Hỏi - Đáp về tinh thần Vô ngã, Tuỳ duyên, Thuận pháp?

ISSN: 2734-9195 11:55 16/07/2025

“Sống trong dòng pháp là không chấp pháp, chấp ngã, nghĩa là thấy pháp như nó là chứ không cho là, phải là theo ý mình nữa mà chỉ sống tuỳ duyên thuận pháp vô ngã vị tha mà thôi"

Kính gửi BBT Tạp chí Nghiên cứu Phật học, tôi sinh sống tại Hà Nội, năm nay tôi 45 tuổi và cũng là phật tử được 3 năm. Tôi có một số câu hỏi xoay quanh khái niệm Vô ngã, tuỳ duyên, và trong một pháp thoại của thầy Viên Minh có nói: “Sống trong dòng pháp là không chấp pháp, chấp ngã, nghĩa là thấy pháp như nó là chứ không cho là, phải là theo ý mình nữa mà chỉ sống tuỳ duyên thuận pháp vô ngã vị tha mà thôi"... nay muốn hỏi nhờ tạp chí giải đáp như sau:

Hỏi 1: “Sống trong dòng pháp” nghĩa là gì trong tinh thần Phật học?

Đáp: *“Sống trong dòng pháp”* nghĩa là sống hài hòa với quy luật vận hành của thực tại, tức Pháp (Dhamma), mà không áp đặt cái tôi vào đó.

Theo tinh thần của Kinh tạng Pāli, Pháp là cái đang là – luôn sinh khởi và hoại diệt theo nhân duyên. Người hành trì sống trong dòng pháp là người thấy rõ điều đó, không cưỡng cầu, không chống đối, không thêm thắt những ý niệm “*phải thế này, nên thế kia”*.

Họ sống tỉnh thức với những gì đang xảy ra, như chúng đang là (yathābhūtañāṇadassana).

Hỏi 2: Tại sao Thầy Viên Minh nhấn mạnh “không cho là, phải là, sẽ là”?

Đáp: Vì ba thái độ *“cho là”, “phải là”, “sẽ là”* đều bắt nguồn từ tâm chấp ngã – cái tôi muốn định nghĩa và kiểm soát thế giới theo ý mình.

Trong khi đó, trí tuệ giải thoát trong đạo Phật yêu cầu cái nhìn vô ngã (anattā), không đồng hóa bản thân với bất cứ trạng thái hay pháp nào.

Khi ta dừng lại được ba thái độ kể trên, ta không còn ràng buộc bởi các ảo tưởng về bản ngã, từ đó mới có thể sống tự nhiên, tùy duyên, và an trú trong hiện tại.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh hoạ (sưu tầm).

Hỏi 3: Có thể sống "tùy duyên thuận pháp" mà không buông xuôi hay thụ động không?

Đáp: Tùy duyên không có nghĩa là phó mặc. Trong Phật học, ***"tùy duyên thuận pháp"*** là biểu hiện của trí tuệ và từ bi. Người sống như vậy không chạy theo dục vọng, không bị điều kiện hóa bởi cái tôi, nhưng vẫn tích cực hành động phù hợp với hoàn cảnh, với tâm tỉnh thức.

Như trong Kinh Trung Bộ dạy: "*Không nắm giữ quá khứ, không mơ tưởng tương lai, thấy pháp hiện tại một cách chính niệm.*" Sự hiện diện đó là cốt lõi của sống đúng pháp.

Hỏi 4: Làm sao để thấy "pháp như nó là"?

Đáp: Thấy pháp như nó là (yathābhūta) cần thực hành chính niệm (sati) và tuệ giác (paññā). Điều này được triển khai sâu sắc trong Tứ Niệm Xứ – nền tảng của thiền quán trong Phật giáo Nguyên thủy.

Người hành trì quan sát thân, thọ, tâm, pháp một cách khách quan, không bị chi phối bởi thích – ghét – định kiến.

Khi tâm đủ yên tĩnh và sáng suốt, ta không còn nhìn thực tại qua lăng kính bản ngã nữa, mà thấy nó như một dòng pháp vận hành khách quan.

Hỏi 5: Thái độ "vô ngã vị tha" trong đời sống hàng ngày có thực tế không?

Đáp: Rất thực tế – và rất cần thiết. Vô ngã không phải là mất mình, mà là thoát khỏi cái "*mình*" đầy ảo tưởng và khổ đau. Khi không đặt bản ngã làm trung tâm, ta mới có thể thật sự vị tha – hành động vì lợi ích của người khác mà không mong đền đáp.

Trong cuộc sống gia đình, công sở hay xã hội, người biết sống vô ngã vị tha thường nhẹ nhàng, hiểu người và ít xung đột. Đây chính là ứng dụng sống động của phật pháp giữa dòng đời, không hề tách rời thế gian.

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC