



Hãy học cách sống trọn vẹn cuộc đời

ISSN: 2734-9195

10:05 30/03/2026

“Tất cả các hành là vô thường; khi thấy được điều ấy với trí tuệ, người ta nhàm chán khổ đau và tìm đến con đường thanh tịnh.”

Tác giả: **Huỳnh Thị Ánh Tuyết**

Tôi vốn là **du học sinh** tốt nghiệp thạc sĩ ngành ngôn ngữ học ở Nhật Bản. Sau khi tốt nghiệp, tôi quay trở về Việt Nam, đảm nhận một công việc không liên quan gì đến tiếng Nhật. Chắc cũng vì thế nên thi thoảng bản thân vẫn nhận dạy tiếng Nhật để khỏi quên kiến thức. Có một lần trong lớp giảng dạy ở trung tâm ngoại ngữ, tôi cho học trò thảo luận quanh vấn đề “*Điều ngu ngốc nhất bạn đã từng làm là điều gì?*”.

Bản thân chỉ đơn thuần nghĩ rằng đây là một chủ đề khá vui vẻ, mang đến cảm giác dễ chịu để khởi động cho buổi học.

Khi được tôi chỉ định phát biểu, một em sinh viên có vẻ ngoài xinh xắn nhưng đôi mắt ẩn chứa nhiều nỗi buồn, khẽ khàng nói: “*Với em, điều ngu ngốc nhất bản thân từng làm là nghĩ rằng mình còn rất nhiều thời gian ở bên cạnh những người thân yêu. Tuy nhiên, thực tế không phải như thế*”.

Bạn ấy thông thả kể lại câu chuyện về thời điểm từ khi lên mười tuổi, bạn đã được gia đình cho sang Canada học. Bạn ở nhờ nhà của cô ruột. Chắc có lẽ vì xa gia đình từ nhỏ nên bạn cảm thấy cô đơn, ít liên lạc với ba mẹ tại Việt Nam. Sau khi tốt nghiệp cấp ba, cô bé đã dự định sẽ quay về Việt Nam đoàn tụ và sống cùng gia đình.

Dẫu thế, nhưng một tai nạn bất ngờ đã cướp đi mạng sống của cả ba và mẹ bạn. Khi những lời này được thốt ra bằng một ngôn ngữ khác, không phải tiếng mẹ đẻ, bạn đã dừng cảm xúc hết tâm sự của mình. Vài lời nói mớ mớ nhưng khiến cho cả lớp đều lặng đi. Bản thân tôi khi ấy đã nghĩ, thật may mắn cho cô bé vì đã nhận ra điều này từ khi còn rất trẻ. Dẫu đã trải qua nhiều tổn thương nhưng nếu khắc ghi bài học này trong lòng, bạn sẽ có cơ hội sống một cuộc đời không quá nhiều tiếc nuối.

Chợt nhớ, vài năm trước, dì của tôi đột ngột qua đời. Dì tôi vốn không được khỏe, sau một lần ngất xỉu ở khu chợ gần nhà, sau đó đi viện không lâu thì dì mất. Anh họ tôi, khi ấy bận đi làm, nên thi thoảng chỉ vào viện thăm dì vài lần. Sau đó, anh đi công tác ở Trung Quốc một thời gian. Khi nghe tin dì mất, anh tôi vội vã mua vé máy bay về Việt Nam, nhưng cũng chỉ kịp đưa tang.

Tôi vẫn còn nhớ rất rõ dung nhan tiều tụy và tiếng khóc nức nở như một đứa trẻ của anh ở ngay cổng bệnh viện khi mãi miết chạy theo chiếc xe chở thi thể mẹ mình.

Giữa cơn mưa chiều tầm tã, tôi đứng lặng lẽ che chiếc ô cho anh, thấy tim mình nhói đau từng hồi không dứt. Chợt nhớ đến lời của một vị Thiền sư tôi đã từng rất ngưỡng mộ: *“Bệnh viện là nơi chứng kiến nhiều nỗi đau và những lời cầu nguyện hơn bất kỳ ngôi chùa hoặc Thánh đường nào trên thế giới này”*.

Suốt những năm dịch bệnh Covid-19 hoành hành, tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp bạn bè đau khổ vì mất đi người thân, mà chẳng thể nào quay trở về được. Bản thân tôi chợt nghĩ khi quyết định rời xa đất nước, những người bạn này đều từng nghĩ rằng giao thông ngày nay thuận tiện như thế, chỉ cần lên máy bay vài tiếng là quay trở về nhà.

