TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Bản thể luận vô ngã và vô vi: Hướng tiếp cận triết học cho sức khỏe tinh thần của nhân loại

ISSN: 2734-9195 14:10 01/05/2026

Nếu Vô ngã, dựa trên nền tảng Duyên khởi, phân tách cấu trúc khái niệm về một "cái ngã" thường hằng bằng cách chỉ ra các yếu tố kết thành và vô thường của Ngũ uẩn. Đối lại nguyên lý Vô vi, trong hệ tương quan với Đạo và tính tự nhiên (ziran), đưa hành động trở về trạng thái thuận ứng với quy luật vận hành của tự nhiên, với nội tại của vũ trụ.

Tác giả: **Thích nữ Thiên Tánh (Lê Thị Xuẫn)**
Chuyên ngành Triết học Phật giáo - Thạc sĩ khóa IV- Học viện PGVN tại Huế

A. Dẫn nhập

Trong hành trình nhận thức và khám phá thế giới, con người luôn trăn trở trước những câu hỏi lớn như nguồn gốc của vũ trụ, sự hình thành của loài người và vị trí của con người trong thế giới rộng lớn ấy. Từ quá trình đó, những quan niệm đa dạng dần được hình thành, kết hợp giữa yếu tố cảm xúc và lý trí, giữa tri thức và niềm tin. Cùng với sự phát triển ngày càng phong phú và phức tạp của hoạt động thực tiễn, năng lực tư duy của con người không ngừng được rèn luyện và nâng cao.

Sự xuất hiện của triết học đánh dấu một bước tiến quan trọng, thể hiện trình độ tư duy đã đạt đến một tầm cao mới, gắn liền với sự ra đời của tầng lớp lao động trí óc trong xã hội cổ đại. Ngay từ khi hình thành, triết học đã giữ vai trò to lớn trong đời sống nhận thức và hoạt động thực tiễn của con người. Friedrich Engels từng nhấn mạnh, một dân tộc muốn vươn tới đỉnh cao khoa học thì không thể thiếu tư duy lý luận. Trong dòng chảy lịch sử tư tưởng nhân loại, triết học cổ đại phương Đông và Triết học Phật giáo đều giữ vị trí đặc biệt quan trọng. Việc tìm hiểu một cách đầy đủ và sâu sắc hai nền triết học này không chỉ có ý nghĩa về mặt lý luận mà còn mang giá trị thực tiễn to lớn, vừa đáp ứng yêu cầu trước mắt, vừa có ý nghĩa lâu dài. Chính vì vậy, đề tài *"Bản thể luận vô ngã và vô vi: hướng tiếp cận triết học cho sức khỏe tinh thần hiện đại"* được lựa chọn nhằm góp phần làm sáng tỏ những giá trị cốt lõi của truyền thống tư tưởng lớn trong

lịch sử nhân loại.

Truy vấn về nguồn gốc hiện hữu của con người và bản chất thực sự luôn là những điều con người luôn khao khát muốn hiểu.

Trong tư tưởng giáo lý Phật giáo với khái niệm Vô ngã (Anatta) để giải mã hệ thống về một cái tôi thường hằng, thì với tư tưởng Đạo gia khái niệm Vô vi (Wu-wei) để chỉ đường đi vào hòa nhập với dòng vận hành tự nhiên của Đạo. Dù khởi nguồn từ những bối cảnh lịch sử khác biệt, cả hai hệ tư tưởng này đều giao thoa về khía cạnh bản thể luận: Phủ nhận tính ưu việt của ý chí chủ quan và đề cao sự tự tại thông qua việc nhìn nhận tỏ tường về các quy luật khách quan của vũ trụ.

Thực trạng hiện nay con người đang rơi vào nghịch lý bản thể: quá đề cao cá nhân và kiểm thúc thực tại đã gây khủng hoảng tinh thần. Gốc rễ sâu xa là ở cái nhìn chấp rằng có "tôi" và lối sống mong cầu quá lớn, đi ngược vòng tuần hoàn duyên sinh và tự nhiên. Đề tài nhằm làm rõ hai hệ tư tưởng và rút ra giá trị thực tiễn, đồng thời đề xuất hướng giải quyết vấn đề sinh thái hiện nay. Qua đối chiếu "Vô ngã" và "Vô vi", bài viết không chỉ lý giải các phạm trù siêu hình mà còn định hướng một lối tư duy mới: giảm áp lực tâm lý bằng cách đưa con người trở về đúng vị thế trong thực tại. Đó là chuyển từ cơ chế đối kháng sang cơ chế hòa hợp để tìm lại sự cân bằng trong đời sống tinh thần.

B. Nội dung

Chương I: Cơ sở lý luận

1.1. Bản thể luận "Vô ngã" (Anatta) trong Phật giáo

Nguyên lý Duyên khởi là nền tảng cốt lõi trong bản thể luận Phật giáo, khẳng định rằng mọi hiện tượng đều tồn tại trong mối quan hệ tương thuộc, không có tự tính độc lập. Đức Phật tuyên thuyết: *"nhân cái này mà cái kia sinh, nếu không nhân cái này thì cái kia không sinh; cái này có thì cái kia có, cái này diệt thì cái kia diệt"* [9, tr. 400]. Trong toàn bộ hệ thống tư tưởng Phật giáo, giáo lý Ngũ uẩn (Pañcakkhandhā) giữ vị trí trung tâm như một chiếc chìa khóa giúp mở ra cánh cửa giải thoát khỏi khổ đau. Thay vì tìm kiếm một bản thể bất biến, đức Phật phân tích con người thành năm nhóm hiện tượng hợp thành: sắc (rūpa), thọ (vedanā), tưởng (saññā), hành (saṅkhāra) và thức (viññāṇa). Đây là cấu trúc của toàn thể hiện hữu mà con người đồng hóa với "tôi" hay "của tôi", và chính sự đồng hóa này là nguồn gốc sâu xa của khổ đau. Tư tưởng ấy được Đức Phật tuyên thuyết một cách rõ ràng trong bài kinh nổi tiếng Vô Ngã Tướng

