



“Thấy biết như thật” là thấy thế nào?

ISSN: 2734-9195

11:25 09/09/2025

Chỉ cần ta dừng lại được một khoảnh khắc để thấy như thật duyên sinh hợp tan, thì chính khoảnh khắc đó là sự chuyển hóa. Cái nhìn biết rằng mọi sự chỉ là đang xảy ra bởi duyên hội tụ đủ với sự xúc chạm của riêng mình.

Tác giả: **Cư sĩ Phúc Quang**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 09/2025

Mở đầu: Một trong những thuật ngữ quan trọng hay được nói tới đó là “thấy biết như thật”, gắn liền với giải nghĩa một số khái niệm như chính tri kiến, như lý tác ý,.. Chính tri kiến, “chính” dịch là “đúng đắn, hợp lý”, “tri kiến” dịch là “trí, kiến giải, quan điểm”, nghĩa là “hiểu đúng, thấy đúng, cái biết, cái thấy cao quý”.

Như lý: Như là đúng với; lý là sự thật, có nghĩa là theo đúng lý, đúng chân lý, là như lý giải thoát; *Tác ý:* Nghĩa là sự chú ý, tập trung vào một đối tượng nào đó, là suy xét, suy tính hay quan tâm đến.

Như lý tác ý là tác ý đúng, nghĩa là cách dụng tâm hay nhận thức phù hợp với lý giải thoát, hay tâm đặt đúng hướng, đúng với những gì đang diễn ra, đúng sự thật, đúng bản chất vốn có.

Vậy, “như thật”, “bản chất” là thế nào? Nếu cái thấy của chúng ta không thể đúng với bản chất, thì làm sao quy ước được đâu mới là “như thật” để thấy và tư duy?

Từ khóa: Như lý, tác ý, bản chất, dụng tâm, nhận thức, tư duy

Phần I. Hiện tượng, Bản chất, Chính tri kiến

1. Hiện tượng khác với bản chất

Khi quan sát bức ảnh này:



Ảnh (st)

Có những người nhìn mọi vật xung quanh với màu sắc âm đậm hơn người khác bởi chứng bệnh "mù màu" gây nên. Mù màu hay còn có tên gọi là rối loạn sắc giác, là bệnh về mắt khiến nhìn thấy một màu sắc nhất định. Người bị mù xanh lá sẽ thấy màu sắc nhạt hơn so với bình thường, đặc biệt là màu xanh lá và đỏ. Người bị mù sắc đỏ, toàn bộ các sắc độ của xanh lục và đỏ sẽ bị phai màu hết, trong khi đó các sắc vàng và xanh lam ít thay đổi.

Thông qua bức ảnh này, cái thấy của con người căn cứ vào đâu để biết rằng “đang thấy” như thật, như chân? Nếu ngay từ cái thấy của chúng ta đã có thể sai lệch thì tư duy đúng bản chất lấy gì làm điểm nương tựa?

Sự hình thành “cái thấy”

Thực chất, tất cả những thứ mà chúng ta nhìn thấy, chỉ đều là hiện người bệnh không phân biệt được hoặc không tượng, là sự hội tụ nhân duyên tạo nên thứ tiếp xúc với con mắt của chúng ta, tạo ra “hiện tượng” đó.

Màu sắc mà mỗi người nhìn thấy được hình thành từ sự tương tác giữa đặc tính vật lý của vật, phản xạ ánh sáng ở bước sóng nhất định, ánh sáng môi trường và cấu trúc cảm quang trong mắt của từng cá nhân và của từng loài sẽ khác nhau.

Con người thấy lá cây màu xanh, thấy tiền bạc có giá trị, thấy danh vọng là cao quý,... nhưng loài khác thì không. Thu hẹp phạm vi hơn, việc mình thấy là quan trọng, nhưng người khác thấy bình thường, bài hát mình nghe dở, người khác nghe thành tuyệt tác,... tất cả không có bản chất hay, dở,... mà đó là hiện tượng thu nạp theo thể giới quan cá nhân.

Vậy, nếu hiểu Chính tri kiến là thấy biết như nó đang là, thì nên lấy quy chuẩn nào cho thế giới quan là cái “thật”?

