



Quán chiếu "người đi, một nửa hồn tôi mất" từ góc nhìn Phật học

ISSN: 2734-9195

16:56 29/10/2026

Giá trị của sự đối chiếu nằm ở chỗ thơ giúp ta cảm nhận nỗi đau từ bên trong, còn Phật học cung cấp phương pháp quán chiếu những điều kiện làm phát sinh và kéo dài nỗi đau ấy.

Hàn Mặc Tử (1912-1940) là một trong những gương mặt đặc biệt của phong trào Thơ mới Việt Nam. Thơ ông gây ấn tượng bởi cảm xúc mãnh liệt, những liên tưởng táo bạo và khả năng diễn tả những trạng thái tinh thần ở ranh giới giữa yêu thương, đau đớn và khát vọng sống. Trong thế giới thơ ấy, tình yêu không chỉ đem đến niềm hạnh phúc mà còn có thể trở thành nơi con người cảm nhận sâu sắc sự mất mát và những giới hạn của chính mình.

Bài thơ "**Những giọt lệ**" là một tiếng nói giàu sức ám ảnh về nỗi đau chia ly. Trong mạch cảm xúc của thi phẩm, hai câu thơ:

*"Người đi, một nửa hồn tôi mất,
Một nửa hồn tôi bỗng dại khờ."*

Gây ấn tượng bởi cách diễn tả sự vắng mặt của một người như một tổn thất trong chính bản thể của người ở lại. Nỗi đau không dừng ở việc mất đi một mối quan hệ, mà dường như còn làm chao đảo cảm nhận về bản thân và khả năng làm chủ đời sống nội tâm.

Từ hai câu thơ này, có thể đặt ra một vấn đề đáng suy ngẫm dưới góc nhìn Phật học: Vì sao sự chia ly có thể khiến con người cảm thấy chính mình cũng mất đi một phần?

Phải chăng nỗi đau chỉ bắt nguồn từ sự vắng mặt của người mình yêu thương, hay còn liên quan đến cách ta gắn bó, mong cầu và xác lập bản thân trong mối quan hệ ấy?

Quán chiếu từ giáo lý vô thường, ái, chấp thủ và vô ngã, bài viết thử tiếp cận hai câu thơ không nhằm phán xét tình yêu của thi nhân, mà để nhận diện sâu hơn những cơ chế tâm lý làm phát sinh khổ đau và khả năng chuyển hóa chúng.

Trước hết, “*Người đi, một nửa hồn tôi mất*” là cách diễn đạt cô đọng về sự đổ vỡ của một thế giới tình cảm từng được xây dựng quanh sự hiện diện của người khác. Trong trải nghiệm yêu thương, con người không chỉ trao đi tình cảm mà còn gửi gắm vào mối quan hệ những mong đợi, ký ức, dự định và hình dung về tương lai. Người mình yêu vì vậy có thể trở thành một phần quan trọng trong cách ta cảm nhận cuộc sống và định vị chính mình. Khi người ấy rời xa, những điều từng đem lại niềm vui, sự an tâm và ý nghĩa bỗng không còn như trước. Khoảng trống xuất hiện không chỉ vì thiếu vắng một người, mà còn vì những điều gắn liền với sự hiện diện của người ấy cũng bị xáo trộn.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa.

Hình ảnh “*một nửa hồn tôi mất*” không nên được hiểu theo nghĩa đen, mà là một phép cường điệu giàu sức biểu cảm, diễn tả cảm giác bản thân bị tổn khuyết bởi chia ly. Chính ở điểm này, thơ Hàn Mặc Tử gặp một vấn đề căn bản của Phật học: vô thường.

Theo giáo lý nhà Phật, những gì do duyên mà sinh đều chịu sự biến đổi; các mối quan hệ, cảm xúc và điều kiện làm nên hạnh phúc của con người cũng không nằm ngoài quy luật ấy. Trong Kinh Chuyển pháp luân (Tương ưng bộ, SN 56.11), sự xa lìa những gì mình yêu quý được xác định là một phương diện của khổ. Như vậy, nỗi đau chia ly không phải một hiện tượng xa lạ với nhận thức Phật giáo, mà là một kinh nghiệm phổ quát của đời sống hữu tình.

