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

Hãy yêu cuộc sống, cuộc sống sẽ yêu lại bạn

ISSN: 2734-9195 15:10 17/04/2026

Ta khổ không phải vì vô thường, mà vì cứ mong điều vô thường phải bền lâu. Đi một mình không phải lúc nào cũng là cô độc, có khi đó là lúc ta trở về gần mình nhất.

Tác giả: **Trần Xuân Hiệp**

Chuyến bay thẳng từ Sài Gòn đưa tôi đến **Thanh Đảo** vào một ngày mùa đông có tuyết lất phất. Thành phố biển của miền đông Trung Quốc đón tôi bằng thứ lạnh rất thật: lạnh trên mặt đường đóng băng, lạnh trong những cơn gió từ biển thổi vào, lạnh đến mức nhiệt độ có ngày xuống âm 5, âm 7 độ. Với một người đã quen sống trong kiểu nắng ấm phương Nam như tôi, đó không chỉ là thay đổi thời tiết, mà gần như là một thử thách của thân thể và cả tâm hồn.

Tôi đến Thanh Đảo trong một quãng đời không dễ gọi tên. Ở tuổi 37, tôi vẫn đứng giữa những mối nhân duyên còn dang dở, giữa những câu hỏi không dễ trả lời về tình cảm, về đồng hành, về sự có mặt của một người trong đời mình. Có lúc tôi tự hỏi: điều tôi kiếm tìm là một người thật sự đi cùng, hay chỉ là cảm giác được lấp đầy bởi sự hiện diện của họ? Càng nghĩ, lòng càng rối. Càng cố tìm lời giải, tôi càng thấy mình mắc kẹt trong vô số suy nghĩ nhỏ vụn mà không lối ra.

Về sau, tôi mới hiểu: điều làm con người mệt không phải lúc nào cũng là biến cố lớn. Nhiều khi, chính những chuyện rất nhỏ, rất đời, lặp đi lặp lại trong tâm trí, mới là thứ âm thầm đan thành chiếc lồng. Ta bị giam không phải bởi ngoại cảnh, mà bởi sự bám chấp của chính mình: bám vào một lời hứa cũ, một người chưa quên, một cảm xúc chưa dứt, một câu hỏi chưa có hồi âm. Theo tinh thần Phật giáo, đó là khi tâm không còn ở trong sáng suốt mà bị kéo đi bởi ái, thủ và vọng tưởng. Mọi khổ đau không hẳn đến từ thế gian rộng lớn, mà thường khởi lên từ cách tâm ta nắm chặt lấy một điều vốn không bền chắc.

Có lẽ vì vậy mà tôi đã đi.

Người ta thường nói khi không tìm được câu trả lời cho cuộc sống, hãy đi xem thế giới. Trước đây tôi nghe câu ấy như một lời khuyên du lịch. Nhưng càng sống lâu hơn, tôi càng thấy nó gần với một pháp thực tập. Đi không chỉ để đổi chỗ, mà để đổi cách nhìn. Đi không chỉ để ngắm phong cảnh, mà để bước ra khỏi những đường mòn của tâm trí. Có những lúc, rời khỏi nơi quen thuộc không phải là chạy trốn cuộc đời, mà là tạo ra một khoảng lùi cần thiết để thấy rõ cuộc đời và thấy rõ chính mình.

Thanh Đảo mùa đông lạnh theo một cách rất riêng, bởi ở đây có biển. Cái lạnh không chỉ rơi xuống từ bầu trời, mà còn thổi tới từ đại dương. Gió biển quất vào mặt, luồn qua cổ áo, châm vào da thịt như những mũi kim nhỏ. Những ngày đầu, tôi gần như quên mất mình đang ngắm một vùng biển đẹp. Tôi chỉ thấy trước mắt là một khoảng không rộng lớn, trầm mặc, khắc nghiệt và xa vắng. Có thứ gì đó trong vẻ đẹp ấy khiến con người ta không thể ồn ào. Đứng trước biển mùa đông, người ta tự nhiên nhỏ lại.

Tôi từng đi qua nhiều mùa lạnh, nhưng chưa khi nào đôi tay mình nứt nẻ đến bật máu như ở Thanh Đảo. Chỉ vì tôi cứ tháo găng tay ra để chụp ảnh. Tôi sợ bỏ lỡ những khoảnh khắc đẹp. Nghĩ lại, điều ấy cũng giống như cách con người thường sống: nhiều khi vì muốn giữ lấy một hình ảnh đẹp, một cảm xúc đẹp, một phút giây đẹp, ta chấp nhận làm đau chính mình mà không nhận ra.

Ta cứ tưởng mình đang nắm bắt vẻ đẹp của đời sống, nhưng thực ra nhiều lúc chỉ đang níu giữ điều vốn dĩ phải trôi qua.



