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

# Đi qua vô thường, trở về với tâm an

ISSN: 2734-9195 07:45 29/11/2026

Đi qua vô thường, ta học cách trân quý. Đi qua khổ đau, ta học cách cảm thông. Đi qua chấp niệm, ta học cách buông xả. Đi qua giới hạn bản ngã, ta học cách mở lòng với muôn loài.

Những chiêm nghiệm về bản chất thực tại, nghệ thuật **chuyển hóa tâm thức** và hạnh phúc đích thực giữa dòng đời duyên khởi.

Có những chân lý thuở thanh xuân ta ngỡ đã hiểu, nhưng phải đi qua bao mùa mưa nắng, trải nghiệm những thăng trầm, được mất, hợp tan, mới dần thấm thía chiều sâu của những điều tưởng chừng giản dị.

Thuở trẻ, ta thường hướng mắt về phía chân trời, mải miết kiếm tìm thành công, danh vọng và những điều chưa có. Ta ngỡ hạnh phúc nằm ở cuối con đường, càng sở hữu nhiều, cuộc đời càng viên mãn; càng được thế nhân ngưỡng vọng, sự hiện hữu càng có ý nghĩa.

Thế nhưng, qua những cuộc tương phùng và ly biệt, những thành tựu và thất bại, ta chợt nhận ra: không phải mọi sở hữu đều đem lại hạnh phúc, cũng không phải mọi mất mát đều khiến cuộc đời nghèo đi.

Có những điều càng nắm giữ, tâm càng bất an; có những điều tưởng là thiệt thòi, hóa ra lại mở một khoảng trời tự do trong tâm thức.

Thời gian không chỉ làm phai màu mái tóc, mà còn lặng lẽ gạn lọc những ảo tưởng, khát vọng phù phiếm và chấp niệm từng khiến lòng người trĩu nặng.

Dưới ánh sáng tuệ giác Phật giáo, trưởng thành không chỉ là sự tích lũy tuổi tác và kinh nghiệm, mà là hành trình chuyển hóa tâm thức: từ vô minh đến trí tuệ, từ chấp thủ đến buông xả, từ vị kỷ đến từ bi, từ lệ thuộc ngoại cảnh đến an trú trong tỉnh thức.

Chiều sâu của đời người không chỉ được đo bằng những gì đã trải qua, mà còn bằng những gì đã chuyển hóa sau mỗi trải nghiệm.

## 1. Buông xả - Khi tâm thôi giam giữ chính mình

Có những điều ta giữ mãi không phải vì chúng còn đem lại hạnh phúc, mà vì chưa thấu hiểu bản chất vô thường.

Một mối quan hệ đã đổi thay, một kỳ vọng không thành, một nỗi buồn hay lời nói từ quá khứ... đều có thể trở thành sợi dây vô hình trói buộc tâm thức.

Sự việc đã qua, nhưng tâm vẫn tái hiện bằng ký ức, tiếc nuối và oán trách.

Buông xả không phải là buông xuôi, lạnh lùng hay trốn tránh trách nhiệm. Đó là biểu hiện của trí tuệ, giúp ta phân biệt tình thương với chấp thủ, trách nhiệm với lệ thuộc, nỗ lực chân chính với khát vọng chiếm hữu.

Hoa nở rồi tàn, trăng tròn rồi khuyết. Mọi pháp hữu vi đều vận hành theo nhân duyên, không thể bất biến theo ý muốn con người.

Hiểu duyên sinh, duyên diệt, ta biết trân trọng những gì đang hiện hữu, tận tâm gìn giữ những điều đáng quý và chấp nhận khi nhân duyên đổi thay. Buông không phải vì hết thương, mà vì hiểu rằng tình thương chân thật không cần đến sự chiếm hữu. Tự do nội tâm bắt đầu khi ta thôi đòi hỏi thực tại phải vận hành theo mong cầu của bản ngã.

