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

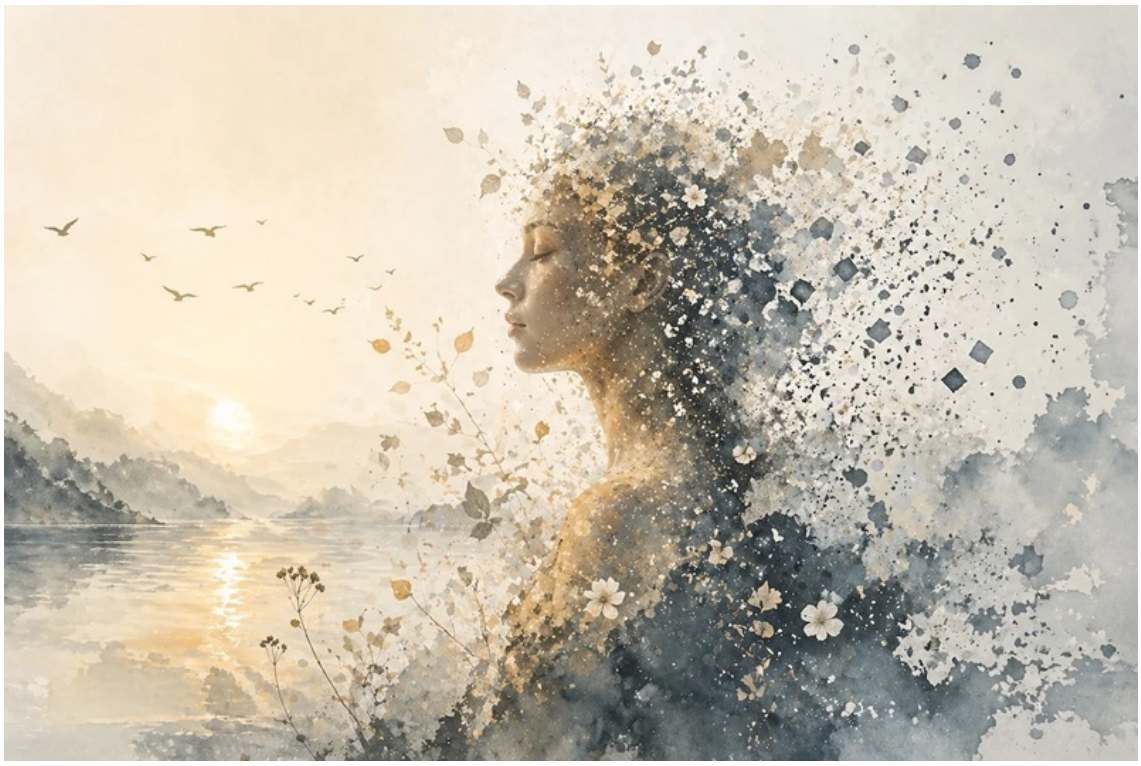
Từ mất mát đến giải thoát: Vô thường đã định hình cuộc sống chúng ta như thế nào?

ISSN: 2734-9195 14:20 04/05/2026

Vô thường đã dạy tôi rằng: đau buồn và chấp nhận không phải là hai thái cực đối lập, mà là hai người bạn đồng hành cùng nhau định hình trải nghiệm làm người.

Hành trình nhận thức về **vô thường** của tôi bắt đầu từ rất sớm, được định hình qua những trải nghiệm cá nhân cho thấy sự đổi thay là điều không thể tránh khỏi trong đời sống.

Là một đứa trẻ được nhận nuôi, tôi sớm ý thức về sự chia ly. Năm bốn tuổi, khi phải chuyển nhà đến một vùng đất mới, tôi nhận ra rằng "nhà" không phải lúc nào cũng là nơi chốn cố định. Nhưng phải đến khi mất đi người bạn thân thiết đầu đời, một chú chó nhỏ giống Maltese tên Bonnie, tôi mới thực sự đối diện trực tiếp với cái chết.



Hình ảnh được tạo bởi AI

Khi cha mẹ buộc phải đưa ra quyết định đầy đau đớn là cho Bonnie ra đi, tôi lần đầu tiên **trải nghiệm** mất mát một cách rõ ràng và sâu sắc. Những ngày sau đó, nỗi buồn dâng lên không chỉ là cảm xúc nhất thời, mà trở thành một bài học về chiều sâu của vô thường. Bonnie không chỉ là một vật nuôi, mà là người bạn gắn bó, thân thiết như một phần tuổi thơ của tôi.

Cuộc sống tiếp diễn và vô thường tiếp tục hiện diện dưới nhiều hình thức khác nhau, không kém phần sâu sắc. Một bước ngoặt lớn là khi tôi bất ngờ mất đi công việc ở vị trí lãnh đạo cấp cao, vai trò mà tôi từng trân quý. Tin tức bị chấm dứt hợp đồng là lời nhắc nhở mạnh mẽ rằng vô thường không chỉ nằm trong đời sống cá nhân, mà còn thấm sâu vào cả hành trình nghề nghiệp.

Tuy nhiên, vô thường không chỉ gắn liền với mất mát hay **đau khổ**. Chính những khoảnh khắc hạnh phúc như lễ tốt nghiệp, thăng tiến hay những khởi đầu mới cũng là biểu hiện của sự đổi thay không ngừng. Những cột mốc ấy làm phong phú thêm đời sống, đồng thời mời gọi chúng ta đón nhận chuyển biến bằng sự can đảm và bình thản.