Hiểu **vô thường** không có nghĩa là phủ nhận giá trị của tình yêu hay cho rằng đã yêu thì nhất định phải khổ. Một mối quan hệ có thể chân thành, đẹp đẽ và mang lại nhiều điều tốt lành, dù cuối cùng không thể duy trì mãi mãi. Vô thường không làm cho tình yêu trở nên vô nghĩa; trái lại, nhận thức về vô thường giúp con người hiểu rằng giá trị của một mối quan hệ không nhất thiết được quyết

định bởi thời gian tồn tại của nó. Điều cần quán chiếu không phải là làm sao để mọi thứ không đổi thay, mà là làm sao để đối diện với sự đổi thay bằng một tâm thế hiểu biết hơn.

Nếu vô thường lý giải tính không bền vững của những điều kiện bên ngoài, thì giáo lý về ái và chấp thủ giúp ta đi sâu vào cơ chế khiến sự mất mát trở thành nỗi đau dai dẳng.

Trong Phật học, ái (taṇhā) chỉ khát ái, sự khao khát và mong cầu; chấp thủ (upādāna) là sự bám víu, nắm giữ. Không nên đồng nhất hai khái niệm này với mọi hình thức yêu thương, bởi tình thương vẫn có thể được nuôi dưỡng bằng lòng từ, sự tôn trọng và trách nhiệm. Vấn đề phát sinh khi tình cảm gắn liền với đòi hỏi rằng người kia phải hiện diện theo ý mình, hoặc khi sự bình an của bản thân bị đặt hoàn toàn vào một mối quan hệ mà mình không thể kiểm soát.

Nhìn lại câu thơ *“Người đi, một nửa hồn tôi mất”*, ta nhận ra sự mất mát dường như đã vượt khỏi phạm vi một cuộc chia ly để trở thành cảm giác mất đi chính mình. Người ra đi không chỉ vắng mặt trong đời sống của thi nhân, mà còn được cảm nhận như người mang theo một phần sự sống tinh thần của ông. Dĩ nhiên, không thể chỉ từ hình tượng thơ mà kết luận Hàn Mặc Tử đã rơi vào chấp thủ theo nghĩa Phật học. Nhưng hình tượng ấy giúp người đọc nhận diện một khả năng tâm lý có thật: khi quá đồng nhất hạnh phúc và giá trị bản thân với sự hiện diện của một người, ta dễ cảm thấy toàn bộ cuộc đời sụp đổ khi mối quan hệ thay đổi.

Câu hỏi đặt ra ở đây không phải là có nên yêu sâu sắc hay không, mà là ta đang yêu thương bằng cách nào. Nếu yêu thương đồng nghĩa với việc phải sở hữu, phải giữ người kia ở bên mình và phải duy trì mọi điều theo mong muốn của bản thân, tình yêu dễ trở thành nơi phát sinh bất an.

Nếu tình thương đi cùng sự hiểu biết về tính độc lập tương đối, những điều kiện riêng và quyền lựa chọn của người khác, con người có thể trân trọng một mối quan hệ mà không tuyệt đối hóa sự hiện diện của nó. Từ góc nhìn ấy, buông bỏ chấp thủ không phải là phủ nhận tình yêu, mà là học cách không biến tình yêu thành sự ràng buộc khiến cả mình và người khác đều mất tự do.

Nếu câu thơ đầu diễn tả cảm giác mất mát, thì câu thơ thứ hai đưa người đọc đến gần hơn với sự xáo trộn trong tâm thức: *“Một nửa hồn tôi bỗng dại khờ”*. Từ *“bỗng”* gợi ra tính đột ngột của biến cố, còn *“dại khờ”* diễn tả trạng thái tâm trí không còn bình ổn như trước. Khi tình cảm bị tổn thương, con người có thể biết rằng sự việc đã xảy ra nhưng vẫn không thể chấp nhận; có thể hiểu rằng không thể níu kéo nhưng vẫn mong người kia trở về. Lý trí nhận ra thực tại, trong khi

cảm xúc vẫn hướng về điều đã mất. Chính sự giằng co ấy khiến người ta có lúc cảm thấy mình không còn đủ sáng suốt để hiểu hoặc điều chỉnh những phản ứng của bản thân.