## 2. Nghịch cảnh - Từ bùn lầy khổ đau đến hoa sen tuệ giác

Không ai đi qua cuộc đời mà chưa từng gặp giông bão.

Có thất bại khiến ta hoài nghi chính mình, có biến cố làm đảo lộn mọi dự định, có những nỗi niềm người ngoài khó lòng thấu hiểu.

Đức Phật không phủ nhận khổ đau, mà chỉ ra con đường nhận diện khổ, thấu hiểu nguyên nhân và thực hành để chấm dứt khổ.

Nghịch cảnh không tự nhiên trở thành bài học. Chính chính niệm, trí tuệ, sự thực tập và những nhân duyên nâng đỡ mới giúp ta chuyển hóa khổ đau thành chất liệu trưởng thành. Như sen vươn lên từ bùn đất, trí tuệ và từ bi cũng có thể được nuôi dưỡng giữa những hoàn cảnh bất như ý.

Người có nội tâm vững chãi không phải là người chưa từng chao đảo, mà là người biết tìm lại phương hướng, nương tựa điều thiện lành và không để nghịch cảnh làm mất đi khả năng thương yêu. Sóng gió là một phần của biển cả; tỉnh thức giúp ta giữ phương hướng giữa những biến động cuộc đời.

## 3. Danh vọng - mọi hào quang đều mang dấu ấn vô thường

Con người thường đồng nhất giá trị bản thân với sự công nhận của thế gian, ngỡ nổi tiếng là thành công, địa vị là vinh quang, quyền lực là đỉnh cao hạnh phúc. Nhưng danh vọng cũng là pháp hữu vi, do nhân duyên hình thành và chịu sự chi phối của vô thường. Hôm nay được tung hô, ngày mai có thể bị lãng quên. Hào quang từng khiến ta kiêu hãnh rồi cũng phai nhạt theo thời gian. Danh vọng tự nó không phải điều bất thiện.

Điều đáng quán chiếu là động cơ tìm kiếm và cách sử dụng danh vọng. Ta dùng vị thế để phụng sự nhân sinh hay nuôi lớn bản ngã? Xem thành tựu là phương tiện cống hiến hay căn nguyên của kiêu mạn? Địa vị có thể khiến người khác nể sợ, nhưng chỉ phẩm hạnh mới nuôi dưỡng sự kính trọng chân thành. Hào quang danh vọng rồi sẽ phai; những giá trị thiện lành được vun bồi bằng nhân cách vẫn có thể lan tỏa qua nhiều thế hệ.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh hoạ.

## 4. Đúng sai - vượt qua tâm thức hơn thua

Không phải cuộc tranh luận nào cũng cần người chiến thắng. Có lời nói đúng nhưng thiếu từ bi; có quan điểm đáng bảo vệ, nhưng cách bảo vệ lại làm gia tăng sân hận và chia rẽ.

Trong Bát Chính Đạo, Chính kiến giúp nhận thức đúng đắn về thực tại và con đường chuyển hóa khổ đau; Chính ngữ hướng lời nói đến sự chân thật, hòa hợp, thiện lành và lợi ích.

Trí tuệ thiếu từ bi có thể trở thành sự sắc bén gây thương tổn; thiện ý thiếu trí tuệ đôi khi không đủ để giải quyết những vấn đề của thực tại.

Buông tâm tranh chấp không có nghĩa thờ ơ trước bất công. Im lặng không phải lúc nào cũng là trí tuệ, cũng như lên tiếng không nhất thiết là cố chấp.

Điều cần quán chiếu là động cơ: ta đang bảo vệ lẽ phải hay bảo vệ bản ngã? Chiến thắng một cuộc tranh luận có thể làm thỏa mãn cái tôi; chuyển hóa được sân hận và kiêu mạn mới là thành tựu của sự tu tập.

## 5. Thương tổn - chuyển hóa khổ đau bằng trí tuệ và từ bi

Trong hành trình nhân thế, không ai hoàn toàn tránh khỏi thương tổn. Có nỗi buồn từ chia lìa, phiền muộn từ lời nói thiếu tỉnh thức, cũng có khổ lụy được nuôi lớn bởi kỳ vọng, tham ái và chấp thủ.

Tứ Diệu Đế mở ra con đường tiếp cận khổ đau bằng tuệ giác: nhận diện khổ, thấu hiểu nguyên nhân, nhận ra khả năng chấm dứt khổ và thực hành con đường đưa đến sự chấm dứt ấy. Quán chiếu cảm xúc, ta dần hiểu rằng oán trách không thể thay đổi quá khứ, còn hận thù chỉ khiến hiện tại thêm nặng nề. Tha thứ không phải phủ nhận sai lầm, cũng không buộc ta tiếp tục một mối quan hệ gây tổn hại. Khi đủ nhân duyên, tha thứ giúp tâm từng bước thoát khỏi sự chi phối của quá khứ.

Chuyển hóa đôi khi bắt đầu từ việc biết chăm sóc nội tâm, tìm kiếm sự nâng đỡ và không vội phán xét những cảm xúc chưa thể lắng dịu. Từ bi không chỉ hướng đến tha nhân, mà còn hiện diện trong cách ta đối đãi với chính mình.Điều đáng quý không phải chưa từng khổ đau, mà là sau những khổ đau, lòng vẫn còn nhân hậu.

## 6. Kiếp nhân sinh - vô thường chẳng hẹn ngày mai

Mới ngày nào ta còn là đứa trẻ dưới mái nhà xưa. Ngoảnh lại, cha mẹ đã già, bạn bè mỗi người một phương, chính mình cũng không còn như trước.

Thời gian lặng lẽ trôi, chẳng đợi một ai.

Những tranh giành từng khiến lòng bất an, những hơn thua từng làm tâm dậy sóng, đến lúc nhìn lại, đôi khi chỉ là chuyện nhỏ giữa dòng đời rộng lớn. Thế mà ta vẫn dành quá nhiều thời gian cho oán trách, trong khi những người thân yêu chưa được quan tâm đúng mức. Ta trì hoãn lời xin lỗi, chần chừ lời cảm ơn, ngại

bày tỏ sự trân trọng, như thể cuộc đời luôn còn đủ thời gian để bù đắp.

Quán niệm vô thường không khiến con người bi quan, mà đánh thức ý thức về giá trị của sự hiện hữu. Vì mọi cuộc gặp gỡ đều tùy thuộc nhân duyên, ta càng cần trân quý người đang hiện diện. Vì không thể giữ mãi một khoảnh khắc, mỗi khoảnh khắc càng đáng được sống trong tỉnh thức.

Đời người hữu hạn, xin đừng để tháng năm trở thành nơi cư trú của oán hờn. Hãy trao gửi tình thương khi nhân duyên còn hiện hữu, bởi vô thường chẳng hẹn ngày mai.

## 7. Tình thương - chiếm hữu đến từ bi và hiểu biết

Có người ở cạnh nhau nhiều năm vẫn chưa thật sự thấu hiểu; có người cách xa muôn dặm vẫn dành cho nhau sự trân trọng. Khoảng cách sâu xa giữa con người đôi khi không nằm ở không gian, mà ở sự thiếu vắng lắng nghe và hiểu biết. Tình thương chân thật không đồng nghĩa với chiếm hữu, càng không thể nhân danh yêu thương để kiểm soát hay áp đặt.

Trong tinh thần Tứ Vô Lượng Tâm - Từ, Bi, Hỷ, Xả - tình thương được nuôi dưỡng bằng ước nguyện đem lại an vui, làm vơi khổ đau, hoan hỷ trước điều tốt đẹp của người khác và giữ tâm quân bình, không thiên chấp.