Thanh Đảo (Trung Quốc). Ảnh sưu tầm

Một buổi chiều, tôi ghé vào quán cà phê, mua vội một ly matcha latte nóng, mở laptop và viết email cho người bạn vong niên đang sống ở Hàn Quốc: *“Biển mà bạn đã lỡ hẹn, tôi thay bạn đến ngắm rồi – đẹp đến nao lòng.”* Viết xong câu ấy, tôi ngồi lặng đi đôi chút. Tôi nhớ những lần chúng tôi gặp nhau giữa mùa hoa

anh đào nở rộ nơi xứ Hàn, nhớ bạn đã nhiều lần nói về ước mơ đến Thanh Đảo ngắm biển. Nhưng rồi người lớn thường bận. Công việc bận. Đời sống riêng bận. Cả những mỏi mệt cũng bận. Và thế là một lời hẹn cứ để đó, như thể ngày mai lúc nào cũng còn nguyên.

Biển Thanh Đảo khiến tôi nghĩ nhiều về vô thường.

Trong giáo lý nhà Phật, **vô thường** không chỉ là chuyện sinh tử lớn lao. Vô thường hiện ra trong từng cuộc hẹn lỡ, từng mùa đi qua, từng người đến rồi rời xa, từng cảm xúc vừa nắm lấy đã đổi khác. Ta khổ không phải vì vô thường, mà vì cứ mong điều vô thường phải bền lâu. Tôi từng nghĩ thời gian là thứ có thể đợi, rằng có những điều hôm nay chưa làm thì mai làm cũng được.

Khi đứng trước biển, nhìn ánh nắng trượt dài trên mặt nước rồi tắt dần rất nhanh, tôi hiểu rằng khoảnh khắc không có nghĩa vụ chờ ta sẵn sàng.

Điều đặc biệt ở Thanh Đảo là có những con đường mà cuối lối là biển. Chỉ cần đi thêm vài bước, trước mắt đã mở ra một khoảng xanh bất tận. Mỗi con dốc nhìn ra đại dương, mỗi góc phố có thể nghe tiếng sóng đều mang lại một cảm giác bình an khó gọi tên. Tôi đi chậm dọc bờ biển, để gió lùa qua tóc, để hơi lạnh thấm vào da, để lòng mình có dịp lắng xuống. Có những nơi không cần làm gì cả, chỉ cần có mặt ở đó thôi cũng đủ khiến tâm trí dịu lại.

Tôi chợt nghĩ, có lẽ bình an chưa bao giờ là thứ phải tìm ở đâu xa. Nó vẫn ở đây, trong một hơi thở sâu, trong một bước chân chậm, trong khả năng lắng nghe tiếng sóng mà không cần vội vàng diễn giải gì thêm. Theo tinh thần Phật học, khi tâm quay về với thân, với hơi thở, với hiện tại, thì phiền não không biến mất ngay, nhưng chúng không còn chi phối toàn bộ con người ta như trước. Ta không cần giải quyết tất cả mọi vấn đề trong một ngày. Nhiều khi, điều cần hơn là thôi tự trói mình vào chúng.

Càng ở lâu, tôi càng nhận ra Thanh Đảo mùa đông có một vẻ lãng mạn rất riêng. Một lần, tôi đi một mình trên con đê ven biển mà người dân nơi đây gọi là "*con đê cho tình nhân*". Cái tên nghe vừa dịu dàng vừa gợi một chút cô đơn. Nhưng thật lạ, đi một mình trên con đê ấy, tôi không thấy buồn. Trái lại, tôi thấy lòng mình sáng hơn. Khi không có ai đi cùng để chuyện trò, mọi giác quan như được mở ra. Tôi nghe rất rõ tiếng gió, tiếng sóng, tiếng giày mình chạm mặt đê, và cả tiếng lòng mình sau một thời gian dài mỏi mệt.

Tôi đứng trên Trạm Kiều, đưa bánh cho hải âu, tay kia cầm máy ảnh. Những cánh chim sà xuống gần đến mức tôi có thể nhìn rõ từng nhịp rung nơi đôi cánh trắng. Giữa trời biển mênh mông ấy, tôi chợt thấy con người thật nhỏ bé. Nhưng

sự nhỏ bé ấy không làm tôi sợ. Ngược lại, nó đem đến một sự buông nhẹ. Khi biết mình không phải trung tâm của thế giới, ta thôi đòi hỏi mọi điều phải diễn ra theo ý mình. Và có lẽ, khổ đau cũng vơi đi từ đó.

Chính vào lúc ấy, một điều rất nhỏ nhưng rất đẹp đã xảy ra.