Từ góc nhìn Phật học, đây là lúc cần phân biệt giữa cảm thọ đau buồn và những phản ứng tiếp nối làm cho nỗi khổ gia tăng.

Kinh Ví dụ mũi tên (Sallatha Sutta, Tương ưng bộ, SN 36.6) gợi ra sự phân biệt giữa nỗi đau mà con người phải trải nghiệm và sự khổ sở được gia tăng bởi những phản ứng của tâm. Khi chia ly, buồn bã, nhớ thương hay tiếc nuối là những trạng thái có thể phát sinh tự nhiên. Nhưng nếu tâm liên tục quay lại những điều đã qua, tự trách mình, nuôi dưỡng những giả định về điều đáng lẽ phải xảy ra hoặc tuyệt đối hóa ý nghĩ rằng không còn người ấy thì cuộc đời không còn ý nghĩa, nỗi đau có thể tiếp tục được củng cố.

Điều này không có nghĩa người đang đau khổ phải lập tức bình thản, càng không phải cứ buồn nhiều thì đồng nghĩa với tu tập kém. Chuyển hóa khổ đau không bắt đầu bằng việc ép buộc bản thân ngừng cảm xúc, mà bằng khả năng nhận biết rõ những gì đang diễn ra. Chính niệm giúp con người nhận ra mình đang buồn, đang nhớ, đang mong cầu hay đang chống lại thực tại, mà không vội vàng đồng nhất toàn bộ bản thân với những trạng thái ấy. Thay vì than vãn *“tôi đã mất một nửa hồn”*, ta có thể nhận diện rằng *“tôi đang trải qua một nỗi đau rất lớn vì chia ly”*. Cách diễn đạt này không làm nỗi đau biến mất ngay lập tức, nhưng mở ra một khoảng cách cần thiết giữa con người và cảm xúc đang chi phối mình.

Sự chuyển dịch ấy cũng có thể được soi chiếu từ giáo lý **vô ngã**. Trong Kinh Vô ngã tướng (Tương ưng bộ, SN 22.59), Đức Phật phân tích năm uẩn và chỉ ra rằng không nên chấp thủ sắc, thọ, tưởng, hành, thức như là *“của tôi”*, *“là tôi”* hay *“tự ngã của tôi”*. Vô ngã không có nghĩa con người không tồn tại, không có cảm xúc hay không cần chăm sóc bản thân. Điều được quán chiếu là quan niệm về một cái tôi độc lập, bất biến và có thể hoàn toàn làm chủ mọi điều kiện cấu thành đời sống.

Đặt trong mạch suy tư này, cảm giác *“một nửa hồn tôi mất”* có thể được xem là biểu hiện của việc bản thân bị đồng nhất quá chặt với một mối quan hệ. Khi người kia rời đi, cái tôi vốn dựa nhiều vào sự hiện diện ấy cũng bị chấn động. Nhưng đời sống của một con người không chỉ được tạo nên bởi một mối quan hệ. Ta còn có gia đình, bạn bè, công việc, những trách nhiệm, khả năng học hỏi, lòng trắc ẩn và nhiều điều kiện khác làm nên ý nghĩa tồn tại. Một người có thể giữ vị trí đặc biệt trong trái tim ta, nhưng không vì thế mà trở thành toàn bộ con người ta.

Do đó, vô ngã không nên bị hiểu thành lời khuyên phải phủ nhận tình cảm hoặc xem nhẹ những mất mát. Đúng hơn, giáo lý này gợi ta nhìn lại cách mình xem lại bản thân qua những điều luôn biến đổi. Người mình yêu thương có thể rời xa, nhưng điều ấy không nhất thiết làm mất đi toàn bộ giá trị của mình. Một mối quan hệ có thể kết thúc, nhưng khả năng yêu thương, trưởng thành, học hỏi và tiếp tục sống vẫn có thể được nuôi dưỡng. Nhận ra điều đó không phải là lạnh lùng với quá khứ, mà là không để quá khứ quyết định toàn bộ tương lai.

