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

Làm thế nào để sống không hoài phí?

ISSN: 2734-9195 06:45 19/11/2026

Bởi sau cùng, điều đáng tiếc nhất không hẳn là chúng ta chưa kịp để lại điều gì cho cuộc đời, mà là đã đi qua cuộc đời này mà chưa từng thực sự hiện diện trong chính sự sống của mình.

Giữa thế giới luôn thúc giục ta chạy nhanh hơn, làm nhiều hơn và không ngừng chứng minh giá trị bản thân, đôi khi chúng ta quên mất câu hỏi quan trọng nhất: mình đã thực sự sống hay chưa? Từ những trang nhật ký của nhà văn Nathaniel Hawthorne, bài viết gợi mở góc nhìn sâu sắc về giá trị đời người: sống chân thực, nuôi dưỡng nội tâm và trân trọng từng khoảnh khắc hiện tại, thay vì để cuộc đời trôi qua trong những bận rộn vô nghĩa.

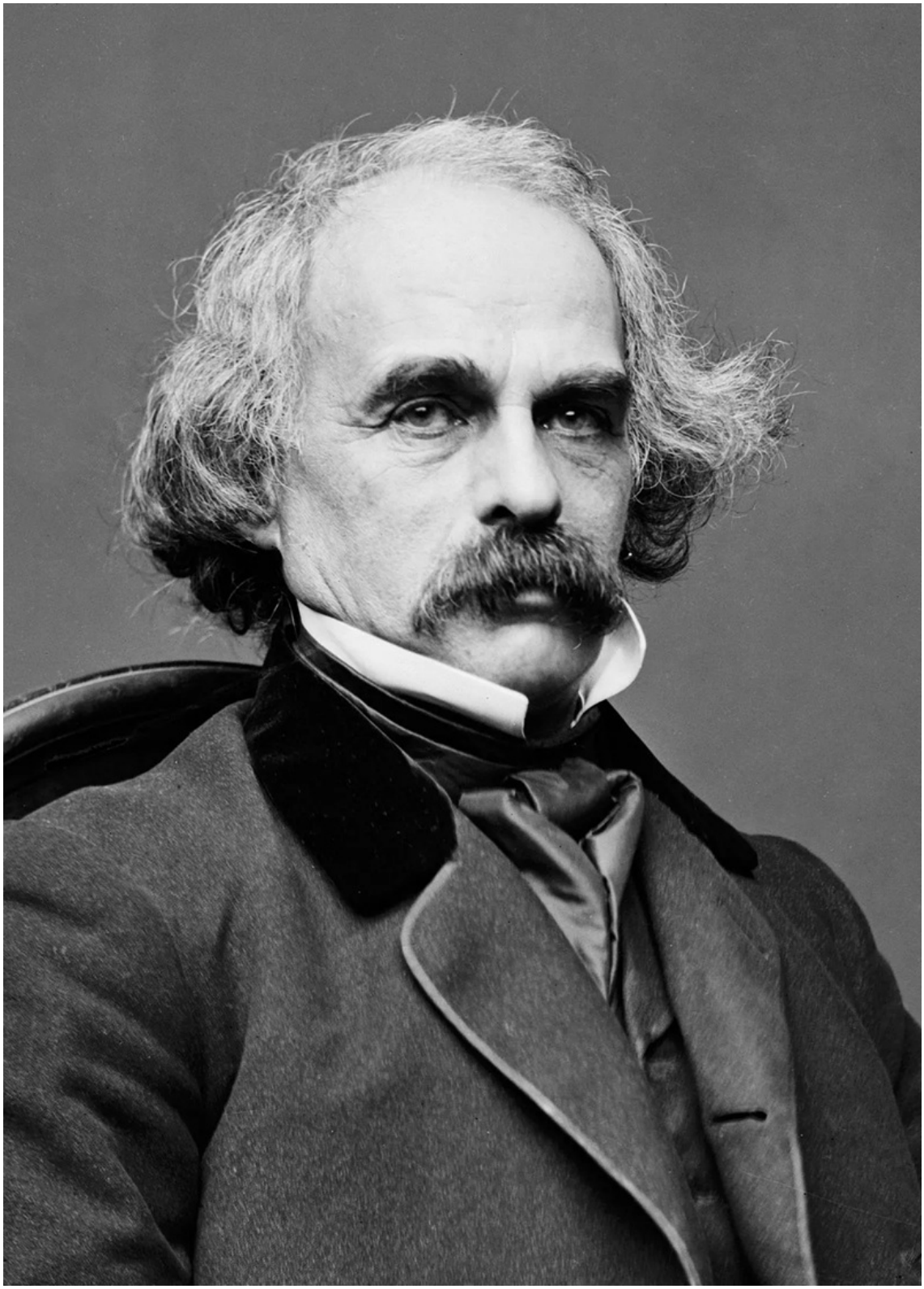
Điều khiến một cuộc đời trở nên có ý nghĩa không nằm ở những gì còn lưu lại sau khi ta ra đi, mà ở cách ta đã sống: ta đã sống chân thực đến đâu, đã dành bao nhiêu tâm huyết cho từng ngày tháng hữu hạn và những khoảnh khắc không bao giờ lặp lại.

“Xin đừng để người đời nghĩ rằng tôi đã sống hoài phí”, nhà thiên văn học người Đan Mạch Tycho Brahe (1546-1601) thì thầm trên giường bệnh. Ông không thể biết rằng những bảng số liệu thiên văn mình để lại sẽ trở thành cánh cửa để Johannes Kepler (1571-1630) khám phá ra các định luật chuyển động của hành tinh. Ông cũng không thể biết rằng thước đo của một cuộc đời không hoài phí không nằm ở những gì tồn tại lâu hơn chính nó, mà ở cách con người đã sống cuộc đời ấy: đã sống với bao nhiêu chính trực, chân thực và sức sáng tạo; đã làm cho những ngày tháng hữu hạn, những giờ phút không thể tái diễn ấy trở nên phong phú đến nhường nào.

Phần lớn chúng ta sẽ không để lại cho nhân loại một khám phá mang tính cách mạng về bản chất của vũ trụ. Nhưng chúng ta cũng thường quên rằng, bất kể những gì ta để lại là một dòng ADN, một cuốn sách lớn hay một khu nhà trong bệnh viện, thì tất cả những di sản ấy cũng không thể thay thế trải nghiệm sống đích thực. Như lời thơ lung linh của nữ thi sĩ Muriel Rukeyser (1913-1980), chỉ trong khoảnh khắc hiện tại đang sống, chúng ta mới có thể “chạm vào sự sống và toàn bộ năng lượng của quá khứ lẫn tương lai”. Và như cách diễn đạt đầy sức

gợi của nhà thơ Mario Benedetti (1920-2009), chỉ khi thôi giữ mình trong sự dè sẻn, bắt đầu dốc hết tâm sức cho cuộc đời, chúng ta mới thực sự sống.

Nathaniel Hawthorne (04/07/1804 - 19/05/1864), một trong những người viết nhật ký miệt mài nhất của phong trào Siêu nghiệm Mỹ (Transcendentalism), đã dành phần lớn những cuốn sổ tay đồ sộ của mình để suy ngẫm về câu hỏi ấy. Xen giữa những ý tưởng sáng tác truyện ngắn trong đó có ý tưởng sau này trở thành tiểu thuyết *Chữ A màu đỏ* (*The Scarlet Letter*), những ghi chép trìu mến về quá trình nuôi dạy cậu con trai nhỏ và những trang văn giàu chất thơ kể lại các chuyến dạo bước giữa thiên nhiên, ông không ngừng tự vấn phải sống thế nào để khi ngoảnh lại, không phải thốt lên lời "than tiếc vì đã phung phí ánh nắng của cuộc đời".



Nathaniel Hawthorne

Mồ côi cha từ năm lên bốn tuổi, Hawthorne có tính cách hướng nội đến mức người ta kể rằng ông thường nép sau những thân cây, tảng đá để tránh phải trò chuyện với người dân trong thị trấn. Nhà văn Herman Melville (1819-1891) - người từng viết cho ông những bức thư chan chứa tình cảm và đề tặng cuốn *Moby-Dick* mô tả Hawthorne là người đàn ông có "sự im lặng sâu sắc, nhân hậu và thấu hiểu". Ông cảm nhận sâu sắc sự ngắn ngủi của kiếp người và tính cấp thiết của việc làm cho cuộc sống trở nên có ý nghĩa. Cảm nhận ấy có lẽ không

được thể hiện xúc động hơn ở bất cứ đâu như trong những quan sát của ông về mối tương giao giữa cô con gái nhỏ và người mẹ đang hấp hối.

Hawthorne hiểu rằng chính sự hiện diện ám ảnh của cái chết khiến con người không thể cho phép mình sống cách xa sự sống, sống hờ hững với những gì đang diễn ra. Rằng dù có vô vàn cách để tạo nên một cuộc đời đẹp đẽ, thì trách nhiệm làm cho cuộc đời mình trở nên đẹp đẽ vẫn thuộc về mỗi người.