Giữa gió lạnh, tôi nhìn thấy một cô gái trẻ cầm bó hoa hồng vàng đứng gần đó. Cô chăm chú nhìn tôi một lúc, rồi bất ngờ bước tới, mỉm cười và đưa bó hoa cho tôi, ra hiệu để tôi cầm lên chụp ảnh. Chúng tôi không nói cùng ngôn ngữ. Tôi không biết tên cô. Tôi cũng không biết bó hoa ấy vốn dành cho ai, cho dịp gì. Nhưng sự tử tế của cô đến thật tự nhiên, như thể đó là việc bình thường nhất trên đời.

Tôi cầm bó hoa đứng giữa con đê, phía sau là biển mùa đông xám lạnh. Trong khoảnh khắc ấy, tôi bỗng thấy lòng mình ấm lên. Không phải thứ ấm áp ồn ào, rực rỡ, mà là một hơi ấm rất nhỏ, rất mong manh, như đốm lửa vừa đủ giữ cho người ta tin vào điều tốt đẹp. Cô gái ấy còn nhiệt tình ra hiệu chỉnh cho tôi tư thế đứng, góc quay, cách cầm hoa. Chúng tôi không hiểu lời nhau, nhưng vẫn hiểu nhau bằng nụ cười.

Tôi chợt nghĩ, nếu Phật pháp có thể hiện ra giữa đời thường, thì có lẽ đôi khi nó không nằm ở những điều lớn lao, mà ở chính một cử chỉ như thế. Một bó hoa trao tay. Một nụ cười không toan tính. Một phút dừng lại vì người khác.

Khoảnh khắc ấy làm tôi nhớ rằng giữa thế gian đầy ngôn ngữ khác nhau, tử tế vẫn là thứ ngôn ngữ dễ hiểu nhất. Người ta có thể không biết tên nhau, không biết quê quán nhau, nhưng vẫn có thể làm ấm lòng nhau bằng một hành động nhỏ. Và biết đâu, chính những điều nhỏ ấy mới là thứ cứu con người ra khỏi những ngày u ám nhất.

Tôi đến Thanh Đảo với một trái tim khá buồn chán. Nhưng phong cảnh nơi đây không chữa lành tôi bằng cách cho tôi câu trả lời. Nó chữa lành bằng cách dạy tôi nhìn mọi thứ khác đi. Dạy tôi thấy rằng cuộc đời rộng lớn hơn những phiền muộn cá nhân. Dạy tôi hiểu rằng tự do không nằm ở việc cuộc đời phải thuận theo ý mình, mà ở khả năng không bị trói buộc hoàn toàn bởi những nghĩ suy trong đầu. Dạy tôi rằng đi một mình không phải lúc nào cũng là cô độc, có khi đó là lúc ta trở về gần mình nhất.

Sau chuyến đi, tôi hiểu thêm một điều: chân thành là một loại năng lượng chữa lành. Khi tâm mình bớt toan tính, bớt gồng lên để được thừa nhận, bớt nắm chặt những gì không thuộc về mình, ta sẽ nhìn thấy nhiều điều đẹp hơn trong đời sống. Không phải vì cuộc đời bỗng trở nên hoàn hảo, mà vì nội tâm mình đã bớt

nhiễu động. Khi mặt nước lặng yên, mới phản chiếu rõ bầu trời xanh.

Bởi vậy, điều **Thanh Đảo** để lại trong tôi không chỉ là biển xanh, tuyết lạnh, hải âu hay những con dốc nhìn ra đại dương. Điều ở lại lâu nhất lại là bó hoa của một người xa lạ, là sự giúp đỡ nhỏ nhoi nhưng làm ấm tim tôi lúc đó. Là phút giây tôi nhận ra rằng giữa lạnh giá, con người càng cần sự ấm áp; giữa xa lạ, sự chân thành càng trở nên quý hiếm; giữa một đời nhiều bất trắc, lòng tốt vẫn là điều đáng trân quý.

Có lẽ, tu tập trong đời sống cũng bắt đầu từ những điều như thế. Bớt bám chấp một chút. Bớt vội vàng một chút. Thở sâu hơn một chút. Nhìn rộng hơn một chút. Và sống dịu dàng hơn với chính mình, với người khác.

Từ một thành phố biển mùa đông, tôi mang về không chỉ ảnh chụp, mà còn là một bài học về cuộc sống: có những lúc muốn tìm lại mình, ta không cần đi thật xa khỏi nơi ta đang sống mà ta chỉ cần đi ra khỏi chiếc lồng của những chấp niệm trong tâm mình.

Tôi tin, khi một người học được cách nhìn cuộc đời bằng đôi mắt **biết ơn** và một trái tim bao dung, người ấy sẽ hiểu: hạnh phúc không phải là giữ được mọi điều mình muốn, mà là vẫn còn khả năng rung động trước những điều giản dị, vẫn còn tin vào lòng tốt, và vẫn còn biết mỉm cười trong mọi khoảng thời gian cuộc sống.

Tác giả: **Trần Xuân Hiệp**