Hiểu đúng về “vô thường” trong đời sống

ISSN: 2734-9195 10:10 03/05/2026

Vô thường không lấy đi ý nghĩa của cuộc sống. Ngược lại, chính vô thường làm cho cuộc sống trở nên quý giá. Vì mọi thứ không tồn tại mãi nên từng phút giây hiện tại càng cần được sống sâu sắc và hiện diện trọn vẹn.

Hỏi: Bạch Thầy, trong giáo lý căn bản của đạo Phật, con thường nghe nói đến “***vô thường***”. Con hiểu đơn giản rằng mọi thứ rồi sẽ thay đổi, không có gì tồn tại mãi mãi. Nhưng nếu nhìn đời bằng con mắt vô thường như vậy, có phải con người sẽ trở nên bi quan, thờ ơ với cuộc sống và không còn muốn cố gắng nữa không? Xin Thầy chỉ dạy để con hiểu đúng và ứng dụng giáo lý vô thường trong đời sống hằng ngày.

Đáp: Vô thường là một trong những giáo lý căn bản và sâu sắc của đạo Phật. Trong kinh tạng Nikāya nhiều lần dạy rằng tất cả các pháp hữu vi đều mang tính biến đổi, sinh khởi rồi hoại diệt, không thể nắm giữ như một thực thể bền chắc.

Trong Kinh Pháp Cú, kệ 277 dạy:

“Tất cả các hành là vô thường.
Khi thấy điều ấy bằng trí tuệ,
người ta nhàm chán đối với khổ đau.
Đây là con đường thanh tịnh”.

Từ “*các hành*” ở đây có thể hiểu là các pháp do duyên sinh, tức những gì được tạo thành bởi nhiều điều kiện: thân thể, cảm xúc, suy nghĩ, hoàn cảnh, các mối quan hệ, thành công, thất bại, danh vọng, tài sản... Tất cả đều không đứng yên trong một trạng thái cố định.

Thân thể ta thay đổi từng ngày. Cảm xúc thay đổi từng giờ. Suy nghĩ thay đổi từng phút. Những điều hôm nay làm ta vui, ngày mai có thể không còn như thế. Những điều hôm nay khiến ta buồn, một thời gian sau cũng có thể phai nhạt. Đời sống là một dòng chảy, không phải một khối đá bất động.

Tuy nhiên, vô thường không phải là lời dạy khiến con người trở nên bi quan. Trái lại, hiểu vô thường đúng đắn giúp ta sống tỉnh thức, biết trân trọng hiện tại và bớt khổ đau khi phải đối diện với đổi thay.

Nhiều khi con người đau khổ không chỉ vì sự việc xảy ra, mà vì ta muốn mọi thứ phải giữ nguyên theo ý mình. Ta muốn người thương mãi như hôm qua, sức khỏe mãi như tuổi trẻ, công việc mãi thuận lợi, cảm xúc mãi bình an.

Nhưng đời sống không vận hành theo mong muốn ấy. Khi sự thay đổi đến, nếu tâm còn cố chấp, ta dễ rơi vào thất vọng, oán trách hoặc sợ hãi.



Ảnh sưu tầm

Trong Tương Ưng Bộ Kinh, **Kinh Vô Ngã Tướng** dạy về năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức rằng: "*Sắc là vô thường; thọ là vô thường; tưởng là vô thường; các hành là vô thường; thức là vô thường*"

Lời dạy này cho thấy vô thường không phải là một khái niệm xa xôi, mà hiện diện ngay nơi chính thân tâm ta. Thân này là sắc uẩn, luôn biến đổi theo tuổi tác, bệnh tật, thời gian. Cảm thọ vui buồn cũng không bền chắc. Tri giác, tâm hành và nhận thức cũng liên tục sinh diệt. Vì vậy, nếu ta bám chặt vào thân tâm này như một "*cái tôi*" cố định, ta sẽ dễ khổ đau khi nó đổi thay.

Giáo lý vô thường giúp ta nhìn đời thực hơn. Hoa nở rồi sẽ tàn, nhưng chính vì hoa tàn nên ta biết quý giây phút hoa đang nở. Người thân rồi cũng có ngày xa cách, nên khi còn được gặp nhau, ta biết sống tử tế hơn, nói lời lành hơn, bớt hơn thua hơn. Tuổi trẻ không ở lại mãi, nên ta biết sử dụng thời gian có ý nghĩa

hơn. Nỗi buồn không tồn tại mãi, nên ta có thêm niềm tin để đi qua những giai đoạn khó khăn.

Trong Kinh Năm Điều Quán Niệm (Tăng Chi Bộ Kinh) nhắc nhở người tu tập thường xuyên quán niệm:

"Ta phải bị già, không thoát khỏi già;
ta phải bị bệnh, không thoát khỏi bệnh;
ta phải bị chết, không thoát khỏi chết;
ta phải xa lìa, phân ly tất cả những gì thân yêu, quý mến;
ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp".

Năm điều quán niệm này không nhằm gieo vào lòng người sự sợ hãi. Trái lại, đó là một phương pháp tỉnh thức. Khi biết thân này sẽ già, ta bớt bám chấp vào sắc đẹp tuổi trẻ. Khi biết thân này có thể bệnh, ta biết chăm sóc đời sống lành mạnh hơn. Khi biết cái chết là điều không ai tránh khỏi, ta không lãng phí đời mình trong hận thù, ganh ghét và những điều vô nghĩa. Khi biết những gì thân yêu rồi cũng có ngày đổi khác hoặc xa lìa, ta học cách thương yêu bằng sự hiểu biết, không chiếm hữu.

Hiểu vô thường cũng giúp ta bớt kiêu mạn khi thành công và bớt tuyệt vọng khi thất bại. Bởi thành công cũng vô thường, thất bại cũng vô thường. Danh tiếng, địa vị, tiền tài, lời khen, tiếng chê đều là những pháp có điều kiện, đến rồi đi theo nhân duyên. Điều quan trọng không phải là níu giữ một trạng thái, mà là học cách sống có trí tuệ giữa mọi trạng thái đang đổi thay.

Trong đời sống hằng ngày, thực tập quán chiếu vô thường có thể bắt đầu từ những điều rất gần gũi. Khi thấy một người thân thay đổi, ta tập nhìn bằng lòng cảm thông thay vì trách móc. Khi gặp một chuyện không như ý, ta nhắc mình rằng hoàn cảnh này cũng sẽ biến chuyển. Khi đang có một ngày bình yên, ta biết cảm ơn đời sống, thay vì xem đó là điều hiển nhiên.

Vô thường không lấy đi ý nghĩa của cuộc sống. Ngược lại, chính vô thường làm cho cuộc sống trở nên quý giá. Vì mọi thứ không tồn tại mãi nên từng phút giây hiện tại càng cần được sống sâu sắc và hiện diện trọn vẹn. Vì thân này mong manh nên ta càng cần chăm sóc thân tâm. Vì các mối duyên có thể đổi thay nên ta càng cần nuôi dưỡng tình thương và trách nhiệm.

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC