



Con Đường Thánh Thiện

Cốt tủy của đạo Bụt trong vài trang giấy – Thích Nhất Hạnh

Đạo Bụt bắt đầu từ một cái thấy của một con người tên là Siddharta Sakya Gotama. Cái thấy này là một cái thấy trực tiếp không đi ngang tư duy và lý luận, nó là một loại trực giác. Trực giác này có thể đạt được do công phu quán chiếu, nghĩa là nhìn sâu vào lòng thực tại. Năng lượng sử dụng để quán chiếu là **niệm** và **định**, hai khả năng của tâm. **Niệm** là **để tâm** vào, và **định** là **chuyên chú nhìn sâu**. Niệm và định đưa tới tuệ. **Tuệ** tức là cái thấy ấy. Cái thấy này có khả năng chuyển hóa và giải phóng người thấy ra khỏi những tâm hành như lo lắng, sợ hãi, bạo động, hận thù, tuyệt vọng và đam mê. Niệm, định và tuệ cũng là những tâm hành, nhưng đó là những tâm hành tốt đẹp.

Cái thấy ấy được gọi là cái thấy đúng (*chánh kiến*). Khi cái thấy đã đúng thì tư tưởng, lời nói và hành động cũng sẽ đúng và sẽ không tạo tác ra khổ đau cho mình và cho hoàn cảnh. Có một lối sống có thể đưa ta đến cái thấy này: lối sống ấy được gọi là một con đường, con đường của tám sinh hoạt đúng gọi là **Bát Chánh Đạo**. Ngoài chánh niệm, chánh định, chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, còn có hai sinh hoạt khác: đó là phương tiện sinh sống chân chánh (*chánh mạng*) và công phu hành trì chân chánh (*chánh tinh tấn*). Đạo Bụt chính là con đường ấy. Nó là một lối sống, một cách sống, chứ không phải là một lý thuyết về thực tại.

Nhưng chánh kiến (*tuệ*) lại là cái thấy về thực tại. Đây là một cái thấy vượt thoát mọi ý niệm như có/không, sinh/diệt, một/nhiều, tới/đi, trước/sau, chủ thể/đối tượng. Cái thấy này có khi được gọi là cái thấy **bất nhị** hoặc **trung đạo**. Có những phương pháp vận dụng

các năng lượng niệm và định để đạt tới cái thấy ấy. Đó là các phương pháp quán chiếu như quán vô thường, vô ngã, duyên khởi, vô sinh, không, vô tướng và vô tác. Những phương pháp này do những người đã đạt cái thấy truyền lại cho những người chưa đạt được. Sử dụng những phương pháp này cũng như đào giếng để có nước. Niệm và định là công phu đào giếng, tuệ là mạch nước tìm được.

Tuệ giác vô thường không phải chỉ có Bụt mới có. Nhiều người xưa như Heraclite và Khổng Phu Tử cũng đã chứng ngộ được điều ấy. Tuệ giác vô thường được duy trì như một định lực sẽ mang tới tuệ giác duyên sinh và tuệ giác vô ngã. Duyên sinh có nghĩa là nương vào nhau mà phát sinh, mà biểu hiện. Điều này được Bụt diễn tả bằng câu: *Cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không*. Sự vật hỗ tương làm nhân quả cho nhau, không hẳn nhân phải có trước quả, nhân quả có thể đồng thời, và nhân đồng thời cũng là quả. Ví dụ cái trong có vì cái ngoài có, cái không có vì cái có có, cái trái có vì cái phải có, cái sinh có vì cái diệt có. Không có cái trái thì không có cái phải, không có cái có thì không có cái không. Nhìn sâu vào một đám mây hay một ngọn lửa ta thấy cả đám mây và ngọn lửa đều biến chuyển vô thường trong từng khoảnh khắc, đều không có thực thể chắc thật, đều không phải từ không mà trở thành có và từ có sẽ trở thành không. Tất cả mọi hiện tượng đều như thế, kể cả tâm thức con người.

Trong đạo Bụt, ta thấy có hai loại sự thật: sự thật tương đối, gọi là thế tục đế (*loka samvrti*) và sự thật tuyệt đối, gọi là chân đế (*paramartha*). Sự thật tương đối là những gì có tính cách ước lệ: có sinh, có diệt, có có, có không, có trước, có sau, có ta, có người... Sự thật tuyệt đối vượt thoát mọi phạm trù ấy của tâm thức. Bụt nói: *“Có cái không sinh, không diệt, không tạo tác, không hình thành. Nếu không có cái không sinh, không diệt, không*

tạo tác, không hình thành ấy thì thể giới của những cái có sinh có diệt, có tạo tác và có hình thành sẽ không có neo thoát". Cái không sinh, không diệt, không tạo tác và không hình thành ấy chính là niết bàn, nền tảng cho những cái có sinh diệt, tạo tác và hình thành. Cái vô vi làm nền tảng cho cái hữu vi.