Thương trong tỉnh thức là lắng nghe không vội phán xét, nâng đỡ không áp đặt, tôn trọng khác biệt mà vẫn trọn vẹn trách nhiệm. Trao đi điều thiện lành mà không biến sự trao tặng thành món nợ tình cảm, ấy cũng là một biểu hiện của tình thương có trí tuệ. Tình thương chân thật mở ra không gian để cùng trưởng thành, chứ không dựng nên chiếc lồng bằng kỳ vọng và chấp thủ.

## 8. Tỉnh thức - sâu trong từng khoảnh khắc

Có người đi qua nhiều năm tháng mà tâm vẫn bất an; có người sống giữa những điều bình dị lại cảm nhận được niềm an vui. Giá trị sự sống không chỉ nằm ở chiều dài thời gian, mà còn ở chiều sâu của sự hiện diện.

Ta có thể đi qua nhiều miền đất mà chưa hiểu chính mình, gặp gỡ nhiều người mà chưa thật sự lắng nghe một ai. Tâm thường rong ruổi giữa ký ức đã qua và dự tưởng chưa đến, trong khi sự sống đang diễn ra ngay nơi hiện tại.

Chính niệm giúp ta nhận biết thân, thọ, tâm và pháp bằng sự tỉnh giác, không để những phản ứng quen thuộc cuốn trôi. Một bữa cơm giản dị, một bước chân thong thả, một cuộc trò chuyện chân thành hay một việc làm thiện lành đều có

thể trở thành cơ hội thực tập.

Sống trong hiện tại không phải quên quá khứ hay khước từ tương lai, mà là biết học từ những gì đã qua, chuẩn bị cho những gì sắp đến mà không đánh mất giây phút đang sống. Sống lâu là một phúc duyên; sống sâu và tỉnh thức mới làm tháng năm trở nên ý nghĩa.

## 9. Vô ngã - cái tôi thôi là trung tâm thế giới

Con người thường bất an vì mong được công nhận, muốn vượt trội và bảo vệ hình ảnh đã dựng nên về chính mình. Một lời chê khiến lòng phiền muộn; thành công của người khác đôi khi khơi dậy ganh tỵ. Nhiều phiền não bắt nguồn từ sự đồng nhất bản thân với những gì luôn biến đổi: thân thể, cảm xúc, nhận thức, địa vị, tài sản và quan niệm về cái tôi.

Giáo lý Vô ngã chỉ ra rằng không có một thực thể tự ngã thường hằng, độc lập và bất biến ngoài tiến trình duyên sinh. Sự hiện hữu của mỗi người nương vào vô số nhân duyên: công ơn cha mẹ, sự giáo dưỡng của thầy cô, nâng đỡ của cộng đồng, môi trường sống và những điều kiện không thể kể hết.

Hiểu vô ngã không phải phủ nhận giá trị con người hay trách nhiệm cá nhân, mà giúp ta bớt kiêu mạn, biết tri ân và nhận thức sâu sắc mối tương quan với thế giới. Khi thôi xem mình là trung tâm, ta có thể hoan hỷ trước thành công của người khác mà không cảm thấy giá trị bản thân suy giảm. Vô ngã không phải đánh mất chính mình, mà là chuyển hóa chấp thủ vào cái tôi biệt lập, mở rộng chân trời trí tuệ và từ bi.

## 10. Bát phong - giữ tâm quân bình giữa thế sự

Nhân tình thế thái vốn nhiều biến chuyển. Lòng người có lúc gần, lúc xa; khen chê cũng đổi thay theo hoàn cảnh.

Tám pháp thế gian, thường gọi là Bát phong, gồm: lợi - suy, danh thơm - tiếng xấu, khen - chê, vui - khổ. Nếu tâm lệ thuộc vào sự đánh giá của thế gian, được khen dễ sinh kiêu mạn, bị chê dễ khởi sân hận, thành công thì sợ mất, thất bại lại dễ mất niềm tin. Người thực tập trí tuệ biết lắng nghe góp ý để sửa mình, tiếp nhận sự thật mà không để thị phi quyết định giá trị bản thân.

