



## Nhân duyên đủ biểu hiện, nhân duyên khuyết ẩn tàng

(Trích trong sách “*Không diệt, không sinh đừng sợ hãi*” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh )

Nhiều người được hỏi: “Bạn sinh ngày nào?” Nhưng bạn có thể trả lời bằng một câu hỏi hay hơn: “Trước ngày gọi là sinh nhật của tôi thì tôi ở đâu?”

Nếu bạn hỏi một đám mây: “Mây sinh ngày nào, trước khi sinh ra, mây ở đâu?” Nếu bạn hỏi nó: “Mây lên mấy tuổi rồi? Mây sinh ngày nào vậy?” rồi bạn lắng nghe, bạn có thể nghe được câu trả lời.

Bạn có thể tưởng tượng mây sinh ra đời cách nào. Trước khi sinh ra, nó là nước trên mặt đại dương, hay trên mặt sông, rồi nước bốc thành hơi. Mây cũng là mặt trời vì chính mặt trời làm cho nước bốc thành hơi. Gió cũng có trong mây, vì gió làm cho hơi nước tụ lại thành đám mây. Mây không tới từ hư không, mây chỉ là sự chuyển hóa hình thức. Không có chuyện một vật sinh ra từ hư không.

Sớm hay muộn, mây cũng sẽ biến thành mưa hay tuyết, hay nước đá. Nếu bạn nhìn sâu vào mưa, bạn sẽ nhìn thấy mây. Mây không mất đi, nó biến hóa thành ra mưa và mưa biến thành ra cỏ, cỏ vào trong con bò để rồi biến ra sữa và cà-rem bạn ăn đó. Hôm nay khi ăn một ly cà-rem, bạn hãy để thì giờ nhìn nó và nói: “Chào đám mây, ta nhận ra ngươi rồi.” Làm như vậy, bạn đã giác ngộ được bản chất thật của cà-rem và của mây. Bạn cũng có thể nhìn thấy biển, sông, thấy hơi nóng mặt trời, thấy cỏ và con bò trong ly cà-rem.

Nhìn cho sâu, bạn sẽ không thấy được ngày sinh thực và ngày chết thực của đám mây. Chỉ có chuyện đám mây chuyển hóa thành ra mưa hay tuyết. Không có gì thực sự chết đi vì luôn luôn có sự nối tiếp. Mây là tiếp nối của biển, của sông, của sức nóng mặt trời và mưa là tiếp nối của mây.

Trước khi sinh ra, đám mây đã có đó rồi. Hôm nay, khi bạn uống một ly sữa hay một tách trà, ăn một cái cà-rem, xin hãy theo dõi hơi thở. Hãy nhìn vào ly sữa hay ly trà và gửi lời chào đám mây.

Bụt dùng nhiều thời gian để nhìn thật sâu, chúng ta cũng vậy. Bụt không phải là Thượng đế, Ngài là một con người giống như chúng ta. Ngài đau khổ nên Ngài tu tập, vì vậy Ngài vượt thoát được khổ đau. Ngài có trí tuệ lớn, có hiểu biết, trí tuệ và từ bi. Vì thế nên chúng ta nói Ngài là bậc thầy, là huynh trưởng của ta.

Nếu chúng ta sợ chết là bởi vì chúng ta không hiểu rằng không có gì thực sự mất đi. Người ta nói Bụt đã chết, nhưng không phải thế. Bụt còn đang sống. Khi nhìn chung quanh, ta sẽ thấy Bụt dưới nhiều hình thái. Bụt đang ở trong bạn vì bạn có thể nhìn sâu và thấy được mọi sự đều không thực sự được sinh ra hay mất đi. Chúng tôi có thể nói bạn là một hình thức mới của Bụt, một tiếp nối của Bụt. Đừng coi thường chính mình. Hãy nhìn ra chung quanh, bạn sẽ thấy Bụt được tiếp nối ở khắp nơi.

Nhìn sâu vào một hộp diêm quẹt. Bạn có thấy lửa trong đó không? Nếu thấy, tức là bạn đã có hiểu biết. Khi nhìn sâu vào một hộp diêm, chúng ta thấy có lửa trong đó. Nó chỉ cần người nào cử động vài ngón tay là lửa

hiện ra. Chúng ta nói: “Lửa ơi, ta biết mi đang ở đó. Bây giờ ta sẽ giúp lửa biểu hiện ra.”