Thấy được vô thường và duyên sinh thì thấy được vô ngã. Vô ngã là không có một cái gì thường tại, bất biến, không có một cái gì có thể tự mình tồn tại. Tất cả đều nương vào nhau mà tồn tại. Và sự tồn tại này không bền lâu, chỉ xảy ra trong một sát na. Vì vậy duyên sinh cũng là vô thường mà vô ngã cũng là vô thường.

Tuệ giác vô thường, duyên sinh và vô ngã cũng đưa tới tuệ giác không. **Không** nghĩa là không có một thực thể nào chắc thật, có thể một mình tồn tại riêng biệt. Không cũng có nghĩa là không có bản chất (*substance*). Không nghĩa là trống rỗng, không có cốt lõi. Thấy được không là thấy được vô sinh. Vô sinh có nghĩa là không thực sự có sinh có diệt, có có có không, có tới có đi, có một có khác. Đây là cái thấy sâu sắc nhất, gọi là cái thấy trung đạo.

Nhìn bề mặt, nghĩa là trên mặt hiện tượng, ta thấy có sinh có diệt có có có không, có tới có đi, có một có khác. Nhưng quán chiếu sâu sắc vào tự tính của mọi hiện tượng, nghĩa là nhìn vào bản thể của chúng, ta thấy tất cả đều có tự tính không sinh, không diệt, không có, không không, không tới, không đi, không một, không khác. Tự tính của thế giới không phải là có cũng không phải là không. Thế giới không có bắt đầu cũng như không có chung cục. Thế giới không phải đã từ không mà trở thành có, và sẽ không từ có mà trở thành không, bởi vì bản chất thế giới là vô sinh bất diệt. Thời gian và không gian cũng chỉ là hai biểu hiện của một thực thể, thời gian và không gian nương nhau mà biểu hiện. Có thì cùng có, không thì cùng không, nghĩa là không phải có cũng không phải không. Tự tính bất sinh bất diệt này, tự tính không có không không này được Bụt gọi là niết bàn. **Niết bàn** là sự vắng lặng của mọi ý niệm. Cái thấy này đem lại trạng thái mát mẻ. Niết bàn có nghĩa là thanh lương, là mát mẻ, là sự vắng mặt của mọi ý niệm, của mọi lo lắng, sợ hãi, phiền muộn và thèm khát do những ý niệm ấy gây ra. Niết bàn là sự chấm dứt của cái đốt cháy. Cái gì đốt cháy? Những ý niệm có không, còn mất, sinh diệt... tạo nên đam mê, lo lắng, tuyệt vọng, sợ hãi và khổ đau. Đó là những ngọn lửa phiền não đốt cháy. Đạt được chánh kiến, vượt thoát được mọi ý niệm thì lửa tắt và có sự mát mẻ.

Cái thấy vô sinh này là nền tảng của một nếp sống đạo đức được cụ thể hóa bằng con đường Bát Chánh Đạo và Năm phép hành trì chánh niệm. Bát Chánh Đạo và Ngũ

Giới là sự thể hiện cụ thể của cái thấy bất nhị và trung đạo nói trên. Cái thấy này được gọi là cái thấy tương tức: *Cái này là cái kia, cái này có trong cái kia, không có cái này thì không có cái kia*.

