có lời”. Khi trở lên ý thức xét đoán, ta vô tình để cho khái niệm có sẵn trong đầu thay thế cảnh vật hiện tiền.

Do đó Cái Biết không lời, vắng dấu vết của khái niệm, của quá khứ, của ý thức quan sát, chính là cách để trải nghiệm sự vật “đúng như nó là”. Đó là lý do mà Phật dạy trong kinh *Bàhiya* “... trong cái Thấy chỉ có cái Thấy, trong cái Nghe chỉ có cái Nghe...”, trong đó Ngài không nói đến người thấy, người nghe...

Thế nên “không lời” là bí quyết, là chìa khóa của Thiền Tánh Không để hành giả từ Sơ thiền có khả năng đạt đến Nhị thiền. So với lời Phật dạy thì thật ra pháp Thiền này nằm gọn trong Tứ niệm xứ, trong bốn “xứ” mà ta hay gọi là “thân thọ tâm pháp”. Nếu pháp Thiền truyền thống “niệm hơi thở” của Phật được xem là “niệm thân”, pháp Thiền Vipassana của Thiền sư Goenka (1924-2013) là “niệm thọ” thì pháp Thiền Tánh Không có thể xem là “niệm pháp”. Niệm pháp trong Thiền Tánh Không có nghĩa theo dõi quán sát lời nói trong tâm và lia bỏ chúng.

Bốn xứ “thân thọ tâm pháp” thực ra liên quan chặt chẽ với nhau, chúng tương tác với nhau theo luật Duyên khởi. Đời sống thông thường cho thấy, khi cơn giận nổi lên (tâm) thì khuôn mặt biến đổi, hơi thở dồn dập (thân). Trong Thiền lại càng rõ hơn, khi tâm vắng lặng thì thân thể an nhiên, các tác dụng thuận lợi về mặt sinh hóa trong thân, nó mang lại hỷ lạc, có khả năng chữa bệnh. Nhận thức rõ mối liên hệ này, từ thuở ban đầu tại Mỹ, Hòa thượng Thông Triệt phát hiện nhiều điều thú vị và có ích cho người thực hành Thiền.

### **Phát hiện về não bộ**


Khai triển pháp “Biết không lời”, ta sẽ đến với 4 khía cạnh của nó là “Thấy không lời”, “Nghe không lời”, “Xúc chạm không lời” và “Nhận thức không lời”. Đó là 4 cửa ngõ quan trọng của con người có khả năng dẫn đến Nhị thiền. Ta đã biết não bộ có những trung khu liên hệ với các giác quan và khả năng tư duy thông thường như suy luận, ngôn ngữ, tưởng tượng... Một khi các trung tâm đó bị tổn thương thì con người mất khả năng trong các giác quan liên hệ. Thầy Thông Triệt cho rằng, thế thì phải chăng các khía cạnh của “Biết không lời” nói trên cũng có 4 vị trí hẳn hoi trong não bộ con người.

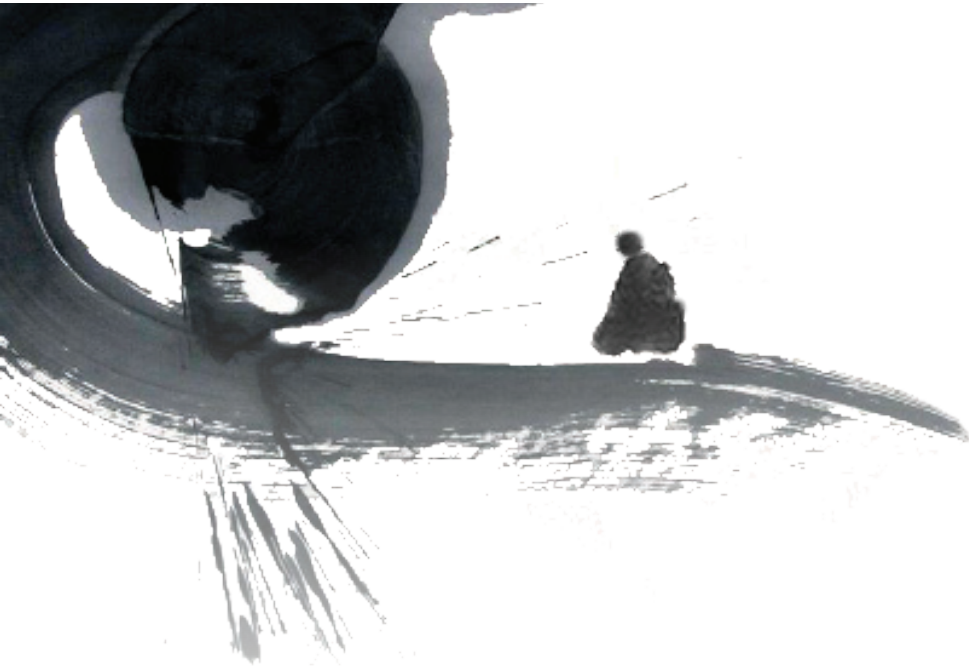
Kể từ năm 1994, Thầy quan tâm tìm hiểu hoạt động của “vùng Dưới Đồi” (Hypothalamus) trong não bộ và cho rằng vùng này có liên hệ với cái “Biết không lời”. Năm 2006 và nhiều năm sau đó, tại Đại học Tübingen (Đức), Thầy để chụp hình não bộ của chính mình trong nhiều tầng thiền khác nhau, nhằm xác định các trung khu thần kinh liên hệ với các mức độ tâm thức đó. Kết quả thực đáng kinh ngạc. Người ta xác định được các trung khu nhận thức thuộc về ý thức nằm ở phần tiền trán, còn các vị trí của cái “Biết không lời” nằm phía sau bán cầu não trái, đặc biệt Tính “Nhận thức không lời” nằm tại vùng Precuneus ở thùy đỉnh bên trong võ não. Kết quả của công trình này được hai Tiến sĩ Michael Erb và Ranganatha Sitaram công bố trong Hội nghị chuyên ngành OHBM (Organization of Human Brain Mapping) tại Barcelona năm 2010 và Quebec năm 2011.