(Anattalakkhaṇa Sutta) khi Ngài dạy: *"Này các Tỳ-kheo, sắc là vô ngã. Nếu sắc là ngã thì sắc không dẫn đến bệnh hoạn... Nhưng vì sắc là vô ngã, nên sắc chịu sự biến hoại. Cũng vậy, thọ, tưởng, hành, thức là vô ngã"*. [10, p. 870]

Dưới góc độ bản thể luận, Duyên khởi phủ nhận sự tồn tại của các thực thể bất biến. Thực tại không phải là tập hợp của những bản thể cố định, mà là một tiến trình vận hành liên tục của các duyên. Mỗi sự vật chỉ là sự kết hợp tạm thời của các điều kiện, và không có một "tự ngã" độc lập đứng sau chi phối. Cách nhìn này dẫn đến một quan niệm động về thế giới: mọi tồn tại đều trong trạng thái biến dịch, tương tác và lệ thuộc lẫn nhau. Chính vì không nhận ra tính duyên khởi này, con người dễ rơi vào ảo tưởng về sự độc lập và từ đó phát sinh chấp thủ.

Phế bỏ thực thể tính của cái "Tôi". Khi nhận thức sâu sắc rằng không có uẩn nào là "tôi", thì màn che của sự chấp thủ đang trói buộc mình sẽ được gỡ xuống. Dựa trên giáo lý Duyên khởi, năm uẩn được hiểu không phải như những thực thể độc lập, mà là những hiện tượng sinh khởi trong mối quan hệ tương duyên. Mỗi uẩn- sắc, thọ, tưởng, hành, thức, đều do nhiều điều kiện hợp thành, không có tự tính riêng, nên khi xét riêng không thể tìm thấy "ngã"; khi xét chung, chúng cũng không tạo thành một chủ thể thống nhất. Toàn bộ cấu trúc con người vì vậy chỉ là một tiến trình vận hành liên tục của các duyên, hơn là một bản thể cố định.

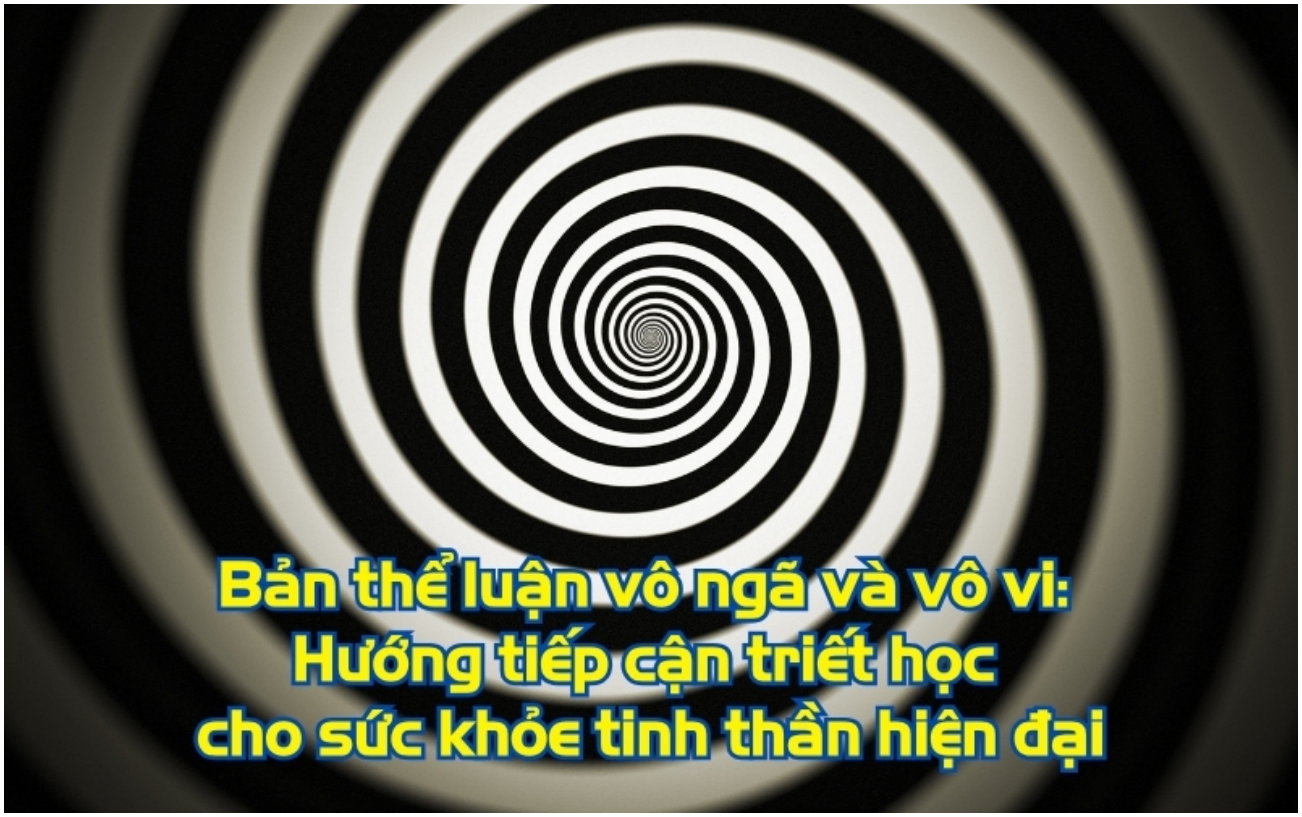
Chính sự nương tựa lẫn nhau của các uẩn tạo nên ảo tưởng về một cái tôi bền vững, giống như những yếu tố liên kết tạm thời nhưng bị nhận lầm là một thực thể. Theo Duyên khởi, vì cái này có nên cái kia có, nên sự hiện hữu của "cái tôi" thực chất chỉ là hệ quả của sự kết hợp và vận hành của các điều kiện tâm–vật lý. Khi các duyên tan rã, cái gọi là "tôi" cũng không còn nền tảng để tồn tại.

Do đó, quán sát năm uẩn chính là quán sát tiến trình Duyên khởi nơi chính thân tâm. Khi hành giả thấy rõ từng uẩn sinh khởi và hoại diệt theo điều kiện- sắc chỉ là hiện tượng vật lý, thọ chỉ là cảm thọ, tưởng chỉ là tri giác- thì không còn chỗ cho sự đồng nhất chúng với "ta" hay "của ta". Đây không phải là nhận thức mang tính lý luận, mà là tuệ tri trực tiếp về tính duyên sinh của các pháp.

Trong chiều hướng đó, con người (danh–sắc) chỉ là sự kết hợp của các yếu tố tâm lý và vật lý đang tương tác. Vì tất cả đều nương duyên mà có, nên không có một chủ thể độc lập đứng sau điều khiển. Nhận thức đúng điều này giúp hành giả tháo gỡ chấp ngã- vốn là hệ quả của vô minh đối với Duyên khởi. Khi còn chấp vào bất kỳ uẩn nào như một "cái tôi", thì chuỗi Duyên khởi của khổ đau vẫn tiếp tục vận hành. Ngược lại, khi thấy rõ bản chất duyên sinh của năm uẩn, hành giả dần đoạn trừ tham ái và chấp thủ. Lúc ấy, chính năm uẩn—từng

là nền tảng của khổ đau- lại trở thành đối tượng của tuệ giác, mở ra khả năng tự do và giải thoát.Từ nguyên lý Duyên khởi, Phật giáo đi đến lập trường Vô ngã: không tồn tại một "cái tôi" vĩnh cửu. Con người chỉ là sự kết hợp của Ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức, tất cả các yếu tố này đều vô thường, sinh diệt liên tục, và không yếu tố nào có thể được xem là bản thể bất biến.

Trong Kinh Vô Ngã Tướng, Đức Phật lập luận rằng nếu thân hay tâm là "ngã", thì chúng phải chịu sự kiểm soát hoàn toàn của chủ thể. *"Mong rằng sắc của tôi là như thế này! Mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế này!"*. [5, tr. 694] Tuy nhiên, vì chúng biến đổi và dẫn đến khổ đau, nên không thể là "tôi" hay "của tôi". Trong Tương Ưng Bộ Kinh có dạy "Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: *"Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi"?"* [5, tr. 695]. Như vậy, "cái tôi" chỉ là một cấu trúc nhận thức mang tính quy ước, không phải một thực thể có thật. Bản thể luận Vô ngã vì thế không chỉ phủ định một khái niệm siêu hình, mà còn giải cấu trúc toàn bộ nền tảng của ý thức về bản thân. Chính sự chấp thủ vào cái tôi là nguyên nhân sâu xa của khổ đau và bất ổn tinh thần.



1.2. Bản thể luận Vô vi trong Đạo gia

Đạo và tính Tự nhiên (Ziran). Trong tư tưởng Đạo gia, "Đạo" là nguyên lý tối hậu chi phối toàn bộ vũ trụ. Theo Đạo Đức Kinh của Lão Tử, Đạo không phải là một thực thể có hình tướng, mà là nền tảng vô hình, từ đó mọi sự vật phát sinh và

vận hành. Lão Tử viết: *"Nhân pháp địa, địa pháp thiên, thiên pháp đạo, đạo pháp tự nhiên".* [7, tr. 156] Câu này cho thấy mọi tồn tại đều vận hành theo tính "tự nhiên" (ziran). Tức là tự nó như vậy, không bị áp đặt bởi ý chí chủ quan.

Dưới góc nhìn bản thể luận, điều này phủ nhận vai trò trung tâm của con người trong việc kiểm soát thực tại. Con người không phải là chủ thể tuyệt đối, mà chỉ là một phần trong dòng vận hành của Đạo. Vô vi như sự tương hợp với Đạo. Khái niệm "Vô vi" không đồng nghĩa với thụ động, mà là hành động không cưỡng cầu. Đó là cách hành động phù hợp với quy luật tự nhiên, không bị chi phối bởi dục vọng cá nhân.

Lão Tử viết: *"Đạo thường vô vi nhi vô bất vi."* [7, tr. 171] Hàm ý rằng chính sự không can thiệp cưỡng ép lại khiến mọi sự được vận hành trọn vẹn. Khi con người từ bỏ ý chí kiểm soát, hành động trở nên linh hoạt và hài hòa hơn với thực tại. Vô vi, do đó, không chỉ là nguyên tắc đạo đức mà còn là hệ quả của nhận thức bản thể: khi hiểu rằng thực tại vận hành theo quy luật tự thân, con người sẽ không còn áp đặt ý chí cá nhân lên thế giới.

1.3. Điểm giao thoa giữa hai tư tưởng

Dù khác biệt về truyền thống, Phật giáo và Đạo gia đều gặp nhau ở một điểm cốt lõi: phủ nhận tính ưu việt của "cái tôi". Trong Phật giáo, Vô ngã cho thấy chủ thể chỉ là một cấu trúc tạm thời. Trong Đạo gia, Vô vi làm suy yếu ý chí kiểm soát, nhấn mạnh sự thuận theo tự nhiên. Cả hai đều hướng đến việc giải thể đối lập giữa chủ thể và khách thể.

Thay vì đặt con người ở vị trí trung tâm, hai hệ tư tưởng này xem con người là một phần của tổng thể vận hành. Từ đó, một trạng thái hòa hợp bản thể được hình thành: con người không còn chống cự với thế giới, mà hòa mình vào dòng chảy của thực tại.

Chương 2: Sự mờ nhạt bản thể và hệ lụy TÂM LÝ HIỆN ĐẠI

2.1. Nghịch lý của sự Chấp ngã

Trong xã hội hiện đại với lối sống nhanh và công nghệ hóa tư tưởng, đặc biệt dưới tác động của không gian số, con người ngày nay bắt đầu theo chiều hướng xây dựng một "cái tôi" mang tính hình tượng quá cao.Cái tôi đó được thể hiện qua tài- danh- sắc- thực – thùy. Chính nhu cầu đó đã thúc đẩy thiết trí nền một "bản ngã quy ước" – một thực thể mang tính tương đối, phụ thuộc vào hoàn

cảnh và luôn biến đổi.

Theo giáo lý Phật giáo, đặc biệt là nguyên lý "Vô ngã" (anatta), không hiện hữu và trường tồn dưới một thực thể "tôi" cố định và độc lập. ái gì vô thường là khổ. Cái gì khổ là vô ngã. Cái gì vô ngã cần phải như thật quán với chính trí tuệ là: *"Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".*[2, tr.9] Con người chỉ là sự kết hợp tạm thời của năm uẩn (pañcakkhandha), bao gồm sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Việc đồng nhất bản thân với bất kỳ yếu tố nào trong năm uẩn đều là một hình thức chấp thủ (upādāna), dẫn đến khổ đau.

Trong Kinh Tương Ưng Bộ, đức Phật khẳng định: *"Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử quán sắc: "Đây không phải của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi [……] thọ không phải của tôi"*. [5, tr. 649] Qua đó phủ định tính bản thể của cái tôi. Tiếp cận từ một góc nhìn phương Tây, học giả người Đức Nyanaponika Thera đã nhận định rằng: *"Ngũ uẩn không phải là một cấu trúc học thuật trừu tượng, mà là một bản đồ tâm lý thực tiễn, giúp hành giả đi sâu vào kinh nghiệm bản thân và giải cấu trúc khái niệm về một cái ngã thường hằng".* [11, p.56]

Trong bối cảnh kỷ nguyên số, bản ngã được củng cố thông qua các cơ chế phản hồi xã hội như lượt thích, bình luận và sự công nhận.

Tuy nhiên, vì phụ thuộc vào yếu tố bên ngoài quá nhiều, và cái tôi ngày càng mang tính bất ổn, xung thần về mặt tinh thần. Điều này tương thích với nhận định trong Đạo Đức Kinh rằng: việc bám chấp vào danh và hình sẽ khiến con người xa rời bản chất chân thực. Lão Tử viết: *"Danh khả danh, phi thường danh"* – tên mà có thể đặt ra để gọi nó [đạo] thì không phải là tên vĩnh cửu bất biến". [7, tr. 124]

Điều này được thấy rõ trong mâu thuẫn rằng: con người càng cố gắng xây dụng một cái tôi thì đã tạo ra một lực bẩy trái ngược lại càng mạnh. Từ đây phát khởi những tâm trạng lo âu, sầu muộn, thẩm lượng so sánh xã hội và cảm giác trống rỗng nội tại. Và cũng vì đó sinh ra một tâm cảm u uất, bực bội và cáu gắt. Không những thế còn ảnh hưởng đến chất lượng sống và môi trường sống xung quanh.

Qua đây chúng ta có thể thấy một sự thật về "chấp ngã" trong xã hội hiện này không những chỉ ngừng lại đó là một sai lầm nhận thức cá nhân, mà sâu xa hơn đó chính là sản phẩm của cấu trúc xã hội, trong đó cá thể từng cá nhân bị biến thành một đối tượng để trình diễn và đánh giá.

2.2. Sự cưỡng cầu “hữu vi” và sự kiệt quệ về mặt tinh thần

Một điểm nổi bật của con người hiện đại hiện nay là đặt niềm tin vào khả năng kiểm soát toàn diện thực tại. Từ công việc, cảm xúc đến các mối quan hệ, tất cả đều được đặt dưới mục tiêu tối ưu hóa. Đây là biểu hiện của trạng thái “Hữu vi” theo nghĩa triết học phương Đông – tức hành động mang tính can thiệp, áp đặt và cưỡng cầu.

Trong tư tưởng của Đạo Đức Kinh, “Hữu vi” đối lập với “Vô vi”. “Vô vi” không phải là không hành động, mà là hành động thuận theo tự nhiên, không cưỡng ép. Lão Tử viết: *“Đạo thường vô vi nhi vô bất vi” – Đạo không làm gì mà không gì là không làm”.* [7, tr. 171] Điều này có nghĩa rằng sự hài hòa chỉ đạt được khi con người không áp đặt ý chí chủ quan lên quy luật khách quan.

Trong xã hội hiện đại, con người thường hành động dựa trên niềm tin rằng mọi thứ phải được kiểm soát và dự đoán. Khi hiện thực khi mọi thứ trong vòng kểm soát lại không đáp ứng được lòng cưỡng cầu đó, thì cá nhân đó lại rơi vào tâm thế căng thẳng, lo âu.

Theo giáo lý Phật giáo, nguyên nhân của trạng thái này là “tham ái” (tanhā) – sự mong cầu và bám víu. Trong Kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật xác định ái dục là nguyên nhân trực tiếp của khổ đau. *“Ở thế gian này nếu bị ái dục buộc ràng thì những điều sầu khổ càng tăng, như loài cỏ tỳ la gặp mưa”.* [8, tr. 103]

Sự cưỡng cầu còn có một cấp độ rất cao đó là khi con người đánh mất khả năng không chấp nhận tính bất định của đời sống. Lúc này ý chí cá nhân bản thể xúc chạm với hiện trạng chủ thể đối tượng khách quan, thì trạng thái xung đột liên tục được khởi sinh. Điều này chính là căn nguyên hình thành sự stress mãn tính và hội chứng kiệt sức (burnout). Căn bệnh của đời sống hiện đại, người ẩn tráu vô hình có khả năng sát thường cao đến đời sống tinh thần xũng như những tổn thương trên thân thể.

Hơn thế nữa, xú hướng mong cầu và kiểm soát bên ngoài quá nhiều khiến bản thân chúng ta quên đi cách cũng như khả năng lắng nghe nội lực bên trong, từ đó gây ra một lực phản , đời sống sẽ có những xung đột. Sự kiệt quệ tinh thần của con người hiện đại không đơn thuần xuất phát từ áp lực bên ngoài, mà chủ yếu bắt nguồn từ khuynh hướng nhận thức sai lệch từ mong cầu bên trong: cố gắng kiểm soát một thực tại vốn dĩ không thể kiểm soát hoàn toàn.

2.3. Sự đứt gãy kết nối bản thể

Hệ quả sâu xa của chấp ngã và cưỡng cầu chính là sự đứt gãy trong mối liên hệ giữa con người với chính mình, với người khác và với xã hội, với thế giới. Đây là trạng thái mà trong đó cá nhân không còn nhận được sự gắn kết với tổng thể tồn tại. Học trở nên thu mình lại và tinh thần sẽ rời vào sự oán trách và đổ lỗi. đây cũng là một trạng thái sống trái với quy luật của "Đạo" trong Đạo đức kinh, và đây chính là sự chấp ngã chấp thủ trong đạo Phật.

Trong triết học Phật giáo, mọi pháp hữu vi vận hành theo nguyên lý "Duyên khởi" (pratītyasamutpāda), nghĩa là không có sự tồn tại độc lập và đều bị chi phới bởi luật vô thường. Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật khẳng định: *"Cái này có nên cái kia có, cái này sinh nên cái kia sinh"*. [3, tr. 325] Giáo lý này thấy rõ rằng con người luôn nằm trong một mạng lưới quan hệ hỗ tương không phân biệt và tách biệt. tương tức theo hai chiều sinh và diệt, nhân và quả.

Cũng vậy, trong tư tưởng của Lão Tử, con người là một phần của Đạo – một nguyên lý bao trùm toàn bộ vũ trụ. Khi con người tách mình ra khỏi Đạo, họ đánh mất sự hài hòa nội tại. Trong đời sống hiện tại, sự đứt gãy này biểu hiện qua nhiều hình thức. Cá nhân có thể sống giữa một cộng đồng đông đúc nhưng vẫn nhận sự cô độc sâu sắc. Đây là dạng "cô độc hiện sinh" có tồn tại nhưng mất kết nối với số đông với môi trường sống.

Song song với hiện trạng trên thì đó là cảm giác -mất ý nghĩa. Khi cá thể đó không còn nhận được sự liên hệ với tổng thể, dẫn đến các hành động trở nên rời rạc và mất phương hướng. thiết trí nên một trạng thái trống rỗng- không điểm tựa, thường được mô tả trong tâm lý học hiện đại như một dạng khủng hoảng hiện sinh.

Ngoài ra, cá nhân còn trải qua "sự phân tách nội tâm". Mất sự kết nối tương tác và dần dần họ cảm thấy mình không còn quan trọng với mọi người, với xã hôi cộng động, luôn trong tâm thế mình là kẻ bị bỏ rơi, mất giá trị. Xung thần tâm lý với bên ngoài, các trải nghiệm nội tại mất tính tương đồng, thống nhất, phản ứng tâm lý hiện sinh.

Qua đây chúng ta có thể thấy rằng: Sự cô độc và mất ý nghĩa trong đời sống hiện đại không phải là hệ quả của việc thiếu kết nối xã hội, mà là biểu hiện của sự đứt gãy ở cấp độ bản thể – khi con người đánh mất chuỗi nhận thức về tính liên kết của nội tại và kết cấu xã hội.

Tóm lại: Ba hiện tượng: chấp ngã, cưỡng cầu hữu vi và sự đứt gãy kết nối bản thể phản ánh một tiến trình chung của sự phai mờ bản thể trong xã hội hiện đại. Từ góc nhìn của triết học phương Đông, đây không chỉ là vấn đề tâm lý mà còn là hệ quả của một sai lệch căn bản trong nhận thức về con người và thế

giới. Việc quay trở về với các nguyên lý như “vô ngã” “duyên khởi” và “thuận theo tự nhiên” không những mang ý nghĩa về mặt triết học mà còn là một hướng tiếp cận mang tính khả thi để tái cơ cấu lại sự cân bằng tâm lý trong bối cảnh hiện đại.

Chương 3: Giải pháp triết học cho sức khỏe tinh thần

3.1. Chuyển hóa tâm thức qua tư duy “Tùy duyên”

3.1.1. Thừa nhận tính Vô thường để giảm bớt sự bám víu.

Một trong những giáo lý căn bản và trọng tâmcủa Phật giáo chính là “Vô thường” (Anicca) – mọi hiện tượng đều biến đổi không ngừng. Trong “Kinh Pháp Cú” Đức Phật dạy: *“Tất cả hành là vô thường”* [6, tr. 654]. Lời dạy này không phải là bi quan, mà giúp mỗi cá nhân chúng ta tháo gỡ sự bám chấp vào những thứ vốn vốn không ổn định. Khi tâm chấp thủ vào danh vọng, cảm xúc hay các mối quan hệ, con người dễ rơi vào khổ đau khi chúng biến hoại theo quy luật vô thường.

“Tùy duyên” không có nghĩa là buông xuôi, mà là “thích nghi có ý thức với hoàn cảnh đang vận hành”. Kinh Trung Bộ Đức Phật có nhấn mạnh rằng: *“Sầu, bi, khổ, ưu, não khởi lên do ái sinh ra, hiện hữu từ nơi ái”.* [4, tr. 138] Tại sao đức Phật lại dạy như thế, bởi vì giảm bớt ái chấp chính là con đường dẫn đến an ổn nội tâm, và thiết lập nên tâm xả ly, nhẹ nhàng không phải mất năng lượng với những thứ bên ngoài quá nhiều.

Từ những giáo lý căn bản đó chúng ta đưa ra những ứng dụng thực tiễn trong đời sống thực tại: *[1] Nhận diện cảm xúc tiêu cực như một trạng thái tạm thời, không phải bản chất của bản thân. [2] Khi gặp biến cố, thay vì hỏi “Tại sao điều này xảy ra với tôi?”, có thể chuyển sang “Tôi có thể học gì từ hoàn cảnh này?”.* [3] Tập buông bỏ kỳ vọng tuyệt đối vào kết quả.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, sự chuyển mình công nghệ hóa số đến chóng mặt thì con người bị cuốn vào tốc độ và áp lực của sự thành công. Thì việc quán chiếu vô thường giúp tạo ra “khoảng cách tâm lý” cần thiết. Chính khoảng cách này cho thiết lập cho mỗi bản thân chúng ta có sự phản ứng có ý thức trước những biến đổi không ngừng đó thay vì phản ứng theo bản năng.

3.1.2. Thuận theo sự vận hành của tự nhiên để đạt tự tại.

Nếu Phật giáo nhấn mạnh việc buông bỏ chấp trước, chấp thủ, chấp ngã thì Đạo gia – tiêu biểu qua tư tưởng của Lão Tử – lại đề cao nguyên lý "thuận theo tự nhiên" –tức thuận theo Đạo. Trong Đạo Đức Kinh có câu: *"Nhân pháp địa, địa pháp thiên, thiên pháp đạo, đạo pháp tự nhiên".* [7, tr. 156] Hàm ý rằng con người chỉ đạt được trạng thái tự tại khi sống hòa hợp với quy luật tự nhiên, không cưỡng cầu hay áp đặt lên tự nhiên.

Khái niệm "vô vi" của Đạo gia không có nghĩa là không hành động, mà là "hành động không cưỡng ép", không trái với dòng chảy tự nhiên của sự việc. [1] Biết điểm dừng khi nhận thấy bản thân không đủ sức hay đang "gồng mình" quá mức. [2] Không ép buộc kết quả khi điều kiện chưa chín mùi. [3] Tôn trọng cơ chế vận hành tự nhiên của cơ thể (ngủ nghỉ, làm việc, hồi phục).

Trong xã hội phát triển sự cạnh tranh trong mọi lĩnh vực về kinh tế, chính trị, hay sâu hơn đó là tư tưởng trong con người mỗi cá nhân, tư tưởng "thuận tự nhiên" đóng vai trò như một cơ chế quân bình. Tại sao lại nói như vậy, bởi chính không phủ nhận nỗ lực, nhưng đây lại là mốc cảnh báo về giới hạn của sự tự kiểm soát – một nguyên nhân phổ biến gây stress và kiệt sức về mặt tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống thực tại.

3.2. Thực hành Hư tĩnh và Tỉnh thức (Mindfulness)

3.2.1. Dùng "Hư tâm" để thanh lọc tạp niệm và áp lực

Trong cả Phật giáo và Đạo gia, trạng thái "trống không" là tâm rỗng rang, không chấp trước, sẵn sàng tiếp nhận. không phải là hư vô, mà là "một tâm thức không bị chi phối bởi vọng tưởng". Trong Kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: *"Ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm".* [1, tr. 21] Tức là tâm biến chuyển mà không bám víu vào bất kỳ đối tượng nào. Đây chính là nền tảng của "Hư tâm". Trong Đạo gia, trạng thái này tương ứng với "vô vi tĩnh tại", nơi tâm trí trở nên trong sáng- rỗng rang và tiếp nhận thực tại một cách trực tiếp. *"Chữ hư trong chương đó là hư tâm, nghĩa là để cho lòng trống không (không hư), vô tri, vô dục."* [7, tr. 93]

Qua đây chúng ta thấy giữa Phật giáo và Đạo gia đều nhấn nhận đến tâm không bám chấp, không ép buộc, không ngưỡng cầu, mà là một tâm thế tự tại, an tịnh đón nhận mói thứ mà không giao động. chính vì thế nội tâm con người được thiết lập trên: [1] Thiền quan sát hơi thở để làm lắng dịu dòng suy nghĩ. [2] Viết ra những suy nghĩ tiêu cực để "đưa chúng ra ngoài tâm trí". [3] Hạn chế tiếp xúc quá mức với thông tin gây nhiễu (mạng xã hội, tin tức tiêu cực).

“Tâm không” không phải là loại bỏ suy nghĩ, mà là “không đồng nhất bản thân với suy nghĩ”. Đây là khả năng cốt lõi giúp bản thân mỗi chúng ta trong đời hiện đại tránh bị “nhiễu loạn nhận thức”.

3.2.2. Duy trì trạng thái “Hành động trong chính niệm”

Một điểm tinh tế của việc thực hành trong sự chính niệm chính là không tách rời đời sống thực tại, khoogn trốn tránh với những áp lực, những nỗi đau, mà đưa sự tĩnh lặng, sự an trú vào ngay trong hành động. Trong Kinh Niệm Xứ Đức Phật hướng dẫn hành giả duy trì chính niệm trong mọi hoạt động: *“Tỳ-kheo khi đi thì biết mình đi, đứng thì biết mình đứng, ngồi thì biết mình ngồi, nằm thì biết mình nằm, ngủ thì biết mình ngủ, thức thì biết mình thức, ngủ say thì biết mình ngủ say. Tỳ-kheo như vậy, quán thân trên nội thân; quán thân trên ngoại thân; dựng niệm trên thân, có tri, có kiến, có minh, có đạt”.* [9, tr. 749] Chính là “tỉnh thức không phải là trạng thái tách biệt, mà là cách có mặt trong từng khoảnh khắc, trong từng hơi thở của nhận thức”.

Vấn đề này cũng được Đạo gia nhắc đến qua cơ chế “lấy tĩnh chế động”. Thể hiện một quan niệm cốt lõi của Đạo gia về phương pháp con người điều hòa bản thân và ứng xử với thế giới bên ngoài. Lão Tử quan niệm rằng “tĩnh” không phải là trạng thái đối lập với “động”, mà chính là “nền tảng tác động và điều tiết tất cả mọi chuyển động”. Khi nội tâm có được sự tĩnh lặng, con người có kỹ năngnhìn nhận thấu triệt mọi vấn đề, từ đó hành động hợp thời và chính chắn. Ngược lại, trôi theo “động” – tức các luồng tác động bên ngoài và sự bộc phát của cảm xúc bên trong, dẫn đến hành động mất kiểm soát gậy hậu quả lâu dài.

Xét từ góc độ sức khỏe tinh thần, “lấy tĩnh chế động” có giá trị như một cơ chế tự điều tiết hiệu quả. Nó giúp giảm thiểu căng thẳng, hạn chế phản ứng tiêu cực và tăng cơ năng làm chủ bản thân. Cho thấy, trong bối cảnh xã hội hóa về mọi mặt đầy biến động, việc xây dựng và trưởng dưỡng “tĩnh” không hề mang tính thụ động, mà nên hiểu đây chính là điều kiện để con người “hành động đúng đắn và vững chắc hơn”.

Vì thế, khả năng “tĩnh trong động” là điều căn bản giúp mỗi cá nhân không bị cuốn theo áp lực, bên cạnh đó còn nâng cao giá trị của hành động.

3.3. Ý nghĩa nhân sinh: Hướng đến lối sống bền vững

Tư tưởng của Phật giáo và Đạo gia đều giao thoa với nhau ở một điểm: hạnh phúc không nằm ở sự chiếm hữu, mà ở thái độ tiếp nhận và chuyển hóa mọi tác động bên ngoài cũng như những cảm xúc bên trong nội thân.” Duyên sinh- vô vi”.

Trong Kinh Tương Ưng Đức Phật chỉ ra rằng sự thỏa mãn dục vọng không bao giờ có điểm dừng: *"Mắt, này các Tỷ-kheo, bị bốc cháy. [.....] Do duyên ý xúc khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ, hay bất khổ bất lạc; cảm thọ ấy bị bốc cháy. Bị bốc cháy bởi cái gì? Bị bốc cháy bởi lửa tham, lửa sân, lửa si. Ta nói rằng bị bốc cháy bởi sinh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não".* [2, tr. 38-39] Trong khi đó, Đạo gia lại đề cao sự "tri túc" (biết đủ): *"Tri túc giả phú" – Người biết đủ là người giàu".* [7, tr. 167] Từ đó, có thể xác lập một lối sống bền vững với các đặc điểm: [1] Không chạy theo tiêu chuẩn thành công bên ngoài. [2] Ưu tiên sự cân bằng giữa vật chất và tinh thần. [3] Xây dựng đời sống nội tâm thay vì chỉ tích lũy tài sản.