2. Bản chất của hiện tượng

Vạn vật trên thế gian, kể cả thân thể của chúng ta đều được cấu tạo từ các nguyên tử. Đi sâu hơn nữa vào bản chất nguyên tử, theo vật lý hiện đại, thì nguyên tử không phải là những hạt như kiểu hạt cát, hay hạt sỏi như cách chúng ta nghĩ. Ngay những hạt nguyên tử đó, lại có một hạt nhân mang điện tích dương nằm ở lõi trung tâm và các electron âm tính quay xung quanh với vận tốc cực cao, thậm chí ngày nay, khoa học còn chứng minh được rằng nhỏ hơn các hạt nguyên tử còn có thành phần là hạt notron, dưới notron còn có hạt quark, dưới quark còn có neutrino, và gần như chưa dừng lại,... có thể còn rất nhiều hạt nữa mà con người chưa thấy.

Cái mà mỗi chúng sinh thu nạp, chỉ là hiện tượng, là sự xúc chạm mắt với cảnh duyên, là nghiệp lực theo loài, theo cá nhân, chứ không phải bản chất.

3. Chính tri kiến là thấy biết như thật về điều gì?

Muốn đạt được chính tri kiến, chúng ta phải hiểu thấy biết như thật là thấy biết cái gì, khi bản chất cụ thể của vạn vật đến nay khoa học vẫn chưa tìm ra, mọi thứ ta thấy là hiện tượng. Chúng ta cần giữ ý niệm thấy biết như nó đang là, ở phương diện hành thiền quán sát các cảm thọ, ghi nhận cảm thọ, nhận biết tâm ý hiện diện và trôi đi, thấy biết như là cái cảm giác bồn chồn tới và trôi qua, cảm giác hân hoan hiện hữu, rồi lại diệt mất, thay vì áp đặt ý niệm này vào giải nghĩa ở hiện tượng đời sống. Mọi thứ ta suy nghĩ chỉ là định kiến cá nhân, nếu chỉ hiểu đơn giản “thấy biết như thật như nó đang là”, áp dụng cho mọi thứ, tôi cho rằng, chúng ta sẽ đều vương vào tà kiến.

Trong Tương ưng bộ kinh, Tập V: Đại phẩm, Chương 1: Tương ưng đạo, Phẩm I: Phẩm Vô Minh, kinh viết: *“Này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường Thánh đạo Tám ngành? Tức là chính tri kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính niệm, chính định.*

Với kẻ được minh chi phối, có trí, này các Tỷ-kheo, chính kiến sinh. Đối với vị chính kiến, chính tư duy sinh. Đối với vị chính tư duy, chính ngữ sinh. Đối với vị chính ngữ, chính nghiệp sinh. Đối với vị chính nghiệp, chính mạng sinh. Đối với vị chính mạng, chính tinh tấn sinh. Đối với vị chính tinh tấn, chính niệm sinh. Đối với vị chính niệm, chính định sinh.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là chính tri kiến? Này các Tỷ-kheo, chính là trí về khổ, trí về khổ tập, trí về khổ diệt, trí về con đường đưa đến khổ diệt. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chính tri kiến”.

Qua đoạn kinh này, đức Phật chỉ rõ về ý niệm của Chính tri kiến, cái thấy có chính trí, cái thấy đúng đắn của chân lý chính là trí về khổ, về khổ tập, về khổ diệt và con đường đưa đến khổ diệt. Một người có cái thấy “như thật” như vậy, là người có chính kiến.

Tuy nhiên, cách dịch chữ “khổ” từ ý niệm “dukkha” có thể là khá cứng nhắc và trong một vài trường hợp tôi cho rằng là chưa hoàn toàn trọn vẹn, ví như khi ta nhìn chiếc lá màu xanh, thì không thể nói rằng chính tri kiến ở đây là khổ, khổ tập, khổ diệt, con đường diệt khổ được, vì chiếc lá màu xanh không gây đau khổ cho ta.

Trong tiếng Pāli, từ “Dukkha” không chỉ có nghĩa là “khổ” theo nghĩa đơn thuần. Dịch theo tiếng Việt là “khổ”, tiếng anh là “pain”. Nếu từ tiếng Anh dịch lại sang tiếng Việt thì từ “pain” lại có nghĩa là “đau đớn”. Những cách dịch này chỉ phản ánh một phần của từ Dukkha trong tiếng Pali, không bao hàm trọn vẹn ý nghĩa.

Từ “Dukkha” lại mang ý nghĩa rộng lớn hơn rất nhiều ý niệm của chữ “khổ” hay “đau”, bao gồm cả tính vô thường, bất toại nguyện của mọi pháp hữu vi, không thoả mãn, không suôn sẻ, không như ý, không êm dịu, trạng thái tận hưởng một thứ cảm xúc nào đó rất thích của tâm lý, cơ thể nhưng lại không thể ngăn cản được sự biến mất của trạng thái đó, không can thiệp được vào sự tan rã của một niềm cảm hứng, (tạm gọi là trạng thái không thỏa mãn).

Từ Dukkha trong tiếng Pāli có gốc từ:

duk-: Một tiếp đầu ngữ mang nghĩa tiêu cực, khó khăn, bất lợi.

kha: Có thể liên hệ đến nghĩa “không gian rộng” hoặc “trục bánh xe”.

Trong tiếng Phạn cổ điển, thuật ngữ Dukkha thường được so sánh với một bánh xe lớn của thợ gốm, kêu rít khi quay và không quay một cách trơn tru. Đây là một hình ảnh “ẩn dụ” để diễn tả bản chất không hoàn hảo, bất ổn và bất toại nguyện của đời sống chứ không đơn thuần theo ý hiểu đời là bể khổ, là khổ cực, hay đau đớn thân xác. Từ trái nghĩa của dukkha là sukha, gợi nhớ đến một bánh xe của thợ gốm quay một cách trơn tru, êm dịu và không gây tiếng động.

Dukkha không chỉ biểu thị sự đau khổ theo nghĩa là những cảm giác khó chịu; mà còn ám chỉ mọi thứ, cả vật chất lẫn tinh thần, là những thứ có điều kiện, là đối tượng của sự sinh khởi và diệt vong, là sự kết hợp của năm uẩn, và là những

thứ không ở trong trạng thái giải thoát. Nhìn chung, thuật ngữ này ám chỉ tới sự “bất toàn vẹn”.

(Trích từ Những yếu tố ảnh hưởng đến quá trình dịch thuật kinh điển, Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3/2025).

Như vậy, chúng ta cũng có thể tạm hiểu nghĩa Chính tri kiến chính là trí về sự bất toàn, sự bất toàn tập khởi, sự tan hoại của sự tập khởi, và con đường giải phóng khỏi bám chấp vào hiện tượng.



Hình minh họa tạo bởi AI

Tôi cho rằng việc chúng ta truyền tải về ý niệm “thấy như thật” là thiếu sự đầy đủ. Khi một người hiểu sai “thấy như thật” là thấy hiện tượng như nó đang là, thì họ dễ bị rơi vào bẫy của cảm thọ trung tính, của sự thật bị điều kiện hóa. Họ có thể cho rằng: tôi thấy sự vật rõ ràng, thấy câu chuyện diễn ra ngay trước mắt, nghe ngay bên tai, không thêm thắt, vậy là thấy đúng. Nhưng nếu không nhận ra rằng mọi hiện tượng đang diễn ra đều là biểu hiện của bất toàn, thì cái thấy đó chỉ dừng ở mức thụ động, chưa phải là cái thấy giải thoát cái thấy trọn vẹn, thậm chí nếu đưa ý kiến, tư duy dựa trên cái thấy đó, thì chúng ta có thể bước vào sự áp đặt. “Như thật” ở đây, chính là thấy rõ mọi hiện tượng từ vật chất đến tâm lý đều mang tính duyên sinh không vững bền. Một thiền giả không được dạy để thấy “cái cây là cái cây”, “ý nghĩ là ý nghĩ”, mà để thấy rằng trong từng sát-na của cái thấy ấy, luôn có dấu ấn của biến đổi, tan rã, mong manh, lệ thuộc điều kiện.