Những trải nghiệm, dù vui hay buồn, đều được soi chiếu dưới ánh sáng của triết lý Phật giáo. Quan niệm về tái sinh cho thấy vô thường chi phối toàn bộ vòng tuần hoàn của tồn tại: cái chết không phải là kết thúc, mà mở ra những khả thể mới cho sự tiếp nối.

Trong suốt cuộc đời, tôi đã nhiều lần đối diện với sự ra đi của người thân, từ gia đình, bạn bè đến những người tri kỷ. Mỗi lần mất mát là một lần hiểu sâu hơn về vô thường, đồng thời thôi thúc tôi tìm kiếm những phương cách lành mạnh để đi qua nỗi buồn. Và hết lần này đến lần khác, tôi quay về với tâm xả như một điểm tựa vững vàng trước những thăng trầm của cuộc sống.

Tâm xả giúp tôi có khả năng đón nhận những biến động mà không bị cuốn trôi bởi tuyệt vọng hay hân hoan quá mức. Nhờ thực hành này, tôi học cách ôm trọn mọi cung bậc **cảm xúc**: không bám víu vào niềm vui, cũng không kháng cự nỗi buồn. Song hành với đó, việc nuôi dưỡng lòng từ bi và tâm từ (loving-kindness) đã tạo nên những chuyển hóa sâu sắc. Những nguyên lý này nhắc tôi chịu trách nhiệm về cách nhìn nhận của mình, đồng thời mở rộng lòng thấu cảm với bản thân và người khác.

Nhờ vậy, tôi dần thay đổi cách diễn giải những thử thách trong đời. Vô thường không còn là một “đối thủ” cần chống lại, mà trở thành một “người thầy” dẫn dắt, giúp tôi tiếp nhận những đổi thay tất yếu với sự sáng suốt và phẩm giá.

Một trong những bài học khó khăn nhất của đời sống là **buông bỏ** niềm tin rằng: chịu đựng gian khổ hôm nay sẽ giúp ta tránh khỏi khổ đau ngày mai. Giáo lý về nghiệp trong Phật giáo đã làm sáng tỏ điều này: đời sống của mỗi người được định hình bởi tổng hòa hành động trong quá khứ và hiện tại. Không có sự công bằng tuyệt đối hay tính dự đoán rõ ràng trong cách khổ đau xuất hiện; nó chạm đến mỗi người theo những cách riêng biệt và bất ngờ.

Nhận thức ấy giúp tôi tiếp cận các mối quan hệ và kỳ vọng với sự linh hoạt và chấp nhận hơn. Khi dì tôi từng nói rằng bà sẽ sống thêm hai mươi năm nữa, tôi lắng nghe mà không quá bám chấp. Tôi hiểu rằng cái chết của bà hay của chính tôi đều có thể đến bất cứ lúc nào. Khi bà ra đi sớm hơn mong đợi, tôi nhận ra rằng dù không thể kiểm soát sự sống chết, tôi vẫn có thể làm chủ cách mình phản ứng. Chính những khoảnh khắc như vậy đã củng cố nơi tôi quyết tâm tìm kiếm bình an giữa vô thường.

Kinh điển Phật giáo, đặc biệt là *Kinh Đại Bát Niết-bàn*, đã mang đến một góc nhìn sâu sắc về vô thường: *“Các pháp hữu vi là vô thường, có sinh rồi có diệt. Tính chất của chúng là như vậy. Sinh rồi diệt, tịch diệt là an lạc”.* Lời dạy này trở thành kim chỉ nam, khuyến khích chúng ta không chống lại thực tại biến đổi, mà học cách nương theo và thấu hiểu nó.

Đưa những giáo lý ấy vào đời sống đòi hỏi sự thực hành chính niệm và hành động thiện xảo. Thay vì chìm đắm trong hối tiếc quá khứ hay tê liệt trước nỗi sợ mất mát tương lai, chúng ta có thể hướng năng lượng của mình vào việc nâng đỡ bản thân và người khác. Chính sự chấp nhận trở thành nền tảng cho một đời sống chân thật, giúp ta đối diện trọn vẹn với hiện hữu.

Vô thường đã dạy tôi rằng: đau buồn và chấp nhận không phải là hai thái cực đối lập, mà là hai người bạn đồng hành cùng nhau định hình trải nghiệm làm người.

Khi thực sự thấu hiểu và đón nhận vô thường, ta không còn nhìn đời sống qua lăng kính giới hạn, mà bằng khả năng rộng mở. Từ đó nhắc ta sống trọn vẹn với từng khoảnh khắc, cả thành công lẫn thất bại, khởi đầu lẫn kết thúc.

Chính nhờ góc nhìn ấy, tôi học cách sống với lòng biết ơn sâu sắc hơn và xem vô thường không phải là điều đáng sợ, mà là một phần thiết yếu trong hành trình chung của tất cả chúng ta.

Tác giả: **Tiến sĩ Margaret Meloni**/Chuyển ngữ và biên tập: **Tịnh Như**

Nguồn: **https://www.buddhistdoor.net/features/from-loss-to-liberation-how-impermanence-shapes-our-lives/**