Tâm quân bình không phải vô cảm, mà là khả năng nhận diện biến động mà không bị chúng hoàn toàn chi phối. Khen chê như gió thoảng qua hiên. Tu tập không nhằm ngăn những ngọn gió thế gian, mà giúp tâm giữ được sự sáng suốt giữa những đổi thay.

## 11. Tài sản - sự giàu có đích thực

Tiền bạc và vật chất có vai trò thiết thực trong việc chăm sóc gia đình, phát triển sự nghiệp, phụng sự cộng đồng và thực hiện những việc thiện lành.

Phật giáo không phủ nhận tài sản được tạo dựng bằng phương thức chân chính. Điều cần quán chiếu là: ta đang sử dụng của cải để phục vụ đời sống, hay để tâm bị chi phối bởi khát vọng tích lũy? Khi vật chất trở thành thước đo duy nhất của thành công, con người dễ đánh đổi tình nghĩa, đạo đức và bình an cho những ham muốn không cùng.

Dưới ánh sáng nghiệp và nhân quả, giá trị đạo đức của tài sản tùy thuộc vào động cơ, phương thức tạo dựng và cách sử dụng. Sự giàu có chân chính không chỉ nằm ở những gì sở hữu, mà còn ở khả năng dùng những gì mình có để nuôi dưỡng hạnh phúc và làm vơi khổ đau. Nhà cao cửa rộng đem lại tiện nghi nhưng chưa chắc đem lại thanh thản. Tiền tài mở ra cơ hội nhưng không thể thay thế phẩm hạnh và trí tuệ. Của cải làm phong phú đời sống vật chất; đạo đức, từ bi và trí tuệ làm phong phú phẩm giá con người.

## 12. Nhân duyên - gặp nhau là duyên, gìn giữ là tu tập

Giữa biển người mênh mông, được gặp gỡ và đồng hành trong một đoạn đường đời đã là nhân duyên đáng quý. Nhưng nhân duyên không phải định mệnh bất biến.

Theo nguyên lý Duyên khởi, mọi hiện hữu đều nương vào những điều kiện tương quan. Khi điều kiện thay đổi, các hiện tượng cũng chuyển biến.

Tình thân, tình bạn và nghĩa tình nhân thế cần được nuôi dưỡng bằng chân thành, lắng nghe, cảm thông và trách nhiệm. Một lời thiếu tỉnh thức có thể làm tổn thương nghĩa tình vun đắp nhiều năm; một lời xin lỗi chân thành cùng hành động sửa đổi có thể mở ra cơ hội hàn gắn.

Hiểu nhân duyên không phải để phó mặc số phận, mà để nhận ra trách nhiệm của mình trong việc vun bồi những điều kiện thiện lành. Đừng đợi chia xa mới tiếc lời chưa nói. Đừng để một phút tự ái làm phai nghĩa tình nhiều năm. Nhân duyên tạo nên gặp gỡ; tỉnh thức, trách nhiệm và tử tế làm cho gặp gỡ trở nên ý nghĩa.

## 13. Chính đạo - giá trị trong từng bước chân

Cuộc đời không phải cuộc đua mà người về trước mặc nhiên chiến thắng. Có người thành công sớm nhưng lòng bất an; có người bước đi chậm rãi mà mỗi bước đều vững vàng trên nền tảng đạo đức. Giá trị thành tựu không chỉ nằm ở kết quả, mà còn ở con đường dẫn đến kết quả ấy. Thành công xây dựng bằng gian dối hay tổn hại người khác khó trở thành nền tảng của an vui bền vững.

Một hành trình tuy khiêm tốn nhưng được soi sáng bởi Chính kiến, Chính tư duy, Chính nghiệp và Chính mạng vẫn mang giá trị đáng trân trọng.

Trong tinh thần Bát Chính Đạo, tu tập không tách rời đời sống. Mỗi quyết định, lời nói, hành động và phương thức mưu sinh đều là cơ hội thực hành đạo đức và trí tuệ. Đích đến không thể biện minh cho mọi phương tiện. Mỗi bước chân hôm nay không chỉ đưa ta đến tương lai, mà còn góp phần hình thành con người ta đang trở thành. Đi chậm mà đúng hướng vẫn hơn vội vàng trên đường lầm lạc. Điều đáng quý không chỉ là đến đích, mà còn giữ được phẩm hạnh suốt hành trình.

## 14. Tri túc - biết dừng cũng là trí tuệ

Đời người không thiếu những ngã rẽ: giữa lợi ích trước mắt và giá trị lâu dài, giữa cơ hội hấp dẫn và bình an của lương tâm, giữa khát vọng tiến bước và sự nhận biết rằng con đường ấy không còn phù hợp.

Không phải điều gì đã bắt đầu cũng nhất thiết phải theo đuổi đến cùng. Có mục tiêu càng theo đuổi càng xa ý nghĩa ban đầu; có ham muốn càng thỏa mãn càng phát sinh đòi hỏi mới.

Tri túc - biết đủ - không đồng nghĩa với thiếu chí tiến thủ. Đó là khả năng phân biệt nhu cầu chính đáng với tham cầu vô hạn, tinh tấn chân chính với cố chấp vào kết quả.

Người có trí tuệ biết quán chiếu thực tại, cân nhắc hệ quả và chịu trách nhiệm về lựa chọn của mình. Đôi khi, dừng lại không phải thất bại, mà là sự điều chỉnh để tiếp tục hành trình theo hướng sáng suốt hơn. Kiên trì là phẩm chất đáng quý, nhưng cần được soi sáng bằng trí tuệ. Biết tiến khi cần tiến, biết dừng khi cần dừng, ấy cũng là nghệ thuật sống trong tỉnh thức.

## 15. Ý nghĩa hiện hữu - sống để hiểu, để thương và để tỉnh thức

Sau bao năm tháng kiếm tìm, câu hỏi sâu xa của đời người có lẽ không còn là: ta sẽ đạt được những gì?

Mà là: ta đang sống thế nào và sự hiện hữu của ta đem lại điều gì cho cuộc đời?

Có người dành cả tuổi trẻ tích lũy của cải, đến khi đủ đầy mới nhận ra đã bỏ lỡ nhiều khoảnh khắc quý giá. Có người mải tìm sự ngưỡng vọng của thế gian mà quên chăm sóc thế giới nội tâm.

Sống có ý nghĩa không đòi hỏi từ bỏ sự nghiệp hay ước mơ chính đáng, mà cần đặt những khát vọng ấy trên nền tảng đạo đức, trí tuệ và trách nhiệm; hài hòa lợi ích cá nhân với lợi ích cộng đồng.

Mưu sinh bằng Chính mạng, hành xử bằng từ bi, suy xét bằng trí tuệ và sống trong chính niệm - đó là cách đưa Phật pháp vào đời sống.

Đạo không chỉ hiện hữu trong giờ phút thiền tọa, tụng niệm, mà còn trong cách đối đãi với người thân, ứng xử với đồng nghiệp, thực hiện trách nhiệm và đón nhận những biến động nhân sinh.

Một đời người không nhất thiết phải huy hoàng mới đáng quý.

Sống chân thành, làm tròn trách nhiệm, biết nâng đỡ tha nhân và chuyển hóa những bất thiện trong chính mình, ta đã góp phần làm đẹp cuộc đời.

Ý nghĩa hiện hữu không chỉ nằm ở thành tựu đạt được, mà còn ở những khổ đau được chuyển hóa, tình thương được vun bồi và hạt giống thiện lành được gieo trên mỗi bước đường nhân thế.

## 16. Lời kết: sau những thăng trầm, điều gì thực sự còn lại

Hơn nửa đời người...

Ta đã đi qua bao mùa mưa nắng, chứng kiến những hội ngộ và chia xa, thành công và thất bại, niềm vui và nỗi buồn không dễ gọi thành tên.

Có những điều từng xem là tất cả, ngoảnh lại chỉ như áng mây qua bầu trời ký ức. Có những người bước qua đời mình rất khẽ, lại để lại những bài học sâu xa.

Qua những thăng trầm, nhờ sự thực tập và những nhân duyên nâng đỡ, ta dần học cách chấp nhận, chuyển hóa và sống với tấm lòng rộng mở.

Tuổi trẻ phai tàn, danh vọng đổi thay, tài sản có thể mất đi. Không một pháp hữu vi nào nằm ngoài quy luật vô thường.

Nhưng chính vì vô thường mà từng phút giây hiện hữu trở nên đáng quý; vì đời người hữu hạn mà tình thương cần được trao gửi; vì chúng sinh còn khổ đau mà từ bi càng cần thiết giữa cõi nhân sinh.

Phật pháp không hướng con người đến sự phủ nhận cuộc đời, mà khai mở tuệ giác về bản chất cuộc đời, từng bước chuyển hóa tham, sân, si.

Hiểu vô thường để biết trân quý.

Hiểu nhân quả để sống có trách nhiệm.

Hiểu duyên khởi để nhận ra sự tương quan, tương thuộc.

Hiểu vô ngã để chuyển hóa chấp thủ và mở rộng lòng thương.

Hiểu khổ đau để thực hành con đường hướng đến giải thoát.

Đến một lúc, ta không còn quá bận lòng trước khen chê, cũng chẳng thiết tha với những hơn thua vô nghĩa.

Chỉ nguyện mỗi ngày thức dậy, tâm đủ bình thản trước biến động, trí đủ sáng suốt để nhận diện điều thiện lành, lòng đủ bao dung trước những bất toàn của nhân thế.

Không cần mọi người đều thương mình, chỉ mong mình không đánh mất khả năng thương yêu.

Không cần mọi điều đều thuận ý, chỉ mong giữa bất như ý vẫn giữ được chính niệm và thiện lương.

Không cần danh tiếng lưu truyền, chỉ mong việc mình làm đem lại chút lợi ích cho cuộc đời.

Bởi sự trưởng thành sâu sắc nhất không nằm ở khả năng chinh phục thế giới bên ngoài, mà ở khả năng chuyển hóa vô minh và chấp thủ bên trong.

Hạnh phúc là biết trân quý những gì đang có và vun bồi nhân duyên thiện lành.

Bình an là biết trở về với chính niệm giữa những biến động.

Trí tuệ là thấy rõ bản chất duyên sinh, vô thường và vô ngã của các pháp.

Từ bi là đem sự hiểu biết vào hành động, làm vơi khổ đau cho mình và cho người.

Đi qua vô thường, ta học cách trân quý.

Đi qua khổ đau, ta học cách cảm thông.

Đi qua chấp niệm, ta học cách buông xả.

Đi qua giới hạn bản ngã, ta học cách mở lòng với muôn loài.

Giữa cõi đời duyên khởi, nguyện giữ tâm sáng suốt trước được mất, lòng thanh thản trước vô thường và tình thương không vơi cạn trước những đổi thay.

Để khi ánh chiều buông xuống trên hành trình nhân thế, nhìn lại con đường đã qua, ta biết trân trọng những gì đã sống, đã hiểu, đã thương và đã chuyển hóa.

Bởi điều có ý nghĩa sâu xa nhất sau những thăng trầm không phải những gì ta từng nắm giữ, mà là ánh sáng trí tuệ đã khai mở, hơi ấm từ bi đã trao truyền và những hạt giống thiện lành đã gieo vào dòng đời.

Đi qua vô thường, trở về với tâm an - ấy không chỉ là nghệ thuật sống, mà còn là hành trình tu tập, chuyển hóa và khai mở tự do nội tâm ngay giữa cõi nhân sinh.

Tác giả: **Thích Vân Phong**