

Mưu sinh "sáng vỉa hè, trưa văn phòng" và giải pháp trung đạo trong cuộc sống hiện đại

ISSN: 2734-9195 13:25 24/11/2025

Trong Phật học, sức khỏe thân thể luôn được xem là nền tảng để nuôi dưỡng tuệ giác. Thân và tâm (kāya – citta) vận hành như hai mặt của một dòng chảy: thân mệt thì tâm bất an, tâm loạn thì thân suy yếu.

Tác giả: **Đặng Phương Anh**

Lối sống "sáng vỉa hè, trưa văn phòng"

Câu chuyện của Vũ An – cô gái 25 tuổi tốt nghiệp ngành dược – là minh họa rõ nhất cho lối sống "sáng vỉa hè, trưa văn phòng" của nhiều bạn trẻ hiện nay. Mỗi ngày, từ 5h30, An thức dậy, chuẩn bị quẩy và đẩy xe cà phê ra một góc vỉa hè ở Biên Hòa để bán trong hai tiếng trước khi kịp đến công ty chấm công lúc 8h. Quyết định khởi nghiệp đến khi cô nhận thấy thu nhập hiện tại không đủ trang trải học phí thạc sĩ và bản thân cũng cần rèn lại tính kỷ luật. Nhờ xe cà phê nhỏ ấy, mỗi tháng An có thêm 4-5 triệu đồng, đủ để chủ động tài chính và không phải xin gia hạn học phí. Nhưng đổi lại là những ngày ngủ ít, dậy từ tờ mờ sáng và liên tục xoay chuyển nhịp sinh học của cơ thể để kịp hoàn thành cả hai vai: bà chủ vỉa hè buổi sớm và nhân viên văn phòng buổi trưa. (theo báo VnExpress ngày 20/11/2025)

Trường hợp của Hà Huỳnh, 27 tuổi ở Vĩnh Long, là một bài học điển hình về sự kiệt sức khi lao động "hai ca". Suốt ba năm, anh duy trì quẩy cà phê buổi sáng tại khu công nghiệp Hòa Phú, mỗi ngày chỉ bán khoảng một tiếng nhưng lại phải dành cả buổi tối để sơ chế nguyên liệu, chuẩn bị đồ tươi cho hôm sau. Nhịp sinh hoạt ấy khiến anh thường xuyên ngủ ít, cơ thể rã rời. Không ít hôm, Huỳnh đến công ty với đôi tay mỗi nhừ, đầu óc uể oải nhưng vẫn phải cố tập trung xử lý công việc của một cố vấn dịch vụ ô tô. Áp lực chỉ thật sự giảm bớt khi sau này có bố phụ dọn quẩy, giúp anh lấy lại phần nào sự cân bằng trong cuộc sống. (theo báo VnExpress ngày 20/11/2025)

Không chỉ những người trẻ chạy “*hai ca*” mới dễ kiệt sức, ngay cả những công việc tưởng như nhẹ nhàng như bán tạp hoá tại nhà cũng có thể bào mòn sức khỏe theo cách âm thầm nhất. Một người mẹ hai con, chồng đi làm suốt ngày, ở nhà vừa chăm con vừa bán hàng, cứ ngỡ công việc đơn giản, “*ngồi một chỗ là tiền tự vào*”. Nhưng thực tế lại là chuỗi dài những việc không tên: nhập hàng, sắp xếp quầy, trả lời khách, ôm con ngủ, dọn dẹp, tính sổ, thanh toán hóa đơn... Tất cả đan vào nhau khiến chị gần như không có một phút nghỉ ngơi đúng nghĩa.

Mỗi ngày của chị thường kết thúc bằng việc đi tắm vào lúc 22-23 giờ rồi ngủ được 3-4 tiếng, sáng 5 giờ đã phải bật dậy vì khách tới mua hàng sớm.

Tình trạng này kéo dài vài năm khiến sức khỏe chị tụt dốc: người mệt mỏi triền miên, đau lưng vai gáy, mất ngủ, hay cáu gắt, thậm chí tinh thần suy sụp. Dù thu nhập khá và đỡ dần được cho gia đình, chị nhận ra mình đang đánh đổi quá nhiều. Chỉ đến khi kiệt sức, chị mới học cách tự cân bằng: đóng cửa sớm hơn, chia sẻ việc nhà với chồng, thuê người phụ lúc cao điểm và cho phép mình nghỉ ngơi đúng nghĩa. “*Nếu mình gục xuống, chẳng ai thay mình được*”, chị nói. Đó cũng là bài học lớn: kiếm tiền quan trọng, nhưng quan trọng hơn là giữ gìn thân - tâm để mình còn đủ sức sống, đủ sức yêu thương và đủ hiện diện trong chính cuộc đời mình.