Ví dụ ta nói về khổ đau và hạnh phúc. Hạnh phúc và khổ đau có liên hệ chặt chẽ với nhau, làm nhân quả cho nhau, không có cái này thì không có cái kia, như sen với bùn: Nếu không có bùn thì không có sen, mà hễ ở đâu có sen thì ta biết nơi đó có bùn. Nơi nào không có bùn thì không có sen. Cũng như thế khổ đau và hạnh phúc nương vào nhau mà phát hiện. Chạy trốn khổ đau để đi tìm hạnh phúc thì cũng như đi tìm hoa sen ở nơi không có bùn. Sen và bùn cũng như trái và phải, hễ cái trái có đó là cái phải có đó cùng một lượt. Nhờ tiếp xúc được với khổ đau, lắng nghe khổ đau thì ta mới làm phát hiện được cái hiểu biết và cái thương yêu. Hiểu biết và thương yêu là chất liệu làm nên hạnh phúc. Hiểu trước hết là hiểu được cái nỗi khổ niềm đau của chính mình rồi của thế gian. Cái hiểu ấy đưa tới lòng thương xót, lòng thương xót chuyển hóa được trách móc, hờn giận và ý muốn trừng phạt. Nếu cha mà không hiểu được những khó khăn, khổ đau và bức xúc của con thì cha không thể thương con và làm cho con có hạnh phúc. Vì vậy cho nên trong bốn sự thật (*tứ thánh đế*) sự thực đầu tiên là khổ đau. Nhìn sâu vào khổ đau, là thấy được bản chất và gốc rễ của khổ đau, ta thấy được con đường thoát khổ, đó là sự thực thứ tư, đạo đế. Sự thực này là con đường đưa tới sự chuyển hóa khổ đau, tạo dựng hạnh phúc. Chuyển hóa khổ đau, tạo dựng hạnh phúc là sự thực thứ ba, diệt đế. Diệt có nghĩa là chuyển hóa khổ đau. Và sự thực thứ hai là cái thấy trái với sự thực và cách hành xử căn cứ trên cái thấy sai lạc ấy. Cái thấy ấy ngược với chánh kiến. Nó là tà kiến.

Chánh kiến là chất liệu căn bản của con đường đưa tới sự chuyển hóa khổ đau và tạo dựng hạnh phúc. Con đường này gọi là con đường **Bát Chánh Đạo** nghĩa là con đường của tám sự hành trì chân chánh: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tiến, chánh niệm và chánh định. Niệm và định là sự thực tập đưa tới chánh kiến.

Niệm giúp ta có mặt đích thực trong giờ phút hiện tại để tiếp xúc với những gì có tính cách nuôi dưỡng và trị liệu. Niệm cũng giúp ta có mặt để xử lý những nỗi khổ niềm đau. Năng lượng chánh niệm được chế tác do sự thực tập thờ, đi, ngồi và làm việc giúp ta buông bỏ được căng thẳng, làm dịu bớt đau nhức về thân cũng như về tâm. Định giúp ta nhìn sâu và duy trì được những cái thấy có khả năng trị liệu, nuôi dưỡng và chuyển hóa. Có những cái định (*tam ma địa, samadhi*) như vô thường, vô dục, không, vô tướng, vô tác, tương tức, vô ngã, vô sinh... giúp ta đạt được tuệ giác tức là cái thấy có khả

năng tháo gỡ và giải phóng. Giải phóng ra ngoài sự sợ hãi, thèm khát, lo lắng, hận thù và tuyệt vọng.

Chánh kiến là cái thấy bất nhị, cái thấy tương tức, cái thấy vô sinh có khả năng đem lại vô úy và an lạc. Hãy lấy ví dụ cái sợ chết. Không có chánh kiến, ta nghĩ rằng cái chết là cái sẽ xảy ra sau khi cái sống chấm dứt. Nghĩ như vậy là tà kiến. Cũng như cái phải và cái trái luôn luôn đồng thời biểu hiện (*cái trên cái dưới, cái trong cái ngoài, cái đối tượng với cái chủ thể cũng thế*) cái sống và cái chết luôn luôn đi với nhau. Không có cái sống thì không có cái chết, không có cái chết thì không có cái sống. Sinh diệt đi đôi với nhau như một cặp bài trùng và xảy ra đồng thời. Trong mỗi giây, có hàng vạn tế bào trong cơ thể ta chết và có hàng vạn tế bào mới được sinh ra. Nếu không có cái chết của các tế bào này thì không có cái sinh ra của các tế bào kia. Cái chết là nền tảng cho cái sống và cái sống là nền tảng cho cái chết. Cả hai cái nương nhau mà xảy ra, mà biểu hiện. Theo chánh kiến thì ta đang sinh diệt trong mỗi giây phút, không giây phút nào mà ta không sống, không giây phút nào mà ta không chết. Ta trải nghiệm cái sống và cái chết trong mỗi sát na. Vậy hỏi rằng: “*Cái gì sẽ xảy ra sau khi chết*” là không đúng. Ta đang sống và ta đang chết. Và ta có thể sống chết một cách ngoạn mục và đẹp đẽ trong từng giây từng phút. Trong mỗi giây hàng vạn tế bào cơ thể đang chết ta đâu cần làm đám tang để thương xót chúng. Mỗi giây hàng vạn tế bào sinh ra ta đâu có đủ thì giờ để ăn mừng chúng. Sống chết không phải là cái gì ghê gớm lắm đâu. Cái chết không thuộc về tương lai. Cái chết đang xảy ra trong hiện tại, vậy mà ta có đau buồn về nó đâu. Và vào giờ phút mà ta tưởng là ta sẽ chết, cái chết sẽ không có đó để chờ ta. Vì lúc ấy cả hai cái sống và chết đều ngưng biểu hiện để sẽ biểu hiện trong những hình thức sinh diệt khác. Quán chiếu như thế ta đạt được cái thấy sinh diệt tương tức và ta vượt thoát được sự sợ hãi về cái chết.

