Suy ngẫm về hành trình rời khỏi thế giới này

ISSN: 2734-9195 15:15 05/04/2026

Bạn thân mến, đôi khi việc thực hiện một cú điện thoại, một tin nhắn cho người yêu thương nhất của chúng ta trong một ngày có lẽ chẳng tốn bao thời gian. Nhưng giá trị của nó lại vô cùng ý nghĩa đối với người ấy.

Tác giả: **Trần Huỳnh Tuyết Như**

Sáng thứ năm vừa rồi, một cô đồng nghiệp trong tổ Văn của chúng tôi đột ngột qua đời. Đó là một tin khá chấn động đối với tôi, vì trước đó người đồng nghiệp này khá khoẻ mạnh và lạc quan. Đi dự đám tang cô về, tôi ngồi tần ngần một lúc lâu, thầm nghĩ mỗi phút trôi qua, có ai đó rời bỏ thế giới này không chỉ vì tuổi tác.

Tất cả chúng ta đều đang xếp hàng dài trong số những người chờ ra đi mà không hề hay biết. Chúng ta không biết đã có bao nhiêu người đứng trước chúng ta. Chúng ta cũng không thể bước ra khỏi hàng và đương nhiên chẳng thể thoát được cái hàng ấy. Do đó, thay vì bất an, trong thời điểm chờ đợi, chúng ta hãy biến mọi khoảnh khắc thành có ý nghĩa, trân trọng đời sống và sẵn sàng cho một hành trình rời khỏi **thế giới** này.

Sáng nay trời mưa to, tôi ngồi trong nhà, thưởng thức một li matcha latte phảng phất hương thơm ngát. Chợt nhớ đến câu chuyện trước đây khi ông tôi còn sống. Ông là một người lãnh đạm, ít trò chuyện nhiều nhưng lại có một thói quen khác thường khiến tôi rất đỗi tò mò. Sáng nào cũng thế, ông ngồi trên chiếc ghế bành cũ trong nhà, cầm điện thoại bàn và bấm số của chính mình. Ông tôi để chuông reo vài lần rồi nhẹ nhàng cúp máy.

Một ngày nọ, tôi tò mò hỏi nguyên nhân: *“Thưa ông. Vì sao ông phải làm thế ạ? ”*. Ông tôi mỉm cười, ánh mắt thoáng chút buồn bã: "*Khi bà của con còn sống, bà thường giữ thói quen gọi cho ông vào giờ này mỗi ngày. Sau này, bà con đột ngột qua đời, ông vẫn luôn giữ thói quen này. Dù biết sẽ chẳng còn ai cất tiếng khi số này gọi đến số của ông nữa nữa, nhưng trong khoảnh khắc ấy, ông vẫn cảm thấy mình đang chờ bà*".

Trong thời khắc nghe được câu trả lời ấy, tôi đã bần thần đôi chút rồi lặng lẽ không nói gì. Nhưng cũng kể từ đó, tôi đều lặng lẽ làm thay phần việc của bà, gọi đến nhà ông nội vào đúng khung giờ ấy. Thói quen được tôi duy trì cho đến ngày ông tôi qua đời. Bạn thân mến, đôi khi việc thực hiện một cú điện thoại, một tin nhắn cho người yêu thương nhất của chúng ta trong một ngày có lẽ chẳng tốn bao thời gian. Nhưng giá trị của nó lại vô cùng ý nghĩa đối với người ấy. Bởi không ai biết, đó có thể là lần cuối cùng chúng ta được làm điều ấy...

Sáng sớm nay, tôi lại duy trì thói quen chạy bộ trên những con đường quanh thủ đô **Hà Nội.** Trời không quá lạnh, còn lòng tôi thì vui vẻ biết bao sau khi giải quyết được vô số deadline trong công việc. Một người ưa cảm giác bận rộn với công việc như tôi luôn ưa thích những cảm giác đặc biệt như thế. Nhịp làm việc tất bật luôn mang đến rất nhiều cung bậc cảm xúc tích cực. Tôi luôn thích cảm giác hướng về phía trước, vượt qua những giới hạn của bản thân, vươn tới những điều trước nay chưa từng đạt được, thậm chí ngay cả những thất bại cũng dạy cho những ai lựa chọn sống theo phong cách ấy nhiều điều. Tuy nhiên, cuộc sống này, xét cho cùng, đâu chỉ là triền miên những hạn chót công việc, những trách nhiệm nặng nề, áp lực của cuộc sống hoặc hoá đơn phải trả.

Cuộc sống cũng không đơn thuần là những chuỗi ngày chấm công, chạy đua theo áp lực và làm vừa lòng người khác.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh hoạ. Ảnh sưu tầm

Cá nhân tôi cho rằng sống là một hành trình tỉnh thức, để mỗi người có thể học cách trân trọng và cảm nhận từng phút giây bình dị nhất.

Chúng ta học cách cám ơn cuộc đời vào những buổi bình minh mỗi khi thức dậy hoặc thi thoảng ngước lên bầu trời đêm để ngắm trăng và sao. Hoặc trong những tình huống nhất định, chúng ta cho phép bản thân cảm nhận tình yêu thương, đối xử dịu dàng và nhân ái với người khác và với chính mình.

