

Những mảnh vỡ cuộc đời

ISSN: 2734-9195 14:32 20/07/2026

Hãy sống như dòng sông, lặng lẽ trôi, gặp đá thì chảy vòng qua, gặp vực thì bình thản đổ xuống, đến cuối cùng, dù cuộc đời giữa hàng vạn mảnh ghép muôn màu, bạn vẫn giữ được tâm hồn nguyên vẹn, tĩnh tại và tỏa sáng giữa thế gian.

Chúng ta thường bước vào đời với niềm tin mãnh liệt rằng, cuộc sống phải là bức tranh hoàn hảo, nơi những mảnh ghép của thành công, hạnh phúc và sự đủ đầy sẽ khớp nối với nhau một cách trọn vẹn. Thế nhưng, thời gian trôi qua, ta dần nhận ra thực tại không như những gì ta từng vẽ ra.

Cuộc sống đầy rẫy những biến động, đổ vỡ, mất mát mà nhiều khi, chính ta cũng không hiểu vì sao mình phải gánh chịu.

Những mảnh vỡ ấy dù là sự ra đi của một người thân, một kế hoạch dang dở, hay đơn giản là niềm tin rạn nứt thường khiến ta rơi vào hụt hẫng và hoài nghi. Nhưng có lẽ, điều quan trọng không phải là cố gắng lắp ghép lại cuộc đời theo nguyên mẫu cũ, mà là học cách nhìn xuyên qua những mảnh vỡ đó để thấy được vẻ đẹp của sự thật.

Bởi lẽ, khi một chiếc bình gốm vỡ tan, người ta mới bắt đầu học được cách trân trọng từng mảnh nhỏ còn sót lại và chính sự vỡ vụn ấy lại là khởi đầu cho một hành trình thấu hiểu nhân sinh đầy sâu sắc.

Có bao giờ bạn tự hỏi, giữa thế giới đầy đủ tiện nghi, chúng ta lại càng lúc càng cảm thấy chông chênh...?

Chúng ta đủ đầy hơn, sở hữu nhiều hơn ông cha ta ngày trước, nhưng dường như sự tĩnh tại trong **tâm hồn** lại trở thành món hàng xa xỉ. Đó là vì chúng ta đã vô tình biến mình thành nô lệ của những khái niệm sở hữu, thành tị và sự công nhận. Chúng ta gồng mình lên để giữ lấy những thứ vốn dĩ không thể giữ, để rồi khi mọi thứ tuột khỏi tay, ta đổ lỗi cho cuộc đời. Nhưng thực chất, cuộc đời chẳng hề bất công, mà chỉ đang vận hành đúng quy luật. Việc thấu hiểu tam pháp ấn (vô thường, khổ, vô ngã) không phải là chối bỏ cuộc sống, cũng không phải là thái độ tiêu cực "buông xuôi". Trái lại, đó chính là chìa khóa tối

thượng để ta thực sự "sống" một cách trọn vẹn.

Vô thường, hai chữ nghe có vẻ đượm buồn, nhưng nếu nhìn sâu, đó là bài học về sự tự do. Hãy tưởng tượng nếu mọi thứ trên đời này đều bất biến, nếu những nỗi đau của bạn kéo dài mãi mãi, nếu những sai lầm của tuổi trẻ không bao giờ có hồi kết, bạn sẽ sống ra sao? Chính nhờ vô thường, mọi vết thương rồi sẽ lành, mọi khó khăn rồi sẽ qua đi.

Khi hiểu rằng "cái gì đến rồi cũng sẽ đi", ta sẽ học được cách trân trọng hiện tại. Ta không còn bám víu vào quá khứ huy hoàng hay day dứt về những điều đã mất. Ta cũng không còn lo âu thái quá về tương lai. Ta học cách **yêu thương** người thân bên cạnh như thể mỗi giây phút bên họ đều là món quà cuối cùng. Sự bám chấp giảm đi, gánh nặng trên vai cũng nhẹ bớt. Lúc ấy, tâm trí không còn là một kho chứa đầy những nỗi lo, mà trở thành khoảng không tĩnh lặng, nơi sự bình an có thể trú ngụ.

Nhiều người né tránh **khổ đau, sợ hãi** như một loại dịch bệnh. Nhưng thực tế, khổ đau chính là người thầy nghiêm khắc nhất. Nếu chưa từng trải qua nỗi đau mất mát, làm sao ta biết trân quý sự sum vầy? Nếu chưa từng bị người khác hiểu lầm, làm sao ta học được cách cảm thông cho những thiếu sót của người?



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Một trái tim chưa bao giờ rạn vỡ thường là một trái tim khô cứng. Nhưng trái tim từng thấm thía những đớn đau, biết cách chuyển hóa, sẽ trở nên mềm mại như đại dương. Đó là khi lòng thương không còn mang tính chiếm hữu, mà trở thành lòng từ bi rộng lớn. Ta nhìn thấy nỗi đau của người khác cũng là nỗi đau của chính mình. Ta không còn đứng ở vị thế người phán xét, mà đứng ở vị thế của một người đồng hành. Đó là lúc sức mạnh thực sự của người được khai mở, không phải sức mạnh để khuất phục thế giới, mà là sức mạnh để thấu hiểu và chở che.

