

CHỮ TÂM TRONG VĂN HỌC VIỆT

THÁI CÔNG TỤNG

I - DẪN NHẬP

Chữ Tâm tiềm tàng trong mọi áng văn Việt như trong truyện Kiều, trong Quan Âm Thị Kính, trong ca dao tục ngữ, v.v. Chữ Tâm cũng có mặt trong các kinh Phật giáo.

Tâm ở **trước các chữ** như tâm thần, tâm lí, tâm cảm, tâm cảnh, tâm thức, tâm tình, tâm trí.

Tâm ở **sau các chữ** như thiện tâm, vọng tâm, nội tâm, chân tâm, thành tâm, ác tâm, thâm tâm, nhất tâm, tà tâm.

Như vậy chứng tỏ nội hàm của chữ Tâm vừa đa dạng, vừa phong phú. Tâm là cảm nghĩ, cảm xúc, cảm tưởng, cảm nhận. Đó là ý nghĩ, ý tưởng. Trong kinh Pháp Cú, ngay bài 1, đã có câu:

Tâm vi pháp bản

Tâm tôn, tâm sử

Tâm là gốc mọi pháp đời

Tâm cao quý nhất, tâm sai khiến làm

(bản dịch của Trần Trọng San)

II - CHÂN TÂM VÀ VỌNG TÂM

Trong bài ca dao:

Con cò mà đi ăn đêm

Đậu phải cành mềm, lộn cổ xuống ao

Ông ơi, ông vớt tôi nao

Tôi có lòng nào, ông phải xáo măng

Có xáo thì xáo nước trong

Đừng xáo nước đục đau lòng cò con

Bài này mượn chuyện con cò mà ngụ ý luân lý rất cao. Con cò sa xuống nước, người ta bắt được sắp đem làm thịt, mà nó vẫn xin nấu bằng nước trong, để cho chết cũng được trong sạch. Nước trong là nước không vẩn đục, không ô nhiễm. Nước đục là nước ô nhiễm, vẩn đục. Ô nhiễm đây là ô nhiễm của tâm hồn. Nước trong là **chân tâm**, nước đục là **vọng tâm**. Tâm có thể là **chân tâm** là tâm thanh tịnh, không sinh diệt, không dao động, thường vắng lặng. Tâm cũng có thể là **vọng tâm** là tâm bị ngũ uẩn làm cho mê mờ với tham ái, dục lạc, vọng tưởng; các loại hình của vọng tâm là ác tâm, tâm đố kỵ, tâm ngạo mạn, tâm hẹp hòi. Bài ca dao muốn nhắc nhở luôn giữ tấm lòng trong sáng trong ứng xử

III - CHỮ TÂM TRONG TRUYỆN QUAN ÂM THỊ KÍNH

Truyện Quan Âm Thị Kính là một truyện Nôm, như truyện Kiều, truyện Cung Oán, truyện Hoa Tiên, truyện Phan Trần, v.v. Câu chuyện như sau: **Thị Kính** lấy chồng học trò tên là Thiện Sĩ. Một đêm chồng học quá khuya, ngủ thiếp đi, vợ ngồi khâu bên cạnh, thấy một sợi râu mọc ngược, sẵn có dao cầm tay nên toan cắt đi. Chồng giật mình tỉnh dậy, tưởng vợ có bụng hại mình, liền hô hoán lên. Cha mẹ chồng chạy tới, một mực gán cho Thị Kính tội mưu sát chồng. Nàng bị đuổi về nhà cha mẹ đẻ, rồi vì quá buồn tủi, Thị Kính bèn giả trai đến tu ở chùa được đặt pháp danh là **Kính Tâm**. Một hôm có lễ Chùa, trong khách thập phương có một cô rất đẹp, tính tình lẳng lơ tên là **Thị Mầu** đem lòng say đắm chú tiểu đẹp trai Kính Tâm; nhưng Kính Tâm vẫn thờ ơ, Thị Mầu quyết tâm trả thù bằng cách tư thông với người tớ trai trong nhà, đẻ ra đứa con, đem nó vào chùa và phao vu là con mình với chú tiểu Kính Tâm. Chú tiểu này cam chịu lời dèm pha và vẫn nuôi đứa bé. Ít năm sau, Kính Tâm bị bệnh rồi mất. Xem thư tuyệt mệnh của tiểu Kính Tâm, người nhà mới biết tội mưu giết chồng là oan ức. Khi liệt thi hài, sư, vải trong chùa mới rõ Kính Tâm là phụ nữ. Vậy là cả hai nỗi oan đều được tháo gỡ.

Truyện **Quan Âm Thị Kính** cốt tả đức tính nhẫn nhục và lòng từ bi của bà **Thị Kính** (nhân vật chính), vì đó mà sau này bà trở thành Phật Quan Âm.