Tuy nhiên, cuộc sống vốn tràn ngập những điều bất thường, không như chúng ta mong muốn. Có lẽ đó chính là một trong những băn khoăn lớn nhất của tôi và nhiều du học sinh, khi đứng giữa hai lựa chọn về nước hay tiếp tục ra đi. Đời sống con người vốn luôn bị giày vò bởi hai nỗi khổ đau, đó chính là tử biệt và sinh ly.

Tuy nhiên, nếu không có hai nỗi khổ này, chúng ta có thể sẽ chẳng bao giờ nhận ra vì sao bản thân phải trân trọng từng phút giây có được.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm)

Dẫu biết cuộc sống là vô thường, nhưng việc phải đối mặt với sinh li tử biệt, chứng kiến những người thương yêu rời xa mình luôn là một tổn thương rất lớn. Dù cho mười năm, hai mươi năm hay nhiều hơn nữa, vết thương hở ấy vĩnh viễn khiến chúng ta đau đớn. Tôi biết rõ. Thế nên, trong đời sống hằng ngày, bản thân luôn cố gắng tận dụng hết cơ hội để được ở bên cạnh những người mình thương yêu.

Chợt nhớ vào những năm đầu khi mới quay về Việt Nam, bản thân tôi miệt mài đi làm cả năm nhưng chỉ cần một chuyến ra nước ngoài là tiêu hết sạch. Nhiều người bạn thấy tôi hay đi, thường cho rằng tôi thích du lịch. Tuy nhiên, từ thời điểm bắt đầu tự chủ tài chính cho đến hiện nay, tôi gần như chẳng có chuyến du lịch nào thuần túy chỉ để đi chơi. Do quỹ thời gian riêng tư của bản thân rất eo hẹp, nên tôi không hứng thú lắm với việc đi đến nơi nào không có những người bạn đã từng gắn kết giao tình với mình. Tôi luôn cố gắng sắp xếp các chuyến đi với mục đích đầu tiên là để được ở bên người thân hoặc gặp gỡ một người bạn vong niên nào đó. Đây là cách để bản thân sống trọn vẹn cuộc đời của chính mình, không để lại bất kỳ tiếc nuối nào về sau.

Chợt nhớ khi đi dạo chơi trong rừng Nam Cát Tiên với các bạn đồng nghiệp vào mùa xuân năm trước, tôi đã chụp được một bức ảnh đầy những giọt sương mai đọng trên cành trúc. Một bức ảnh thật đẹp và cũng đầy mong manh, tựa hồ như cuộc đời của mỗi chúng ta. Cuộc đời này vốn dĩ quá ngắn ngủi. Mỗi chúng ta đều như những giọt sương, không ai biết lúc nào thì giọt sương rơi. Do đó, hãy ung dung sống trọn vẹn những tháng ngày mình còn tồn tại. Cuộc đời quá ngắn để chúng ta phải băn khoăn nghĩ ngợi quá dài.

Dưới góc nhìn **Phật học**, những trải nghiệm mất mát và chia lìa mà ta đã đi qua không chỉ là nỗi đau cá nhân, mà còn là những bài học trực diện về chân lý vô thường (anicca) và khổ (dukkha) trong đời sống. Vô thường không phải là một khái niệm để suy tư suông, mà là một sự thật cần được quán chiếu sâu sắc trong từng hơi thở, từng cuộc gặp gỡ. Tôi còn nhớ trong Kinh Pháp Cú có dạy: *“Tất cả các hành là vô thường; khi thấy được điều ấy với trí tuệ, người ta nhàm chán khổ đau và tìm đến con đường thanh tịnh.”*

Chính vì mọi thứ đều biến đổi, nên mỗi lần ta còn có thể ngồi bên người thân, lắng nghe một câu chuyện, hay đơn giản là cùng nhau dùng một bữa cơm, đó đã là một *“pháp lạc”* rất lớn. Thực tập chính niệm trong hiện tại chính là cách ta chuyển hóa nỗi sợ mất mát thành sự trân quý sâu sắc. Khi hiểu rằng không ai có thể nắm giữ bất cứ điều gì mãi mãi, ta sẽ học được cách yêu thương mà không bám chấp, sống từng khoảnh khắc như thể đó là cơ hội cuối cùng để được hiện diện trọn vẹn cùng nhau.

Tác giả: **Huỳnh Thị Ánh Tuyết**