Trước Thầy Thông Triệt, không có vị thiền sư nào đi vào đề tài này, hẳn là vì ngày xưa phương tiện nghiên cứu não bộ chưa có. Thế nhưng kinh sách đã nhiều lần đề cập đến vai trò của thân người trên bước đường giác ngộ, xem Thân là phương tiện ưu việt để đi vào Thiền.

Pháp môn Thiền Tánh Không cho rằng, để thực hiện pháp “Không lời”, ngoài các phương pháp truyền thống, hành giả có thể chủ động tác ý lên các “trung khu không lời” của não bộ, để lia bỏ tư duy, suy nghĩ, suy luận để cắt “đường mòn ngôn ngữ”, nhằm đi vào Định không Tầm không Tứ.

Như thế giữa tâm và não bộ, một con đường hai chiều được thiết lập. Nhìn trong tổng thể Tứ niệm xứ thì đây là một dạng phối hợp chủ động giữa “niệm pháp” và “niệm thân”.

Tóm lại, công trình của Thầy Thông Triệt truyền lại cho thiền sinh trong dòng Thiền Tánh Không gồm có hai điểm đặc sắc. Đó là, thứ nhất, xác định lời nói thầm trong tâm (tâm ngôn) là hoạt động của ý căn, ý thức, trí năng. Trung khu thần kinh của nó nằm ở vùng tiền trán. Lời nói thầm cần được xa lìa, cắt bỏ nếu thiền giả muốn đi vào tầng Thiền không Tầm không Tứ. Thứ hai, xác định có dạng tâm thức “Biết không lời”, cụ thể là Thấy không lời, Nghe không lời, Xúc chạm không lời. Trung khu thần kinh của cái Biết không lời đó nằm ở phía sau bán cầu não trái. Ba Tánh không lời đó là các cửa ngõ đi vào Định không Tầm không Tứ. Thực hành thiền miên mật, thiền giả có khả năng đạt đến Nhận thức không lời, dạng định sâu với trung khu thần kinh là vùng Precuneus. 



### ☞ **Một pháp Thiền cho thời hiện đại**

Có những điểm đặc sắc nói trên, nhưng thực ra dòng Thiền Tánh Không chính là sự khai triển hiện đại của truyền thống Thiền nguyên thủy của Phật giáo. Thiền sinh tu tập pháp “không lời” bằng những cách quen thuộc như “không nói thầm trong não”, “không định danh đối tượng”, “không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng”. Đối với các giác quan thì thiền sinh thực tập các pháp nhằm xa lìa lời nói như “nhìn khoảng không, nhìn lưng chừng”, “nghe lại tánh nghe” hay “thư giãn lưỡi”. Điều quan trọng nhất trong dòng Thiền Tánh Không là thiền sinh cần thực tập trong sinh hoạt hàng ngày, trong hành động đi đứng nằm ngồi, trong đó ta chỉ ghi nhận mọi sự, không suy luận cân nhắc, không phê bình, so sánh. Điều này sẽ sinh ra một “quán tính không lời”, tạo cho tâm một thói quen mới, đó là chỉ Biết mà không có lời nói đi kèm.