Do vậy, luân lý của truyện có thể tóm lại ở câu:

Nhân sinh thành Phật để đâu,

Tu thân, cứu khổ, rồi sau mới thành.

Để đắc đạo, người ta không những phải chỉ chịu khổ hạnh, mà còn phải chịu những oan ức bất công nữa. Như Thị Kính, oan uổng đến vậy mà chịu **nhẫn**, không hề oán trách trời và số phận, chỉ lấy **từ tâm** mà chiến thắng cảnh ngộ.

Chữ rằng nhẫn nhục nhiệm hòa,

Nhẫn điều khó nhẫn mới là chân tu.

IV - CHỮ TÂM TRONG TRUYỆN THƠ NÔM NHỊ ĐỘ MAI

(Hoa mai nở hai lần)

Truyện Nhị Độ Mai cũng là một truyện Nôm khá phổ thông như truyện Kiều và truyện Lục Vân Tiên. Đây là một truyện thơ phỏng theo một chuyện bên Tàu, đời nhà Đường với nhiều nhân vật thuộc nhiều tầng lớp: vua chúa, văn thần, võ tướng, kẻ sĩ tài danh, công tử ý quyền cậy thế, sư sãi, nhà chài, đặc biệt có hình tượng nhà Nho nghĩa khí và người phụ nữ tài sắc, đức hạnh.

Nhị Độ Mai là một cuốn luân lý tiểu thuyết chủ ý khuyên người ta nên theo luân thường, nên giữ trọn những điều trung, hiếu, tiết, nghĩa. Trong truyện, bày ra một bên là những vai trung chính, dù gặp hoạn nạn cũng không đổi lòng, sau được vẻ vang sung sướng; một bên là những vai gian ác, tuy được đắc chí một thời, sau cũng phải bị tội vạ, khổ sở, để tỏ cho người đời nhận biết cái lẽ báo ứng của trời. Đặc biệt có nhân vật trong truyện đã toan quyên sinh nhưng được nhà chùa cứu vớt:

*Sư rằng: Cửa bụt thanh thanh
Tông quyền hãy tạm gửi mình ở đây
Nhà chùa công việc cũng đây
Dầu rằng lau án, tưới cây cũng là
Vả trong ra dáng con nhà,
Sẵn nghiên bút viết một vài tờ xem*

Luật nhân quả cũng được đề cập đến trong đoạn thơ sau:

*Hoá nhi thăm thẳm nghìn trùng
Nhắc cân phúc tội, rút vòng vắn xây
Ngàn xưa mấy kẻ gian ngay
Xem cơ báo ứng biết tay trời già
Tuần hoàn lẽ ấy chẳng xa
Chớ đem nông nổi mà ngờ cao xanh
Trời nào phụ kẻ trung trinh
Dù vương nạn ấy, ắt đành phúc kia
Danh thơm muôn kiếp còn ghi
Để gương trong sách, tạc bia dưới đời.*

V - CHỮ TÂM KIA MỚI BẰNG BA CHỮ TÀI

Chữ Tâm ở đây bao gồm mọi đức tính như lịch sự, hoà đồng, cởi mở, thân thiện, nhẫn nại, tóm lại những điều mà ngày nay, các nhà tâm lý học gọi khi thì kỹ năng mềm (soft skills), khi thì chỉ số cảm xúc (emotional quotient). Thái độ ứng xử quan trọng đến nỗi ngày nay, trong cuộc phỏng vấn xin việc, người ta ít hỏi ứng viên về bằng cấp, tốt nghiệp trường nào, ở đâu (vì họ chỉ cần điện thoại

cho trường để hỏi); họ cũng tuyệt đối không hỏi mình ở nước nào đến đây. Họ chỉ phỏng vấn chính là để biết phong cách, thái độ, cách trình bày, cách ứng xử, tính tình. Thực vậy, một thái độ tích cực trong công việc không những mang lại nhiều ích lợi lớn lao cho đời sống của mỗi cá nhân, mà còn có sức lan rộng, ảnh hưởng đến cuộc sống của nhiều người chung quanh. Khi làm việc, cần cái Tâm như phải tập trung vào công việc, không **vọng tưởng**, không **vọng thức**, không **vọng niệm**, không **vọng ngôn** với các bạn đồng nghiệp, nghĩa là các thành tố của các giá trị căn bản trong cuộc sống con người giữa nhân quần xã hội.

Cụ Tiên Điền muốn nhắc nhở con cháu cần phải chú trọng trau dồi cái phần đạo đức, cái tấm lòng ngay thẳng để mà sống cho có nhân, có nghĩa – đó là điều quan trọng cần thiết hơn nhiều so với chuyện bồi dưỡng tài năng trí tuệ ở học đường:

*Thiện căn ở tại lòng ta,
Chữ Tâm kia mới bằng ba chữ Tài.*

Với tâm hẹp hòi, tâm ngạo mạn, tâm đố kỵ, tâm tham lam nghĩa là *ma đưa lối, quỷ đưa đường* thì sự giao tiếp giữa người với người sẽ đem đến những kết quả tiêu cực.