Sở dĩ ta dễ nổi nóng, dễ oán trách, là vì cái "Tôi" của ta quá lớn. Ta đặt cái "Tôi" ấy làm trung tâm của vũ trụ, đòi hỏi mọi thứ phải xoay quanh mình, phải đúng ý mình. Khi sự việc không diễn ra theo ý muốn, ta cảm thấy bị tổn thương, bị xúc phạm.

Vô ngã, hiểu một cách đơn giản, là nhận ra rằng không có cái tôi cố định, tách biệt hoàn toàn với thế giới xung quanh. Chúng ta là một phần của dòng chảy vạn vật. Khi hiểu được mình và người cũng chỉ là những mảnh ghép trong một bức tranh lớn, ta không còn nhu cầu phải thắng thua, không cần phải gồng mình chứng tỏ. Một người biết khiêm cung không phải là yếu đuối, mà là người có niềm tin nội tại vững chãi. Họ không cần người khác ca tụng để cảm thấy mình giá trị, họ cũng không vì những lời chê bai mà đánh mất đi sự điềm tĩnh. Họ như mặt hồ phẳng lặng, mọi cơn gió thổi qua đều chỉ để lại những gợn sóng lăn tăn rồi tan biến.

Mỗi ngày thức dậy, chúng ta đều có quyền lựa chọn sẽ trở thành nạn nhân của những cảm xúc tiêu cực, hay là người làm chủ tâm hồn mình! Cuộc đời này giống như một sân khấu lớn. Có những vở kịch vui, có những vở kịch buồn, có những vai diễn rực rỡ và cũng có những vai diễn lặng lẽ. Nhưng dù đóng vai gì, người diễn viên tài năng nhất là người giữ được sự tỉnh táo để không bị cuốn vào những cảm xúc giả tạo của nhân vật.

Nếu bạn cứ mãi chạy theo những giá trị hào nhoáng bên ngoài tiền bạc, địa vị, sự ngưỡng mộ bạn sẽ mãi là kẻ chạy bộ trên một cái máy chạy. Càng chạy càng mệt, càng chạy càng thấy xa vời. Nhưng nếu bạn quay vào bên trong, vun bồi cho tâm hồn biết đủ, biết yêu thương, bạn sẽ thấy mình đã "đến nơi" ngay từ khoảnh khắc hiện tại.

Khi bạn thực sự đạt đến trạng thái an nhiên, sự bình an ấy không chỉ nằm yên trong lòng bạn, mà lan tỏa như một từ trường, tác động đến tất cả những ai tiếp xúc. Bạn sẽ thấy mình không cần phải cố gắng thuyết phục ai, không cần tranh cãi đúng sai. Sự điềm tĩnh của bạn chính là câu trả lời đắt giá nhất cho những xô bồ ngoài kia.

Người bình an là người tạo ra "ốc đảo" cho những tâm hồn đang kiệt sức. Lời nói của bạn sẽ dịu dàng hơn, ánh mắt của bạn sẽ sâu thẳm hơn và những hành động của bạn sẽ đầy ắp sự thấu cảm. Đó không phải là điều gì quá cao xa, đó chỉ là cách bạn đối đãi với cuộc đời bằng sự chân thành nguyên sơ nhất. Cuối cùng, hãy nhớ rằng sống một đời bình an không có nghĩa là cuộc đời không có sóng gió, mà là dù sóng gió có đổ ập xuống, tâm bạn vẫn là đại dương thẳm sâu, tĩnh lặng và bao dung. Mọi thứ rồi sẽ qua, chỉ có tình thương và thấu hiểu là còn mãi. Hãy để mỗi ngày trôi qua, bạn lại bớt đi một chút bám chấp, bớt đi

một chút cái tôi, bớt đi một chút đố kỵ, bớt đi một chút hơn thua sân hận, để tâm hồn ngày càng rộng mở, đón nhận ánh sáng hỷ lạc, từ an.

Cuối cùng, cuộc đời không phải là hành trình đi tìm sự toàn bích, mà là hành trình gom góp những trải nghiệm để mài giũa tâm hồn. Những mảnh vỡ hôm qua không phải là dấu chấm hết, mà là những lát cắt để ánh sáng của sự tỉnh thức có thể len lõi vào. Khi bạn thôi gồng mình để nắm giữ những điều không thuộc về mình, khi bạn ngừng oán trách những nghịch cảnh và khi bạn bắt đầu nhìn vạn vật bằng đôi mắt bao dung, bạn sẽ thấy mình không còn bị "vỡ" bởi ngoại cảnh nữa. Thay vào đó, bạn trở thành người thợ lành nghề, khéo léo dùng tình thương và sự thấu hiểu để hàn gắn những rạn nứt của chính mình và những người xung quanh.

Hãy sống như dòng sông, lặng lẽ trôi, gặp đá thì chảy vòng qua, gặp vực thì bình thản đổ xuống, để cuối cùng, dù cuộc đời giữa hàng vạn mảnh ghép muôn màu, bạn vẫn giữ được tâm hồn nguyên vẹn, tĩnh tại và tỏa sáng giữa thế gian.

Tác giả: **Yên Lãm**