Xu hướng “*sáng vỉa hè - trưa công sở*” đang trở nên phổ biến trong giới trẻ, phản ánh rõ qua khảo sát của Anphabe: hơn 60% Gen Z Việt Nam hiện có công việc làm thêm và 74% người đi làm cho biết thu nhập chính không đủ đáp ứng chi phí sinh hoạt.

Trong bối cảnh áp lực tài chính ngày càng lớn, người trẻ chọn làm thêm nghề tay trái như một cách để tăng thu nhập, rèn kỹ năng và nuôi dưỡng tinh thần khởi nghiệp sớm.

Theo TS Ngô Minh Hải, Phó Hiệu trưởng Đại học Kinh tế - Tài chính TP.HCM, mô hình lao động “*hai ca*” này vừa mang lại cơ hội vừa kéo theo nhiều hệ lụy. Việc dậy sớm bán hàng rồi làm việc 16-18 tiếng/ngày dễ dẫn đến thiếu ngủ mãn tính, kiệt sức, giảm hiệu suất công việc chính và gần như không còn thời gian nghỉ ngơi hay học tập nâng cao. Ông khuyến nghị người trẻ cần duy trì khung giờ ổn định, ngủ đủ 6-8 tiếng mỗi ngày và khi đã có vốn, nên tự động hóa quy trình hoặc thuê nhân sự hỗ trợ, để không mãi phải bán sức lao động mà hướng tới mô hình bền vững hơn. (theo báo VnExpress ngày 20/11/2025)



Xe cà phê của Vũ An ở đường Nguyễn Ái Quốc, TP.Biên Hòa, Đồng Nai, tháng 11/2025. Ảnh: vnexpress.net

Góc nhìn Phật giáo

Thời nay, thế hệ trẻ năng động, khởi nghiệp sớm và không ngần ngại thử sức để tăng thu nhập, rèn kỹ năng, nuôi dưỡng tinh thần tự lập. Nhưng đằng sau những lợi ích ấy là mặt trái ít được nhìn thấy: tình trạng kiệt sức kéo dài, thiếu ngủ, rối loạn thần kinh và sức khỏe suy giảm theo thời gian. Câu hỏi đặt ra là: làm thế nào để kiếm tiền mà không đánh đổi thân thể, làm việc hết mình nhưng vẫn giữ được sự an ổn của tâm? Chính câu hỏi này đưa ta trở về với tinh thần Trung đạo (Majjhima Paṭipadā) trong Phật giáo – con đường tránh cả buông lung lẫn ép xác, giữ cân bằng giữa nỗ lực và nghỉ ngơi, giữa tài chính và sức khỏe, giữa thành công bên ngoài và bình an bên trong.

Phật giáo chưa từng phủ nhận giá trị của lao động hay việc kiếm tiền; ngược lại, đạo Phật khuyến khích tinh tấn và nuôi sống bản thân bằng nghề nghiệp chân chính. Nhưng Phật giáo cũng cảnh báo về hai thái độ cực đoan: một bên là lười biếng, buông thả khiến thân không được nuôi dưỡng và trí tuệ không thể phát triển; bên còn lại là lao lực quá mức, xem thường thân thể, khiến sức khỏe hao mòn và tâm trí rối loạn. Trung đạo vì thế không phải là sự thụ động, mà là biết làm việc với chính niệm, chính mạng và chính tinh tấn – nỗ lực đúng mức, không vượt quá khả năng chịu đựng của thân-tâm.

Vận dụng vào thực tế lao động ngày nay, việc làm thêm buổi sáng để cải thiện thu nhập là điều đáng trân trọng, nó phản ánh tinh thần tự lập và sự chủ động của người trẻ. Tuy nhiên, nếu công việc kéo theo việc ngủ dưới 6-8 tiếng mỗi

ngày, rối loạn nhịp sinh học, căng thẳng kéo dài, giảm khả năng tập trung, hay những biểu hiện như đau đầu mãn tính, rối loạn thần kinh thực vật thì ta đã đi vào cực đoan thứ hai: ép thân – hại thân. Khi đó, dù có kiếm được nhiều, ta lại đang trả giá bằng chính nền tảng cho mọi thành công – sức khỏe và sự an ổn nội tâm.

Trong Phật học, sức khỏe thân thể luôn được xem là nền tảng để nuôi dưỡng tuệ giác. **Thân và tâm (kāya - citta)** vận hành như hai mặt của một đồng chày: thân mệt thì tâm bất an, tâm loạn thì thân suy yếu. Khi thiếu ngủ, khả năng chú tâm (sati) suy giảm, con người dễ cáu gắt, thiếu kiên nhẫn và khó duy trì chính niệm. Khi cơ thể mệt mỏi, tâm trí trở nên mờ đục, phản ứng chậm chạp và mất sự sáng suốt cần thiết cho công việc cũng như đời sống. "*Không có thân khỏe, khó có tâm an*" là lời nhắc rằng việc chăm sóc cơ thể không phải là nhu cầu hưởng thụ, mà là trách nhiệm để nuôi dưỡng con đường tu tập và sự tỉnh thức.