Thi thoảng, chúng ta có thể cho phép mình được đi chơi, vượt thoát khỏi không gian quen thuộc hằng ngày để leo hàng tiếng đồng hồ trên những cung đường núi cực kì khó vượt qua, cảm nhận niềm hạnh phúc được lao mình vào những con đường gập ghềnh, các tu viện tĩnh lặng trong mây trời. Hoặc đơn giản là được ngồi bình lặng giữa những cánh đồng hoa cải vàng và hoa đào đẹp đến thẫn thờ sau khi di chuyển một đoạn đường quanh co qua dốc núi.

Trải qua nhiều biến cố, bản thân tôi nhận ra chúng ta tồn tại trên thế gian này không chỉ để sống vì người khác hoặc theo quan điểm mặc định của người khác. Chúng ta cũng chẳng tồn tại chỉ thực hiện một việc duy nhất là đối mặt với những âu lo, danh sách công việc, để rồi cảm thấy áp lực chiếm lấy toàn bộ đời sống của mình. Khi bạn thay đổi tư duy, nhận ra cuộc sống là để trải nghiệm, kết nối và quan sát, chúng ta sẽ học được cách yêu đời và biết yêu thương chính mình.

Thậm chí, có những thời điểm đầy khó khăn, bản thân đã tự đẩy mình vào các giới hạn, tìm cách vượt qua những giới hạn ấy, để rồi cuối cùng, dù mệt mỏi nhưng vẫn cảm thấy rất hạnh phúc. Hạnh phúc giản đơn của đời người được sống mỗi ngày thật khoẻ mạnh, được đạp xe mỗi sáng sớm, được chạy nhảy trên những cung đường, được leo núi ngắm hoa, ngắm rừng và mây trời.

Mỗi ngày trôi qua luôn ẩn chứa những điều kì diệu khiến bản thân rung động. Cá nhân tôi nhận ra rung động trước những điều nhỏ bé chính là một dạng năng lực đặc biệt của con người khi sống. Đó chẳng phải là thứ năng lực gì đó cực kỳ vĩ đại mà hiển nhiên tồn tại trong bạn, tựa hồ nó luôn ở đó nhưng có thể bạn không biết, chẳng nhận ra hoặc bị cuộc sống hàng ngày cuốn đi. Tuy nhiên, trong một khoảng khắc nào đó của những buổi sáng đẹp trời như hôm nay, có thể nó sẽ trở lại và bạn sẽ muốn tận hưởng những điều đẹp đẽ ấy nhiều hơn.

Những ngày thức giấc sớm để đi dạy vào buổi sáng đã dạy mình nhiều hơn về việc biết cảm nhận và học cách yêu hơn những điều giản dị. Yêu quý sự tĩnh lặng và trong lành của buổi sáng. Yêu câu chào của chị giữ xe ở chung cư và nụ cười thật tươi của chị khi thấy tôi dắt xe ra. Yêu một li matcha latte thơm ngon vào buổi sáng, thậm chí yêu cả tiếng nhạc phát ra từ loa ở góc sân của trường cao đẳng nơi tôi đang thỉnh giảng trước mỗi giờ vào dạy.

Tôi đọc được ở đâu đó một nhà hiền triết nói rằng, khi bạn biết yêu những điều giản dị nhất, bạn sẽ nhận ra **cuộc đời** này thật sự đáng sống. Người sống ở trên đời, đến một lúc nào đó cũng sẽ rời đi. Chính vì thế, mỗi ngày trôi đi, chúng ta hãy luôn sống thật trọn vẹn, với tâm thế sẵn sàng cho một hành trình rời khỏi thế giới. Thay vì âu lo, bạn hãy học cách yêu những điều kì diệu nhỏ bé mỗi ngày, từ một buổi sáng thức giấc sớm để đi dạy, những buổi vội vã bước vào trường vẫn lắng nghe được tiếng nhạc từ chiếc loa gần đó, hay đơn giản là một cái gật đầu chào thật dễ thương của học sinh, một bông hoa mới nở ở sân trường… là bạn đang học cách yêu hơn chính bản thân mình.

Dưới góc nhìn Phật học, việc "*sẵn sàng cho một hành trình rời khỏi thế giới này*" không phải là một tâm thế bi quan, mà chính là biểu hiện của chính niệm về vô thường (anicca) và quán niệm về cái chết (maraṇasati) – một pháp tu rất thực tế trong đời sống. Việc ấy nhắc nhở chúng ta rằng sinh – diệt diễn ra trong từng sát-na, không đợi đến một biến cố lớn mới gọi là mất mát. Khi ý thức sâu sắc về vô thường, ta không còn trì hoãn yêu thương, không còn sống hời hợt hay chạy theo những điều phù phiếm, mà biết quay về nuôi dưỡng tâm từ (mettā) và tâm tỉnh thức (sati) trong từng việc nhỏ: một lời hỏi han, một cuộc gọi, một ánh nhìn dịu dàng.

Thực tập như vậy chính là đang "*chuẩn bị*" cho sự ra đi, không phải bằng nỗi sợ, mà bằng một đời sống đã được sống trọn vẹn, không hối tiếc. Và khi giây phút ấy đến, người có tu tập sẽ không thấy mình bị lấy đi điều gì, mà chỉ đơn giản là buông xuống một thân tạm, như người lữ khách khép lại một chặng đường, nhẹ nhàng bước sang một hành trình khác trong dòng chảy duyên sinh vô tận.

Tác giả: **Trần Huỳnh Tuyết Như**