Ta có thể đi xa hơn với cái định gọi là vô sinh. **Vô sinh** có nghĩa là không có sự sinh ra cũng như không có sự hoại diệt. Quán chiếu một đám mây hay một tờ giấy, ta thấy được tính vô sinh của chúng. Đám mây không từ không mà trở thành có, đám mây chỉ là một hình thức biểu hiện mới. Trước đó nó đã có mặt trong đại dương, trong hơi nước và trong ánh sáng mặt trời. Không phải từ không trở thành có, đó là vô sinh. Đám mây cũng không thể nào chết được, không thể nào diệt được, bởi vì đám mây chỉ có thể trở thành mưa, thành tuyết, thành hơi nước, thành băng, mà không thể nào từ có trở thành không. Điều này cũng đúng với tờ giấy. Tờ giấy trước khi trở thành tờ giấy đã là cây rừng, là đám mây... Tờ giấy không từ không mà trở thành có, tự tính của tờ giấy là bất sinh, là vô sinh. Đốt tờ giấy đi tờ giấy sẽ tiếp nối

bằng sức nóng, bằng khói, bằng tro bụi. Tờ giấy không thể nào từ có trở thành không, tự tính của nó là bất diệt. Tất cả mọi hiện tượng quanh ta và trong ta đều như thế, kể cả hình hài ta. Tự tính của ta là vô sinh bất diệt. Đạt tới cái thấy ấy là vượt thắng được mọi lo lắng, sợ hãi và phiền muộn.

Quán chiếu về có và về không, ta thấy có và không chỉ là hai khái niệm mà không phải là tự tính của thực tại. Nếu một vật là thực sự có thì tự tính của nó phải là có, không thể biến dịch, không thể trở thành không. Nếu nó có biến dịch, nếu nó có thể trở thành không thì nó không thực sự là có. Cái không cũng thế. Nếu một vật là thực sự không có, thì tự tính của nó phải là không, nó không thể biến dịch, nó không thể từ không trở thành có được. ***Trong Bộ Tập A Hàm, kinh số 301, Bụt bảo thầy Ca Chiên Diên (Katyàyana) rằng chánh kiến là cái thấy vượt thoát khỏi hai ý niệm có và không.*** Nếu có và không chỉ là những ý niệm mà không phải là thuộc tính của thực tại thì không cần phải đặt câu hỏi thế giới này có từ bao giờ, và bao giờ thế giới này sẽ trở thành không, ai tạo dựng ra thế giới này, và có một đấng tạo hóa hay không có một đấng tạo hóa. Nếu các nhà khoa học vượt thoát được các ý niệm có và không thì các vị ấy cũng không cần đặt ra vấn đề khởi nguyên của vũ trụ và cũng không cần sáng tạo những lý thuyết như lý thuyết ‘Big Bang’. Vũ trụ đang giãn ra thì cũng như vũ trụ đang thở vào, và sau khi thở vào vũ trụ sẽ thở ra, không cần phải có một điểm bắt đầu.

Nếu ta quán chiếu về **tương tức** (*interbeing*) ta sẽ thấy nước cũng là sóng, đám mây cũng có mặt trong bông hoa, tôi có trong anh, anh có trong tôi, và nhân quả có trong nhau. Có tuệ giác tương tức thì không còn kỳ thị, hận thù và sợ hãi. Nếu ta quán chiếu về **vô dục**, ta sẽ thấy đối tượng thèm khát của ta vô thường, chứa đầy hiểm nguy và hoạn nạn như trong chiếc mồi câu có một lưỡi câu, và ta chuyển hóa được sự tham đắm và thèm khát. Tương tức và vô dục cũng là những phép thiền định có công năng chuyển hóa và giải phóng.

Ba phép thiền định căn bản có mặt trong tất cả các truyền thống Phật giáo là *không*, *vô tướng* và *vô tác*, cũng gọi là ba cánh cửa giải thoát.

Không có nghĩa là trống rỗng. Không một hiện tượng nào có tự tính chắc thật. Tất cả đều là những tập hợp của nhân duyên, nói là có thì không đúng mà nói là không cũng không đúng. Chữ *không* ở đây (*Sunyata, emptiness*) không có nghĩa là cái không đối với cái có mà chỉ có nghĩa là sự trống rỗng, sự vắng mặt của một cái cốt lõi chắc thật, thường hằng. Khoa học khi đi vào thế giới của các lượng tử đã gần như tiếp xúc được với cái trống rỗng ấy. Không cũng có nghĩa là không có một cái ta riêng biệt, không có cái trái thì

không có cái phải, không có cái ta thì không có cái người, cha và con không phải là hai thực thể độc lập, cha có trong con và con có trong cha. Cái thấy này đưa tới tự do lớn.

Vô tướng (*animitta, signlessness*) nghĩa là không bị đánh lừa và không bị kẹt vào những tướng trạng bên ngoài của sự vật. Hơi nước tuy mình không trông thấy được nhưng nó vẫn có mặt, chỉ cần tiếp xúc với cái lạnh là nó hiện ra tướng sương mù hoặc tướng mây. Đám mây tuy không còn thấy trên trời nữa, nhưng nó không phải không còn: *nó đang có mặt dưới hình tướng cơn mưa, cơn tuyết, hay tảng băng*. Những cái tướng như tướng có, tướng không, tướng ta, tướng người, tướng sinh, tướng diệt... đều có thể đánh lừa ta. Vì vậy nếu quán chiếu để đừng bị kẹt vào tướng thì ta sẽ không còn là nạn nhân của sầu khổ, sợ hãi và tuyệt vọng.

Vô tác (*apranihita, aimlessness*) nghĩa là chấm dứt sự đeo đuổi tìm cầu. Những điều kiện để có hạnh phúc đang có mặt, nếu ta trở về giây phút hiện tại thì ta có thể nhận diện được chúng, và hạnh phúc có thể có mặt lập tức. Bông hoa cúc là một thực tại mẫu nhiệm, bông hoa cúc không cần phải trở thành một bông hoa hồng mới có hạnh phúc. Những gì ta đi tìm kiếm xưa nay như niết bàn, tịnh độ, pháp thân, Phật tánh và giác ngộ đã có sẵn trong tự tánh ta, ngay trong giây phút hiện tại. Những mẫu nhiệm của pháp thân của tịnh độ đều có mặt trong thân tâm ta, chỉ cần trở về với niệm, định và tuệ là ta tiếp xúc được. Ngưng lại sự rong ruổi tìm cầu thì tức khắc được thanh thoi và an lạc. Vô tác cũng là vô đắc. Không có gì để chứng đắc, không có gì cần tìm cầu. Sóng được nhận thức như có bắt đầu, có chung cực, có lên, có xuống, có có, có không. Nhưng sóng đồng thời cũng là nước. Nước không có, không không, không sinh, không diệt, không lên, không xuống. Chỉ cần đợt sóng nhận ra được mình là nước thì nó sẽ thoát khỏi được mọi sự lo lắng, sợ hãi và mong cầu. Đợt sóng chính là nước ngay tại đây và ngay trong giây phút này.

Đợt sóng không cần phải đi tìm nước. Thấy được như vậy thì đợt sóng an lạc. Đó là vô tác.

Chánh kiến là cái thấy bất nhị vượt thoát mọi ý niệm như có không, sinh diệt, đồng dị, tới đi... Đó là tuệ giác duyên sinh và tương tức. Chánh kiến là nền tảng của đạo đức học (*meta-ethics*) của đạo Phật. Năm giới của đạo Phật (*The Five Mindfulness Trainings*) sau đây là con đường của tình thương chân thực và hạnh phúc chân thực biểu trưng được cho tuệ giác ấy. Con đường này có giá trị phổ biến, người Phật tử hay người không Phật tử đều có thể học hỏi và sống theo tuệ giác và đạo đức này để xây dựng an lạc và hòa bình cho thế giới.

Sinh hoạt quán niệm tháng 9 năm 2026

- Ngày quán niệm đầu tháng 9 năm 2026 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 5 tháng 9 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 viễn liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$3822.34
Đóng góp ngày quán niệm tháng 8	\$270.00
Phước sương chùa Hoa Nghiêm	-\$270.00
Quỹ còn	\$3822.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124