Mô hình cà phê xe đẩy ở đường Đồng Đen, Phường Tân Bình, TP.HCM, tháng 11/2025. Ảnh: vnexpress.net

Dưới góc nhìn khoa học thần kinh hiện đại, thiếu ngủ kéo dài làm giảm trí nhớ ngắn hạn, suy giảm khả năng nhận thức và phán đoán, đồng thời làm tăng nguy cơ rối loạn cảm xúc, rối loạn lo âu và trầm cảm.

Những biểu hiện này rất gần với trạng thái tâm dao động (uddhacca-kukkucca) được mô tả trong Vi Diệu Pháp – khi tinh thần mất sự quân bình, dễ bồn chồn, bất toại, và khó kiểm soát các phản ứng cảm xúc.

Vì vậy, dù việc kiếm tiền là cần thiết trong đời sống, Phật giáo luôn nhắc nhở con người không để “*tâm chạy theo dục tài*”, coi tiền bạc là cứu cánh tối thượng. Phật giáo dạy về bốn loại tài sản chân thật của người cư sĩ – **tín tài, giới tài, tàmm quý tài và tuệ tài** – như những giá trị mang lại sự an ổn lâu dài. Tài chính chỉ là một phần của đời sống, chứ không phải nền tảng cốt lõi. Nếu vì chạy theo lợi ích vật chất mà đánh mất sức khỏe thân-tâm, thì ta đang bỏ qua chính gốc rễ tạo nên một đời sống an ổn.

Triết lý Phật giáo dạy rằng chúng ta không nên bám chấp vào việc kiếm thật nhiều như mục tiêu tối thượng. Tâm lý “làm thêm càng nhiều càng tốt” dễ cuốn con người vào vòng xoáy dục tài, khiến sớm mất phương hướng và mất đi giác tỉnh nội tại. Kiếm tiền đúng thực tế là cần thiết – nhưng đó chỉ là phương tiện chứ không phải là cứu cánh cuối cùng. Khi ta coi việc kiếm tiền như mục tiêu tối hậu, dễ dẫn đến tham, sân, si và sự bất an. Vì vậy, người tuân theo tư duy Phật học sẽ biết vừa lao động, vừa giữ lòng thanh thản, vừa nuôi dưỡng tuệ giác – giữ tâm không bám chấp vào số lượng hay giá trị tiền bạc, mà hướng đến việc sống thanh đạm, an lạc và có ý nghĩa.

Theo **tinh thần Trung đạo**, giải pháp không phải là từ bỏ công việc, cũng không phải lao lực đến kiệt quệ, mà là tìm lại sự quân bình giữa thời gian ngủ – làm – nghỉ.

Một giấc ngủ tối thiểu 6-8 tiếng mỗi ngày không chỉ giúp bảo vệ hệ thần kinh mà còn giữ cho tâm trí sáng suốt. Những khoảng thời gian nghỉ ngơi cần được tôn trọng, không nên bị lấp đầy bởi các công việc không tên. Khi làm việc, ta cần thực tập chánh niệm, quan sát “*thân hành*” (*kāyānupassanā*) để nhận ra những dấu hiệu kiệt sức và dừng lại đúng lúc trước khi thân-tâm vượt quá ngưỡng chịu đựng.

Bên cạnh đó, người lao động trẻ có thể xây dựng những mô hình bền vững hơn: tự động hóa một số khâu, chuẩn bị nguyên liệu trước, giảm bớt thao tác thủ công hay thuê người hỗ trợ khi có điều kiện. Mục tiêu không phải là bán sức mãi mãi, mà là dần tạo ra những “*tài sản vận hành*”, để công việc trở nên nhẹ nhàng và ổn định hơn.

Điều quan trọng là giữ được sự đủ trong tâm: biết mình đang làm vì nhu cầu thực sự hay chỉ đang chạy theo áp lực xã hội và kỳ vọng của người khác. Những thực tập nhỏ như chậm lại vài giây giữa dòng công việc, quán chiếu thân-tâm cũng giúp tái tạo năng lượng và giữ tâm vững vàng.

Phật giáo chưa bao giờ phủ nhận lao động hay khởi nghiệp; ngược lại, đó là biểu hiện của tinh tấn và trách nhiệm. Nhưng đạo Phật luôn nhắc: thân là gốc của

đạo, mọi thành tựu – dù là tu tập hay đời sống thế tục – đều cần một thân khỏe và một tâm an. Trung đạo vì vậy không phải là sự thỏa hiệp, mà là con đường để ta kiếm tiền có trách nhiệm, chăm sóc bản thân đúng mức, làm việc thông minh và tránh mọi cực đoan khiến thân-tâm bị tổn hại. Đây là nền tảng để mỗi người có thể sống bền bỉ, vững chãi và an vui ngay trong nhịp sống hiện đại.

Tác giả: **Đặng Phương Anh**