Lửa luôn có trong diêm và trong không khí. Nếu không có dưỡng khí, ngọn lửa cũng không hiện ra được. Nếu bạn tắt một ngọn nến rồi phủ kín nó bằng một vật gì đó, ngọn lửa sẽ tắt vì thiếu Oxygen. Ngọn lửa chỉ sống được nhờ có dưỡng khí. Ngọn lửa có mặt khắp nơi, trong không gian, trong thời gian và trong tâm thức chúng ta. Ngọn lửa có khắp nơi, chờ biểu hiện ra, và chúng ta là một trong các điều kiện để nó xuất hiện. Khi ta thổi vào ngọn lửa, hơi thở đó là một nhân duyên làm cho nó ngừng biểu hiện dưới hình thức ngọn lửa.

Chúng ta có thể dùng diêm tắt hai ngọn nến rồi thổi ngọn lửa trên que diêm. Bạn có nghĩ lửa trên que diêm đó đã chết không? Lửa không có tính chất sinh-diệt. Câu hỏi là: “Ngọn lửa trên hai cây nến kia là một hay là hai thứ lửa?”

- Nó không là một mà cũng không khác nhau.

Câu hỏi khác là: “Ngọn lửa của diêm chết hay không chết?”

- Nó chết và cũng không chết. Bản chất của nó là không chết đi và cũng không sinh ra. Nếu chúng ta để cho cây nến cháy trong một giờ đồng hồ, thì ngọn lửa đó vẫn thế hay đã biến thành lửa khác? Tim nến (bấc), chất sáp và dưỡng khí đều đã thay đổi. Do đó, ngọn lửa cũng đã thay đổi. Vậy thì ngọn lửa không giống và cũng không khác ngọn lửa trước kia.



### ***Giải đáp nằm bên trong***

Lửa từ đâu tới? Nguồn gốc nó là gì? Chúng ta nên nhìn sâu vào câu hỏi này. Chúng ta có cần ngòi thế hoa sen để trả lời câu hỏi này chăng? Tôi chắc chắn rằng bạn đã có sẵn câu trả lời trong bạn. Chỉ cần chờ thêm một điều kiện nữa là nó hiện ra thôi. Bụt dạy ai cũng có Phật tính.

Phật tính là khả năng giúp chúng ta hiểu và tiếp xúc được với bản chất của mình. Câu trả lời đã có sẵn trong bạn. Thầy cũng không thể giúp bạn trả lời. Thầy chỉ giúp bạn tiếp xúc được với Chánh niệm, khả năng tỉnh thức lớn (trí tuệ) và từ bi trong bạn. Bụt mời bạn đi vào trí tuệ mà bạn đã có sẵn.

Nhiều người trong chúng ta hỏi: “Chúng ta đi về đâu sau khi chết? Chuyện gì sẽ xảy ra khi đó?” Chúng tôi có những thân hữu mất người thân, đã hỏi rằng: “Bây giờ họ ở đâu? Họ đi tới đâu rồi?” Các triết gia hỏi: “Con người từ đâu tới, vũ trụ và thế giới này từ đâu sinh ra?”

Khi chúng ta nhìn cho sâu, ta thấy rằng nếu đầy đủ nhân duyên, thì sự vật sẽ biểu hiện. Sự biểu hiện đó không tới từ đâu cả. Và khi nó ngừng biểu hiện thì nó cũng không đi đâu hết.

### ***Nhân duyên***

Khi chúng ta nhìn vào một vật gì như căn nhà hay cái bàn chẳng hạn, chúng ta thường nghĩ căn nhà hay cái bàn đó là do một hay nhiều người đã làm ra. Ta có khuynh hướng muốn tìm ra nguyên nhân đã tạo ra căn nhà hay cái bàn. Ta đi tới kết luận là căn nhà do thợ xây nhà làm nên, cái bàn do người thợ mộc. Ai tạo ra cái bàn? Người thợ mộc? Ai tạo ra bông hoa? Đất hay người làm vườn, người nông phu?