Như vậy, hai câu thơ của Hàn Mặc Tử không chỉ diễn tả nỗi đau vì một người đã đi xa, mà còn gợi ra câu hỏi sâu hơn về mối quan hệ giữa tình yêu và ý thức về bản thân. Con người đau khổ không đơn thuần vì đã yêu, mà có thể còn vì mong muốn những điều mình yêu quý phải tồn tại theo một cách nhất định, vì khó chấp nhận sự đổi thay và vì đồng nhất sự mất mát của một mối quan hệ với sự mất mát của chính mình. Tuy nhiên, đây là hướng quán chiếu do người đọc mở ra từ giáo lý Phật giáo, không phải kết luận duy nhất về tâm trạng hay tư tưởng của thi nhân.

Một điều cũng khá lưu tâm, thơ ca và Phật học có những chức năng khác nhau. Hàn Mặc Tử không có trách nhiệm phải giải quyết nỗi đau bằng giáo lý; sức mạnh của thơ nằm chính ở khả năng diễn tả những cảm xúc mãnh liệt, những nghịch lý và những vùng tối của thân phận con người. Phật học cũng không nên được dùng như một thước đo để phán xét người đang yêu hoặc người đang đau khổ. Giá trị của sự đối chiếu nằm ở chỗ thơ giúp ta cảm nhận nỗi đau từ bên trong, còn Phật học cung cấp phương pháp **quán chiếu** những điều kiện làm phát sinh và kéo dài nỗi đau ấy.

Từ hai câu thơ, có thể rút ra bài học nhận thức, đó là buông bỏ không đồng nghĩa với hết yêu; không chấp thủ không có nghĩa là thờ ơ. Con người vẫn có thể nhớ thương một người, trân trọng những gì đã qua và thừa nhận rằng cuộc chia ly đã để lại một khoảng trống. Nhưng đồng thời, họ cũng có thể học cách không biến sự vắng mặt của người kia thành sự phủ định toàn bộ cuộc đời mình. Đó là khả năng yêu thương mà vẫn tôn trọng tự do, chấp nhận đổi thay mà không phủ nhận giá trị của những gì từng hiện hữu.

“Người đi, một nửa hồn tôi mất” là tiếng nói của một tâm hồn đang cảm thấy mình bị tổn khuyết; *“Một nửa hồn tôi bỗng đại khờ”* là tiếng nói của một tâm trí đang chao đảo trước sức mạnh của tình cảm. Từ góc nhìn Phật học, ta có thể lắng nghe nó bằng sự thấu hiểu và từ bi. Bởi con đường chuyển hóa không bắt đầu từ việc cấm mình đau khổ, mà từ khả năng nhận biết nỗi đau, hiểu những gì đang nuôi dưỡng nó và từng bước mở rộng cách nhìn về chính mình.

Có lẽ, điều con người cần học không phải là làm sao để không bao giờ đau đớn khi chia ly, mà là làm sao đi qua chia ly mà vẫn giữ được khả năng sống, khả năng yêu thương và khả năng hiểu biết. Người mình yêu có thể rời xa, nhưng ta không nhất thiết phải rời bỏ chính mình. Và khi có thể nhìn nỗi đau bằng sự tỉnh thức, ta không chỉ học cách chấp nhận một cuộc chia ly, mà còn học cách thương yêu sâu sắc hơn, tự do hơn và có trí tuệ hơn.

Tác giả: **Ngô Minh Chương**

Học viên Khoa Phật học Từ xa - Học viện PGVN tại TP.HCM

Chú thích

Bài thơ "*Những giọt lệ*" được sáng tác vào năm 1938. Bài thơ ra đời trong hoàn cảnh nhà thơ đang phải chịu những nỗi đau đớn trong tình yêu:

*"Trời hỡi, bao giờ tôi chết đi?
Bao giờ tôi hết được yêu vì,
Bao giờ mặt nhật tan thành máu
Và khối lòng tôi cứng tựa si?"*

*Họ đã xa rồi khôn níu lại,
Lòng thương chưa đã, mến chưa bừa...
Người đi, một nửa hồn tôi mất,
Một nửa hồn tôi bỗng dại khờ.*

*Tôi vẫn còn đây hay ở đâu?
Ai đem tôi bỏ dưới trời sâu?
Sao bông phượng nở trong màu huyết,
Nhỏ xuống lòng tôi những giọt châu?"*