Với sự phát hiện mối liên quan mật thiết giữa các dạng tâm thức và các trung khu não bộ, ta biết rõ thêm các tầng Thiền và các dạng hỷ lạc của nó tác động trực tiếp lên hệ thần kinh của con người. Đó là trong trạng thái Định, thiền giả đã kích hoạt hệ thần kinh “đối giao cảm” thay cho hệ “giao cảm”. Khi hệ đối giao cảm được kích hoạt, một số diễn biến sinh hóa sinh ra, đem lại an lạc và sức khỏe cho con người. Đây cũng là điều mà các nghiên cứu phương Tây về Thiền đã thừa nhận từ lâu. Với các phát hiện xung quanh não bộ con người, Thiền Tánh Không rọi thêm một tia sáng khoa học vào một phép tu học xuất phát từ phương Đông và một lần nữa nhấn mạnh rằng, Thiền không hề mang tính cách mờ mông lung, huyền bí. Trên chính thân tâm mình, Thiền giả tìm ra manh mối của khổ đau và giải thoát khỏi nó. Trong thực hành cụ thể thì sự cảm nhận hỷ lạc và an ổn trong thân cho hành giả biết mình đi đúng hướng.

Song song với các pháp thực hành, dòng Thiền Tánh Không còn giảng giải một loạt đề tài thuộc về lý thuyết

Phật giáo như Chân như, Huyền, Vô ngã, Vô nguyện... Được trình bày khúc chiết trong các bài pháp thoại của Ni sư Triệt Như, ngoài phần lý thuyết căn bản Phật giáo, các luận đề này soi rõ cho hành giả và học giả biết, tại sao chỉ với pháp “Không nói” hay với Tâm Vô Niệm, ta mới có thể tiếp cận được với Thực tại đích thực. Qua đó ta biết rằng, có những tầng mức sâu cạn khác nhau

trong Thiền, biết Chi và Định khác nhau, biết Định cũng có nhiều tầng nhiều lớp mà chỉ người thực hành mới tự hay tự biết. Giữa các tầng lớp khác nhau vi tế đó thì “có lời” và “không lời” là đặc trưng cơ bản nhất để phân biệt.

Nhìn chung, pháp “Không nói” của Thiền Tánh Không, cũng như mọi pháp Thiền khác, chỉ phù hợp với căn cơ của một số hành giả nhất định. Thiền Tứ niệm xứ với 4 xứ Thân Thọ Tâm Pháp mở ra nhiều pháp khác nhau và sự phối hợp giữa các pháp. Khi bắt đầu tu học, mỗi hành giả sẽ từ từ tự nhận biết đâu là phương pháp thích hợp cho mình. Thực tế là tâm ý của mỗi thiền sinh đều khác nhau, mỗi người có những trở ngại khác nhau nằm sâu kín trong tâm mà khi nhân duyên đến thì sẽ tự “nhổ đinh tháo chốt”.

Kết luận, ta có thể nói, pháp “Không nói” phù hợp trong thời đại hiện tại, nhất là cho thành phần trí thức. Đặc trưng của thời đại chúng ta đang sống là thời đại của thông tin và tri thức. Thông tin tràn ngập trong đời sống, nhiều kiến thức vô bổ bủa vây chúng ta, bắt ta phải phản ứng, đánh giá, cân nhắc. Tâm chúng ta luôn luôn tràn ngập suy luận, đời sống nội tâm không bao giờ được an ổn. Ngoài ra, giai đoạn này cũng là thời đại của tri thức. Ngôn ngữ, tư tưởng, suy luận thường được xem là các tính chất ưu việt trong xã hội. Con người thời nay, khi đến với Thiền Phật giáo, hẳn phải ngỡ ngàng khi nghe, thiền giả cần lìa Tầm lìa Tú mới nếm trải được niềm vui của Định.

Do đó pháp “Không lời” tuy rất khó cho nhiều người nhưng có lẽ là cách đối trị hữu hiệu cho những ai trong thời đại này thật tâm tầm cầu một con đường giải thoát. Trong nhiều năm qua, Thiền Tánh Không đã giúp cho nhiều người, Việt Nam cũng như ngoại quốc, có một con đường tu tập phù hợp. Thấy Thông Triệt đã mất nhưng pháp của Thầy vẫn được truyền dạy trong nhiều đạo tràng ở nhiều nơi trên thế giới.

31-12-2019