Một xã hội phát triển nhưng đời sống tinh thần không được nuôi dưỡng thfi sẽ đánh mất sự quân bình trong đời. Điều này dẫn đến cuộc khủng hoảng giữa đời sống vật chất với tinh thần. Do đó, việc quay về với các giá trị triết học cổ điển không phải là mang tính hoài cổ, hoài niệm, mà là một nền tảng giúp chúng ta định hướng lại con đường cân bằng đời sống hiện đại.

Kết luận

Từ việc tìm hiểu, khảo cứu và đối chiếu hai hệ tư tưởng lớn của phương Đông – Phật giáo với học thuyết "Vô ngã "(Anatta) và Đạo gia với nguyên lý "Vô vi" (Wu-wei) – cho chúng ta thấy rằng cả hai đều hướng tới một múc đích thiết lập bản thể luận phi thực thể, phủ nhận sự hiện hữu của một chủ thể độc lập, trường tồn, bên cạnh đó khẳng định mối quan hệ, sự vận hành và tính tương thuộc của toàn bộ thực tại. Nếu Vô ngã, dựa trên nền tảng Duyên khởi, phân tách cấu trúc khái niệm về một "cái ngã" thường hằng bằng cách chỉ ra các yếu tố kết thành và vô thường của Ngũ uẩn. Đối lại nguyên lý Vô vi, trong hệ tương quan với Đạo và tính tự nhiên (ziran), đưa hành động trở về trạng thái thuận ứng với quy luật vận hành của tự nhiên, với nội tại của vũ trụ. Cả hai tư tưởng triết học, đều hướng đến việc tháo gỡ sự mâu thuẩn giữa chủ thể và khách thể, tái thiết lập một hệ nhìn phi nhị nguyên về sự tồn tại.

Xét về khía cạnh hiện sinh và tâm lý học, thì sự khủng hoảng tinh thần của con người trong xã hội hiện nay có thể được lý giải: chấp thủ vào một bản ngã hư cấu và khuynh hướng cưỡng cầu kiểm soát thực tại. chính sự nhìn nhận này đã tạo nên một sự xung thần cho nội tại mà còn tác động trực tiếp dẫn đến đứt gãy mối liên hệ bản thể giữa con người với chính mình và với thế giới. Từ đó, các hiện tượng như lo âu, trống rỗng, kiệt quệ tinh thần, giảm sútus chất lượng đời sống. Đây không những là các vấn đề tâm lý tức thời mà đó là cả một hệ lụy lâu dài về mặt nhận thức.

Trong bối cảnh đó, việc vận dụng các nguyên lý “Vô ngã” và “Vô vi” không chỉ mang ý nghĩa về mặt lý luận, mà đây là hướng đề xuất tiếp cận thực tiễn cho vấn đề sức khỏe tinh thần. bằng những phương pháp như quán chiếu vô thường, buông bỏ chấp ngã và thực hành “tùy duyên”, con người có thể giảm thiểu sự bám víu và thiết một hệ nhận thức đúng với những tác động, dịch chuyển từ bên ngoài. Đồng thời, việc thực hành “thuận theo tự nhiên” và “hành động không cưỡng cầu” giúp tái lập trạng thái cân bằng giữa nỗ lực cá nhân và giới hạn của thực tại khách quan.

Tóm lại, sự liên kết giữa “Vô ngã” và “Vô vi” không chỉ là một điểm giao thoa về mặt tư tưởng mà còn khơi gợi một mô hình nhân sinh mang tính lâu dài: con người không còn đặt mình ở vị trí trung tâm để kháng cự với thế giới, mà nhận thức của mỗi cá thể như một phần trong hệ thống tổng thể vận hành của thực tại. Chính sự chuyển hóa từ “kháng cự” sang “tùy duyên”, từ “chấp hữu” sang “thuận duyên”, đã tái thiết lập sự quân bình giữa đời sống vật chất và tinh thần, từ đó định hướng một lối sống hài hòa, an tịnh và có chiều sâu triết học trong bối cảnh hiện đại.

Tác giả: **Thích nữ Thiên Tánh (Lê Thị Xuẫn)**
Chuyên ngành: Triết học Phật giáo - Thạc sĩ khóa IV- Học viện PGVN tại Huế

***

Tài Liệu Tham Thảo:

1. Đoàn Trung Còn – Nguyễn Minh Tiến (2010), việt dịch và chú giải, Kinh Kim Cang, NXB Tôn giáo, Hà Nội.
2. Thích Minh Châu (dịch) (1991), Kinh Tương Ưng, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh.
3. Thích Minh Châu (dịch) (2012), Kinh Trung Bộ I, NXB Tôn Giáo, Hà Nội
4. Thích Minh Châu (dịch) (2012), Kinh Trung Bộ II, NXB Tôn Giáo, Hà Nội.
5. Thích Minh Châu (dịch) (2013), Kinh Tương Ưng Bộ NxB Tôn Giáo, Hà Nội.
6. Thích Minh Châu (dịch) (2015), Kinh Tăng Chi Bộ, NXB Tôn Giáo, Hà Nội.
7. Nguyễn Hiến Lê (2006), Đạo Đức Kinh, NXB Văn Hóa, TP.HCM.
8. Thích Thiện Siêu (2000), Lời Phật Dạy, NXB Tôn Giáo, Hà Nội.
9. Thích Tuệ Sỹ (dịch) (2008), Kinh Trung A –Hàm, tập I, NXB Tôn Giáo, Hà Nội.
10. Bhikkhu Bodhi, (2000), The Connected Discourses of the Buddha, vol. II, Wisdom Publications, BostoN. 870
11. Nyanaponika Thera, (1962), The Heart of Buddhist Meditation, Rider & Company, LoHear.