Chính tri kiến, chính là cái trí thấy biết như thật của duyên sinh hợp tan.

Thấy biết như vậy, để làm gì?

Phần II. Thấy biết như thật là thấy biết duyên sinh hợp tan

Thấy biết như thật, nếu không đi cùng cái thấy của duyên sinh hợp tan, thì có thể bị ngộ nhận như một hình thức xác quyết thế giới quan chủ quan. Ở đó, người ta tưởng mình đang thấy đúng, nhưng kỳ thực chỉ đang củng cố các kết luận cảm tính vốn là sản phẩm của kinh nghiệm, cảm thọ và tập khí.

Thấy biết như thật là thấy rằng tất cả những gì đang xảy ra, bao gồm cả chính ý nghĩ “tôi đang thấy như thật”, đều là kết quả của sự kết hợp nhân duyên. Không có cái gì trong đời sống lại đứng độc lập, tự có, hay bất biến kể cả cái nhìn của chúng ta vốn tưởng là trung tính cũng không nằm ngoài dòng chảy của điều kiện sinh khởi phụ thuộc nghiệp lực. Vì lẽ đó mà cái thấy nên thấy theo duyên sinh và không đưa vào ý kiến kết luận. Sự kiện mà ta gọi là “đang thấy” thực chất là sự vận hành của căn (mắt), trần (sắc), thức (nhãn thức), xúc, thọ, và tiếp đó là những phản ứng chuỗi: tưởng, tư, ái, thủ, hữu.

Nếu không thấy như thật các tầng lớp này, thì ta sẽ rất dễ rơi vào cái bẫy quen thuộc: tin rằng có một cái “ta” đang thấy “sự thật”. Mà kỳ thực, cả “ta” lẫn “sự thật” ấy đều không đứng ngoài duyên sinh.

Điều này có ảnh hưởng gì tới đời sống?

Chính là khả năng kiến tạo nên tà kiến, tà tư duy và chấp ngã. Khi ta không thấy như thật tính chất hợp tan của mọi thứ, ta sẽ mặc nhiên cho rằng người kia “thật là như vậy”, vấn đề đó “chắc chắn là như thế”, cảm xúc đó “chắc chắn là của tôi”. Chính tri kiến về duyên sinh bị đánh mất, ta có thể ghi nhận cảnh thật như là, nhưng ta hoàn toàn có thể khóa cứng một bản ngã vọng tưởng trong mô thức phản ứng.

Khi ta thực sự thấy như thật tính chất duyên sinh của mọi hiện tượng, ta không còn bị cuốn vào những khái niệm tưởng chừng rất vững chắc như đúng - sai, tốt - xấu, đáng - không đáng. Cái thấy đó giúp ta trở nên khách quan, biết đồng cảm với quan điểm người khác. Vì ta biết rằng mỗi con người, mỗi hành vi, mỗi quan điểm đều là kết quả của một chuỗi nguyên nhân mà nguyên nhân đó cho ra kết quả phù hợp với từng cá thể khác nhau.

Ngay cả cảm xúc của ta, ta cho rằng thấy biết như thật là thấy biết ta đang nóng giận, ta đang hạnh phúc,... là đủ, nhưng tôi cho rằng như vậy là thiếu trọn vẹn. Cảm xúc của con người theo hóa sinh, lý học, được điều phối bởi các chất dẫn truyền thần kinh trong não. Yêu thương được hình thành nhờ sự kết hợp của oxytocin (gây cảm giác gắn bó, tin tưởng), dopamine (tạo hứng khởi và cảm