Chúng ta thường suy nghĩ một cách giản dị về nguyên nhân của sự vật. Ta thường cho rằng chỉ cần một nhân duyên là đủ đưa tới sự vật kia. Khi thực tập nhìn sâu, ta thấy ngay là một nguyên nhân không bao giờ có thể tạo ra kết quả được. Người thợ mộc không thể là nhân

duyên duy nhất tạo ra cái bàn. Nếu ông ta không có những dụng cụ như đinh, cưa, gỗ, thời gian, không gian, thức ăn, không có cha mẹ sinh ra ông và bao nhân duyên khác, thì làm sao ông có thể tạo ra cái bàn được? Con số các nguyên nhân đó nhiều vô kể.

Khi nhìn vào bông hoa chúng ta cũng thấy như vậy. Người làm vườn chỉ là một nguyên nhân. Phải có đất, có mặt trời, đám mây, có phân bón, hạt giống và nhiều, nhiều thứ khác. Khi nhìn sâu, bạn sẽ thấy rằng cả vụ trụ đã cùng giúp cho bông hoa biểu hiện. Khi nhìn cho kỹ một miếng cà-rốt bạn ăn bữa trưa, bạn cũng thấy tất cả vụ trụ đã giúp cho miếng cà-rốt có mặt.

Nếu chúng ta tiếp tục nhìn thật sâu, ta sẽ thấy nguyên nhân của sự vật này đồng thời cũng là một kết quả của nhiều thứ khác. Người làm vườn là một nhân duyên để có bông hoa, nhưng chính ông cũng là một hệ quả của



nhiều yếu tố. Ông biểu hiện ra được là nhờ nhiều nguyên nhân như tổ tiên, cha mẹ, thầy giáo, công việc, cộng đồng, thực phẩm, thuốc men và ngôi nhà ông cư trú. Giống như người thợ mộc, ông không chỉ là nguyên nhân mà còn là một hệ quả.

Nhìn sâu, chúng ta thấy không thể có thứ gì chỉ thuần là nguyên nhân. Thực tập nhìn sâu, chúng ta có thể khám phá được nhiều điều và nếu ta không bị vướng vào một chủ thuyết hay ý niệm chúng ta sẽ có tự do để khám phá.

### **Không có một nguyên nhân thuần túy**

Khi Bụt được hỏi “Cái gì là nguyên nhân của mọi sự vật?” Ngài đã trả lời một cách đơn giản. Ngài nói:

“Cái này có vì cái kia có.” Câu này có nghĩa là sự vật nào cũng nhờ tất cả các thứ khác mới biểu hiện ra được. Một bông hoa phải nhờ các yếu tố không phải là hoa để hiện ra. Khi nhìn sâu vào bông hoa, bạn có thể thấy được những yếu tố không-hoa. Nhìn vào hoa, bạn thấy ánh sáng mặt trời, đó là một yếu tố không-hoa. Không có ánh sáng, hoa không thể biểu hiện. Nhìn hoa bạn cũng thấy đám mây, đó là một yếu tố không-hoa. Không có mây (và mưa) hoa không biểu hiện được. Các yếu tố căn bản khác như muối khoáng, đất, người nông phu v.v... rất nhiều các yếu tố không-hoa đã giúp cho bông hoa biểu hiện.

Đó là lý do vì sao tôi ưa dùng từ biểu hiện thay vì sáng tạo. Tuy vậy, chúng ta vẫn có thể dùng từ ngữ sáng tạo, nhưng ta nên hiểu rằng sáng tạo không có nghĩa là từ không có nguyên nhân nào mà làm thành một sự vật được. Tạo vật không phải là thứ gì bị hủy hoại hoàn toàn và có thể không còn lại gì hết. Tôi thích từ ngữ “Wonderful becoming” (sự hình thành mầu nhiệm) – nó gần với chân nghĩa của từ sáng tạo hơn.

### **Thần Thông Là Đi Trên Mặt Đất**

*(Trích trong sách “Tri Kỳ Của Bụt” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh)*

Trong buổi lễ Đồi thú an cư, chúng ta đã đồng ý với nhau rằng sẽ thực tập nghiêm chỉnh thiền đi trong mùa An cư này. Chúng ta cũng biết rằng nếu ta thực tập được 100% thì rất dễ, còn nếu ta chỉ thực tập nửa vời thì sẽ không thành công. Thực tập được thành công thiền đi thì chúng ta sẽ thực tập được thành công trong những pháp môn khác.