Trong một trang nhật ký viết khi mới ngoài ba mươi tuổi, Hawthorne ghi lại: *"Mọi hạng người và mỗi cá nhân, đều có một vị trí cần được đảm nhận trong thế giới này, mỗi người đều có tầm quan trọng ở một phương diện nào đó, dù họ có lựa chọn trở nên quan trọng hay không".*

Trong một suy tưởng mà một thế hệ sau Friedrich Nietzsche (1844-1900) cũng sẽ đồng điệu, khi khẳng định rằng "không ai có thể xây cho bạn cây cầu mà chính bạn, và chỉ bạn, phải bước qua để vượt dòng sông cuộc đời", Hawthorne cho rằng mỗi người phải tự mình đưa ra lựa chọn và tìm lấy vị trí riêng của mình.

Điều đó đòi hỏi chúng ta phải nhìn vượt ra ngoài những hệ giá trị được tiếp nhận từ gia đình, những khuôn mẫu do văn hóa định hình và cả những chuẩn mực mà thời đại áp đặt. Theo Hawthorne, đánh mất "diện mạo riêng" của mình trong những dấu ấn ấy chẳng khác nào một "triệu chứng chí mạng của một con người". Ông cảnh báo rằng chúng ta không thể "sử dụng trải nghiệm của người khác" để thay thế trải nghiệm của chính mình.

Nhưng để biết cách sử dụng những trải nghiệm của bản thân, học hỏi từ chúng nhằm mở rộng và đào sâu đời sống, trước hết mỗi người phải học cách tin tưởng chính mình. Điều ấy đòi hỏi phải nuôi dưỡng một "cảm nhận từ bên trong" về "điều gì là đúng, điều gì là sai" trong thế giới bên ngoài, từ đó mới có thể hình thành "nhận thức đúng đắn về sự vật".

Bởi tâm trí là nơi những trải nghiệm và nhận thức được chưng cất, không có sự hoài phí nào lớn hơn việc để tâm trí trở nên hoang phí. Phê phán một thói quen có thể xem là phiên bản của việc lướt bảng tin mạng xã hội ngày nay, Hawthorne viết*: "Sự mệt mỏi đặc biệt và trạng thái tinh thần suy sụp mà người ta cảm nhận sau một ngày phí hoài vào việc lật giở tạp chí hay những ấn phẩm giải trí nhẹ nhàng khác hoàn toàn khác với trạng thái tâm trí sau một quá trình nghiên cứu nghiêm túc. Bởi khi ấy, không có sự kích thích trí tuệ nào, không có khó khăn nào cần vượt qua, mà sinh lực tinh thần cứ thế âm thầm tiêu tan".*



Tranh minh họa từ cuốn "An Almanac of Birds: 100 Divinations for Uncertain Days" , cũng có sẵn dưới dạng bản in riêng.
Nội dung trong ảnh:

Tiếng Anh: to be liberated
dive toward doubt
with great eagerness
given to being surprised
or remain ossified
a safe distance
from alive

Tạm dịch tiếng Việt:
để được giải thoát
hãy lao mình vào sự hoài nghi
với niềm háo hức lớn lao
sẵn sàng đón nhận những điều bất ngờ
hoặc tiếp tục hóa đá
ở một khoảng cách an toàn
cách xa sự sống

Khi mới bước sang tuổi ngoài ba mươi được một năm, không hề biết rằng mình đã đi qua hơn một nửa quãng đời có thể sống, Hawthorne liệt kê những điều cần thực hiện để có một cuộc đời không hoài phí:

“Bốn nguyên tắc:

Từ bỏ những thói quen cũ,

Gạt bỏ những trạng thái tinh thần tiêu cực,

Suy ngẫm về tuổi trẻ,

Không làm điều gì trái với bản tính thiên phú của mình”.

Vào thời Hawthorne, từ “thiên tài” (*genius*) vẫn giữ được phần nào ý nghĩa nguyên thủy trong tiếng Latinh: không chỉ nói đến tài năng sáng tạo hay năng lực trí tuệ vượt trội, mà còn hàm ý bản chất tinh thần cốt lõi của mỗi con người.

Thân thể là nơi biểu hiện những rung động của sự sống, nhưng chính tinh thần mới là nguồn lực thổi sinh khí vào thân thể ấy. Hawthorne chưa bao giờ đánh mất một chân lý căn bản mà nền văn hóa quá ám ảnh với năng suất và hiệu quả ngày nay vẫn liên tục phủ nhận, đôi khi phải trả giá cho chính sự phủ nhận ấy: những gì bồi đắp sức mạnh tinh thần để con người thực hiện sứ mệnh của mình trong thế giới, dù đó là sáng tạo nghệ thuật hay dấn thân cho những hoạt động xã hội, đôi khi lại mang dáng vẻ của những khoảng thời gian vô ích.