giác phần thưởng), serotonin (giúp điều hòa cảm xúc), và endorphin (tạo sự dễ chịu). Ngược lại, sân hận xuất hiện khi hệ thần kinh bị kích hoạt theo kiểu “phản ứng sinh tồn”. Lúc đó, adrenaline và norepinephrine tăng mạnh, khiến tim đập nhanh, huyết áp dâng cao, còn cortisol (hormone căng thẳng) khiến cơ thể sẵn sàng đối đầu. Đáng chú ý, serotonin, chất giúp giữ thăng bằng cảm xúc lại giảm sút khi sân hận bùng phát, khiến ta dễ mất kiểm soát và phản ứng gay gắt hơn bình thường. Còn mất động lực là hệ quả của sự sụt giảm dopamine, chất đóng vai trò trung tâm trong việc tạo cảm hứng và mục tiêu. Khi dopamine thấp, ta không còn thấy hứng thú hay phần thưởng trong bất kỳ việc gì. Đồng thời, serotonin và norepinephrine cũng giảm, khiến tinh thần trì trệ, thiếu sáng rõ. Gaba, chất dẫn truyền gây ức chế lại có xu hướng tăng lên, càng khiến ta rơi vào trạng thái lười biếng, không muốn hành động. Tóm lại, ba trạng thái ấy không phải ngẫu nhiên mà có, mà là sản phẩm của những biến đổi vi tế trong hóa học thần kinh và chính sự hiểu biết về chúng giúp ta quan sát thân tâm mình rõ hơn. Tất cả đều là chất dẫn truyền thần kinh, là kết quả chuỗi phản ứng trong não. Mà thần kinh não bộ cấu tạo từ nguyên tử, như đã nói ở trên, nhỏ hơn còn có neutron, quark, neutrino,...

Như vậy, thiền minh sát với sự quán chiếu thấy biết như thật cảm thọ, chính là biết rằng nó là duyên sinh. Cảm xúc có hay không? Buồn, vui, ghét bỏ, sợ hãi, sân hận,... có hay không? Chúng chỉ là kết quả phản ứng dẫn truyền thần kinh, con người không có một linh hồn xuyên suốt, bất diệt, mà chỉ là ảo tượng vẽ ra một bản ngã tồn tại ngay khoảnh khắc cảm xúc khởi sinh, bám chặt vào đó, tư duy và hành động.

Khi ta thấy được gốc rễ duyên sinh của chúng, của vạn pháp, ta không còn bị đồng hóa với cảm xúc, cũng không còn muốn trấn áp chúng, ta không đưa ra định kiến cá nhân áp vào người khác, ta không biến hiện tượng như đang hiện hữu, thành bản chất. Không thấy được duyên sinh, ta dễ đóng khung mọi thứ ta nghe, ta thấy ở ngay khoảnh khắc này.

Kết luận

Thấy biết như thật duyên sinh hợp tan, ta bước ra khỏi định kiến. Thấy như thật tính duyên sinh, rốt cuộc là để sống buông xả nhiều hơn. Là để lắng nghe kỹ hơn, hiểu sâu hơn, thương được cả những thứ khó thương, và tha thứ được cả những điều từng không thể tha thứ. Không ai có thể tách rời khỏi điều kiện đã nhào nặn nên họ. Cũng không phải vì thế giới này không có thiện ác, mà vì ta hiểu rằng thiện cũng là duyên, ác cũng là duyên. Nếu ta muốn một xã hội bớt khổ, thì điều cần làm không phải là phán xét nhanh hơn, mà là vun bồi những điều kiện tốt hơn, trước hết là chính cho tâm thanh thản.

Chỉ cần ta dừng lại được một khoảnh khắc để thấy như thật duyên sinh hợp tan, thì chính khoảnh khắc đó là sự chuyển hóa. Cái nhìn biết rằng mọi sự chỉ là đang xảy ra bởi duyên hội tụ đủ với sự xúc chạm của riêng mình.

Tác giả: **Cư sĩ Phúc Quang**

Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 09/2025

Tài liệu tham khảo:

- 1. Tương ưng bộ kinh, Tập V: Đại phẩm, Chương 1: Tương ưng đạo, Phẩm I: Phẩm Vô Minh, Dịch giả: HT. Thích Minh Châu.*
- 2. Principles of Neural Science (Nguyên lý Khoa học Thần kinh), Tác giả chính: Eric R. Kandel, James H. Schwartz, Thomas M. Jessell, Steven A. Siegelbaum, A. J. Hudspeth, NXB McGraw - Hill, Tái bản lần thứ 5 (2012).*
- 3. Những yếu tố ảnh hưởng đến quá trình dịch thuật kinh điển, Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3/2025.*