

## Đời người có bao nhiêu cái 10 năm

Đời người trung bình có khoảng **7 đến 8 lần 10 năm** (tương đương 70-80 năm tuổi thọ), với khoảng 27.000 ngày để sống. Tuy nhiên, thời gian thực sự sung sức và tự do chỉ bao gồm một vài mốc 10 năm, phần còn lại thường dành cho sự trưởng thành, lo toan hoặc tuổi già. Đời người như một chuyến hành trình, có thể kết thúc bất cứ lúc nào. Vì vậy chúng ta không nên lãng phí thời gian vào những điều không đáng

**Như trong Bài hát Nơi pháo hoa Rực Rỡ** có đoạn viết

Cứ mãi mê đi kiếm hào quang nơi khác

Chẳng nào hay ánh sáng ở trong mỗi người

Ngoảnh đầu lại sẽ thấy điều ta thường hay quên thấy

Rằng chẳng ở đâu xa pháo hoa lấp lánh trong mắt của ba và mẹ

Tuổi thanh xuân cũng giống như mây trời

Làm sao ta có thanh xuân tuyệt vời

Tìm hoài chưa thấy đâu câu trả lời

Thời gian đang trôi dần tầm tay với

Tuổi thanh xuân sẽ đi qua trong đời

Làm sao để có thanh xuân tuyệt vời

Được một lần tỏa sáng lung linh rạng ngời

Tựa pháo hoa bay giữa trời.....

**Thật vậy Đời người có bao nhiêu cái 10 năm** là lời nhắc nhở sâu sắc rằng cuộc sống luôn thay đổi, không gì là vĩnh cửu nó rất ngắn ngủi và vô thường, vì vậy chúng ta nên sống ý nghĩa, yêu thương trọn vẹn từng khoảnh khắc, buông bỏ phiền muộn và trân trọng những gì đang có, thay vì lo toan, níu giữ hay hối tiếc.

Dù ta có sống được bao nhiêu cái 10 năm thì điều đó không quan trọng mà quan trọng là ta sống như thế nào để có ý nghĩa và không hoài phí thời gian.

Muốn làm được điều đó khi còn sống thì ta nên hiểu rõ rằng:

Mọi thứ từ niềm vui, nỗi buồn, thành công, thất bại, thậm chí là chính bản thân đều không ngừng biến động, không có gì tồn tại mãi mãi. Cuộc sống như hạt sương, như cánh hoa sớm nở tối tàn; hãy chấp nhận rằng không có gì là vĩnh cửu.



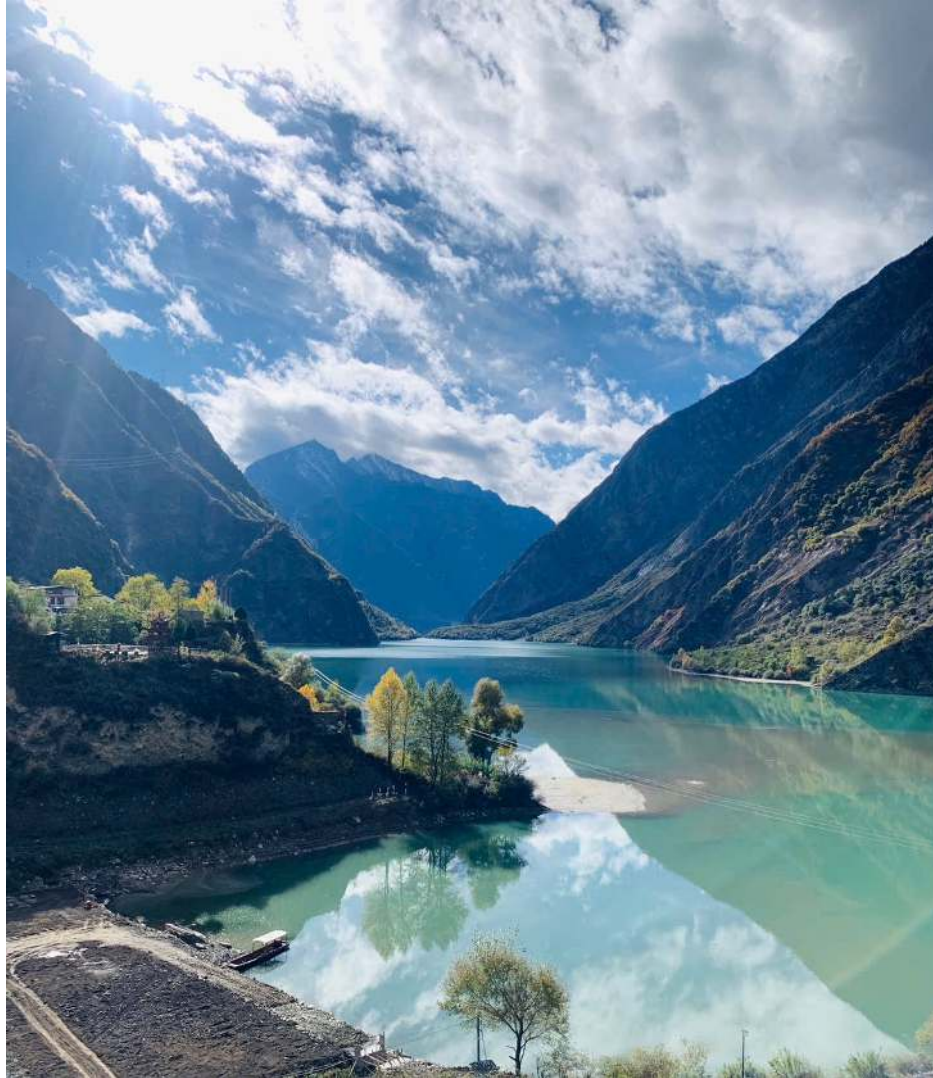
Lúc bản thân phải đối diện với "vô thường" thì bản thân nên tập thực hành nhiều:

+ ) Hãy sống hết mình cho hiện tại, yêu thương nhiều hơn, cười nhiều hơn, yêu thương người thân thiết nhất ngay hôm nay : *đừng đợi đến "sau này" hay "khi có điều kiện"*. Hãy để cuộc sống là những kỷ niệm đẹp thay vì những điều hối tiếc và đừng lãng phí thời gian vào những điều không đáng, ta sống như thế mới gọi là **Cách sống trọn vẹn**.

+ ) Đừng ôm giữ khổ đau, oán hận, hay những lo toan không cần thiết để giúp cho tâm hồn nhẹ nhàng hơn và tìm sự an yên trong tâm trí đó là ta biết **Buông bỏ**

+) Nhận ra giá trị của hiện tại và những người xung quanh trước khi quá muộn đó là **Trân trọng**

+) Dùng khoảng thời gian ngắn ngủi này để làm những điều ý nghĩa, tạo dấu ấn tốt đẹp đó là **Sống có ích**



Khi ta đạt được những điều trên thì ta cảm nhận được “Đời người có bao nhiêu cái 10 năm hay Đời người ngắn ngủi và Vô thường” không phải là câu nói lên ý nghĩa bi quan; mà thay vào đó, nó giúp ta có thêm động lực sống, giúp ta biết lựa chọn được cách sống hạnh phúc và cách sống như thế nào để có một cuộc đời trọn vẹn và an yên nhất.

Xuân Bính Ngộ 2026

PHẠM TRỌNG THƯ