Xuất sĩ cũng như cư sĩ, chúng ta đã quyết định phải thực tập thiền đi 100%, nghĩa là mỗi bước chân phải đi trong chánh niệm. Muốn có chánh niệm chúng ta phải ngưng sự suy nghĩ, bởi tư duy làm chúng ta bay bổng lên không trung, hay kéo ta đi về quá khứ hoặc hướng tới tương lai. Tư duy tuy đôi khi cũng hay nhưng thường thì không có lợi. Nó kéo ta đi về hướng thất niệm, làm tâm trí ta bị phân tán và suy nghĩ lung tung. Cách hay nhất để làm ngưng lại sự suy nghĩ là cột tâm vào hơi thở, dùng hơi thở làm đối tượng duy nhất của tâm, gọi là tâm nhất điểm. Tâm nhất điểm là định. Tâm ta chỉ để ý tới hơi thở và ta phối hợp hơi thở với bước chân. Hơi thở vào kết hợp với một, hai hay ba bước chân, hơi thở ra kết hợp với một, hai, ba hay bốn bước. Khi ta cột sự chú tâm vào hơi thở và bước chân thì tự nhiên tư duy ta sẽ ngưng lại. Tùy theo ý ta muốn mà ta có thể an trú

trong trạng thái “không tư duy” đó trong thời gian mười, mười lăm hay hai mươi phút hay hơn nữa.

Mỗi khi đi ta không nói chuyện cũng không suy nghĩ. Không nói chuyện trong khi đi là điều chúng ta đã thực tập mấy chục năm nay, vì nếu nói chuyện trong khi đi thì ta không thể để tâm vào bước chân và hơi thở. Và nếu suy nghĩ thì ta cũng không có cơ hội để chú tâm vào bước chân và hơi thở. Sự suy nghĩ đã mang chúng ta ra khỏi giây phút hiện tại. Không phải trước đây chúng ta không thực tập “không suy nghĩ trong khi đi”, nhưng năm nay chúng ta sẽ chú trọng nhiều tới phần “không suy nghĩ trong khi đi thiền”. Nói thẳng ra là: Khi đi thiền hành thì thầy không được suy nghĩ, sư chú không được suy nghĩ.

Đây là lời nhắc nhở vào mỗi buổi sáng sau thời công phu: “Xin đại chúng ý thức là đất Mẹ luôn có mặt và đang nâng đỡ từng bước chân của chúng ta. Chúng ta phải đem hết thân tâm một trăm phần trăm đầu tư vào mỗi bước chân của mình để tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống, để được nuôi dưỡng và trị liệu. Khi đi thì không nói chuyện và đừng suy tư. Nếu cần nói hoặc lắng nghe điều gì thì xin dừng lại. Cám ơn đại chúng cùng thực tập và yểm trợ cho sự thực tập chung này.”

Ta phải thấy được mỗi bước chân là phép lạ. Ta còn sống đây, còn đủ hai chân để đi và còn hai lá phổi để thở, đó là một sự màu nhiệm. Bước đi mà ý thức rằng mình đang còn sống và đang bước đi trên hành tinh xinh đẹp này đó là một sự giác ngộ. Có những người đi như bị ma đuổi, đi trong sự quên lãng và thất niệm. Còn ta

biết đi trong tinh thức. Mỗi bước chân là ta đang thực hiện “địa hành thần thông”. Thần thông không phải là đi trên mặt nước mà là đi trên mặt đất. Chỉ cần nhớ là ta đang còn sống đây, ta đang có mặt thật sự và đang bước những bước thanh thoi, an lạc. Tia nắng đó, hạt sương kia đều rất đẹp. Nếu ta tư duy thì ta sẽ đánh mất cơ hội để tiếp xúc với chúng. Chỉ cần dừng tư duy thì những màu nhiệm đang sẵn có đó, tất cả đều là của ta.

### Sinh hoạt quán niệm tháng 5 năm 2026

- Ngày quán niệm đầu tháng 5 năm 2026 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 2 tháng 5 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: <https://crpcv.org/thuyentu/>
- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang [http://mpcf.org/regular\\_sessions\\_online.html](http://mpcf.org/regular_sessions_online.html) để ghi danh.

### Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$3822.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 4	\$220.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$220.00
Quỹ còn	\$3822.34

*Thuyền Từ*  
10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124