Đó có thể là những giờ đi bộ trong rừng, ngắm những đám mây trôi phía trên đường chân trời thành phố, nhặt những viên sỏi bên bờ biển; là những trò chơi không mục đích của tâm trí trong lúc mơ mộng, hay những bước nhảy tự do của cơ thể. Trong khi ấy, những ý tưởng và nội lực vẫn âm thầm được ươm mầm, tích tụ và chuyển hóa từ bên trong.

Nhìn lại một giai đoạn như thế trong cuộc đời mình, khi phần lớn thời gian được dành cho việc chăm sóc vườn rau, đọc sách, chợp mắt, đi dạo cùng vợ, hái những bông huệ trắng bên bờ sông và những đóa hoa mào gà đỏ thắm nơi mép ao, Hawthorne viết: *"Cuộc sống của tôi trong thời gian này, xét về phương diện bên ngoài, giống cuộc sống của một cậu bé hơn bất kỳ giai đoạn nào kể từ khi tôi thực sự còn là một cậu bé... Công việc duy nhất của tôi lúc này chỉ là sống và tận hưởng; còn bất cứ điều gì thiết yếu cho sự sống và niềm vui rồi sẽ đến một cách tự nhiên, như những giọt sương từ trời cao.*

[...]

Tôi nhìn lại một ngày đã trôi qua trong những việc mà thế gian gọi là nhàn rỗi, và bản thân tôi cũng không thể tìm được một từ nào thích hợp hơn để diễn tả. Thế nhưng, tôi không cảm thấy ngày ấy đã bị sử dụng sai cách. Quả thực, trong một thế giới như thế giới chúng ta đang sống, dành cả cuộc đời theo cách này có thể là điều đáng xấu hổ, thậm chí là một tội lỗi. Nhưng trong vài tuần mùa hè, thật tốt biết bao khi được sống như thể thế gian này chính là thiên đường. Và quả thật, nó vốn là như vậy, và sẽ vẫn là như vậy; dù chẳng bao lâu nữa, một bóng dáng thoáng qua của những lo toan và nhọc nhằn trần thế có thể sẽ hòa lẫn vào thực tại của chúng ta".



Tranh minh họa từ cuốn "Niên giám các loài chim: 100 lời tiên tri cho những ngày bất trắc" . (Có sẵn dưới dạng tranh in và thiệp).

Nội dung trong ảnh:

Tiếng Anh: it is the nature
of the mind

to live in the
confines of its ideas
until you encounter
something never imagined
some great profusion
of the heart
that suddenly
enlarges reality
and tasks you with
being wholly alive

Tạm dịch tiếng Việt:
bản chất của tâm trí
là sống trong
những giới hạn của ý nghĩ
cho đến khi bạn bắt gặp
một điều chưa từng tưởng tượng
một sự dồi dào mãnh liệt
của trái tim
thứ bất ngờ
mở rộng thực tại
và giao phó cho bạn sứ mệnh
sống một cách trọn vẹn

Một thế kỷ sau, George Orwell (1903-1950) cũng thể hiện cùng một chân lý về sức mạnh tinh thần ấy: giữa lúc đấu tranh chống chủ nghĩa toàn trị, ông vẫn dành thời gian vun trồng một khu vườn hoa hồng.

[Góc nhìn biên tập]: Đừng chỉ tồn tại, hãy thực sự sống

Trong nhịp sống hiện đại, ta thường đo lường giá trị cuộc đời bằng thành tựu, năng suất, vị thế xã hội và những dấu ấn để lại sau khi qua đời. Chúng ta dễ bị cuốn vào vòng xoáy của công việc, những mục tiêu nối tiếp và áp lực phải trở nên hữu ích, đến mức đôi khi quên mất việc chăm sóc đời sống tinh thần của chính mình.



Những suy tư của Nathaniel Hawthorne gợi nhắc điều tưởng chừng giản dị nhưng không dễ thực hiện: một cuộc đời có ý nghĩa không nhất thiết phải được tạo nên bởi những thành tựu phi thường. Điều quan trọng hơn là ta có sống chân thực với bản thân, biết trân trọng thời gian, nuôi dưỡng khả năng quan sát và không đánh mất sức sống nội tại hay không.

Nhìn từ Phật giáo, điều này có sự tương ứng đáng suy ngẫm với tinh thần chính niệm. Sống tỉnh thức không có nghĩa là rời bỏ công việc, trách nhiệm hay những mục tiêu trong đời, mà là biết mình đang làm gì, đang nghĩ gì và đang sống như thế nào trong từng khoảnh khắc. Khi tâm trí không ngừng chạy theo những kỳ vọng bên ngoài, ta dễ đánh mất khả năng tiếp xúc với chính mình và những giá trị đang hiện hữu.

Tuy nhiên, cũng cần phân biệt giữa nghỉ ngơi có ý thức với thái độ buông xuôi, thụ động, giữa việc sống chậm để nuôi dưỡng nội tâm với việc né tránh trách nhiệm. Giá trị của những khoảng lặng không nằm ở sự nhàn rỗi tự thân, mà ở khả năng giúp ta phục hồi năng lượng, làm sâu sắc nhận thức và trở lại với cuộc sống bằng một tâm thế sáng rõ hơn.

Có lẽ, không hoài phí một đời người không phải là cố gắng làm thật nhiều để được thế gian ghi nhớ, mà là học cách sống sao cho mỗi ngày trôi qua đều có ý nghĩa. Bởi sau cùng, điều đáng tiếc nhất không hẳn là chúng ta chưa kịp để lại điều gì cho cuộc đời, mà là đã đi qua cuộc đời này mà chưa từng thực sự hiện diện trong chính sự sống của mình.

Tác giả: **Maria Popova**/Chuyển ngữ: **Thường Nguyên**

Nguồn: **https://www.themarginalian.org/2026/11/10/hawthorne-life/**

Chú giải thuật ngữ và nhân vật:

+ Tycho Brahe (1546-1601): Nhà thiên văn học người Đan Mạch, nổi tiếng với những quan sát thiên văn có độ chính xác cao trước khi kính thiên văn ra đời. Các dữ liệu quan sát của ông trở thành cơ sở quan trọng để Johannes Kepler xây dựng những định luật về chuyển động của các hành tinh.

+ **Johannes Kepler (1571-1630):** Nhà thiên văn học và toán học người Đức, người xác lập ba định luật về chuyển động của các hành tinh quanh Mặt trời, đặt nền móng quan trọng cho thiên văn học hiện đại.

+ Muriel Rukeyser (1913-1980): Nhà thơ, nhà văn và nhà hoạt động xã hội người Mỹ. Thơ của bà thường đề cập đến những vấn đề xã hội, lịch sử, thân phận con người và mối liên hệ giữa cá nhân với thế giới.

+ Mario Benedetti (1920-2009): Nhà thơ, tiểu thuyết gia và nhà báo người Uruguay, một trong những gương mặt tiêu biểu của nền văn học Mỹ Latinh thế kỷ XX.

+ Nathaniel Hawthorne (1804-1864): Nhà văn Mỹ, nổi tiếng với tiểu thuyết *The Scarlet Letter* (*Chữ A màu đỏ*). Ông là một trong những tác giả tiêu biểu của văn học lãng mạn Mỹ thế kỷ XIX.

+ Chủ nghĩa Siêu nghiệm (Transcendentalism): Trào lưu triết học và văn học tại Mỹ vào thế kỷ XIX, đề cao trực giác, tự do tinh thần, khả năng tự nhận thức của con người và mối liên hệ giữa con người với thiên nhiên.

+ Herman Melville (1819-1891): Nhà văn Mỹ, tác giả tiểu thuyết *Moby-Dick* (Cá voi trắng), một trong những tác phẩm kinh điển của văn học thế giới. Ông có mối quan hệ văn chương và tình cảm sâu sắc với Nathaniel Hawthorne.

+ Friedrich Nietzsche (1844-1900): Triết gia người Đức, nổi tiếng với những tư tưởng về ý chí, tự do cá nhân, sự vượt lên những khuôn mẫu và quá trình kiến tạo giá trị sống.

+ George Orwell (1903-1950): Nhà văn, nhà báo người Anh, tác giả các tác phẩm nổi tiếng *Animal Farm* (*Trại súc vật*) và *Nineteen Eighty-Four* (*1984*), có nhiều tác phẩm phê phán chủ nghĩa toàn trị và sự áp bức chính trị.

+ Henry James (1843-1916): Nhà văn Mỹ - Anh, một trong những đại diện tiêu biểu của chủ nghĩa hiện thực và tiểu thuyết tâm lý thế kỷ XIX-XX.

+ Chính niệm (Mindfulness): Khả năng nhận biết rõ ràng những gì đang diễn ra trong thân và tâm ở giây phút hiện tại, không bị cuốn theo những phán xét, phản ứng hay vọng tưởng. Trong Phật giáo, chính niệm là một yếu tố quan trọng của con đường tu tập tỉnh thức.