Ngày nay, mọi công việc đều phải có sự hợp tác của nhiều ngành học khác nhau. Thực hiện một dự án, một công trình đòi hỏi sự điều hợp, sự phối trí nhịp nhàng giữa mọi chuyên viên trong các lĩnh vực khác nhau, do đó con người phải tập hoà đồng với người khác, có thái độ hoà nhã, tích cực với người chung quanh, không hung hãn trong ứng xử giữa người với người trong xã hội. Như vậy, sự thông minh hay cảm xúc không quyết định sự thành bại trong cuộc đời bạn, mà chính là **thái độ sống**. Có thái độ tích cực, vạn sự sẽ thành.

Không nóng giận, không phát ngôn bừa bãi cũng chính lại là những giáo lí của nhà Phật. Giáo lí nhà Phật há chẳng phải khuyên ta giữ gìn **ba nghiệp thanh tịnh**. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy rằng **tam độc “tham, sân, si”** là những nguyên nhân gây ra bất hạnh và phiền não, ưu tư cho con người. Tham, sân, si có thể được tìm thấy một cách dễ dàng nơi hành động, ngôn ngữ, và ý nghĩ của chính mình cũng như của kẻ khác. Bất cứ ở đâu hay lúc nào, nếu tham sân si có mặt và ngự trị thì cuộc sống riêng hay chung đều trở nên xấu xa đau khổ.

Nghiệp do chính mình tạo ra và nghiệp trở lại chi phối mình. Cũng như Nguyễn Du nói rất đúng trong Kiều:

*Đã mang lấy nghiệp vào thân,
Cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa*

Tuy nghiệp đã mang vào thân rồi, nhưng vẫn gỡ ra được, nếu chúng ta **biết ăn năn sửa chữa lỗi lầm, từ nay tránh mọi điều ác, làm mọi điều lành, giữ tâm ý luôn trong sạch, hướng thiện**. Chúng ta hãy mang trên thân mình toàn là nghiệp lành, hãy dặt đời chúng ta toàn bằng nghiệp lành, nghiệp thiện trong mỗi

ý nghĩ, lời nói và việc làm hàng ngày. Và nhất định, hạnh phúc sẽ đến với chúng ta trong cả đời này và đời sau.

Chính chúng ta không phải một thần linh nào hết quyết định đời sống chúng ta, và chúng ta quyết định nó bằng hoạt động hàng ngày, hàng giờ, phút trong cuộc sống. Nếu tâm chúng ta hướng thiện thì chúng ta tạo nghiệp thiện, hưởng quả báo thiện trong đời này và đời sau. Quy luật nghiệp báo là quy luật nhân quả, giản dị, không có gì khó hiểu, không cần phải mượn tới sức mạnh của thần linh hay sức mạnh mù quáng của số phận để giải thích.

*Ý làm chủ, ý tạo
Nếu với ý nhiệm ô
Nói năng hay hành động
Khổ nãi bước theo sau
Như chiếc xe theo chân con vật kéo
Nếu với ý thanh tịnh
Nói năng hay hành động
An lạc bước theo sau
Như bóng không rời hình*

Thuyết nghiệp của đạo Phật không những là khoa học và công bằng, nó còn tôn vinh **trách nhiệm và giá trị con người**. Nó thúc đẩy con người luôn hoàn thiện mình, sống đạo đức, có lý trí và theo lẽ phải. Nó nâng cao giá trị con người chứ không hạ thấp giá trị con người. Nó khích lệ con người hành động và tiến bộ. Nó không dạy con người sống tiêu cực và yếm thế. Thuyết nghiệp của đạo Phật, nếu được lý giải đúng đắn và mọi người hiểu thấu và thực hành sẽ đem lại bao nhiêu điều tốt đẹp cho xã hội và đất nước chúng ta trong thiên niên kỷ mới sắp đến này. Quá khứ đã qua rồi, tương lai lại chưa đến, mọi người chúng ta hãy tỉnh giác và có ý thức sống trong hiện tại từng giờ, từng phút **nghĩ lành, nói lành, làm lành**. Đó chính là nghiệp, là thuyết nghiệp không phải trên bình diện lý thuyết mà là trong cuộc sống, trong thực hành.

Triết gia Mỹ William James, chắc là có chịu ảnh hưởng của thuyết nghiệp của đạo Phật, đã nói câu:

“Chúng ta đang dệt đời bằng một sợi chỉ không tháo gỡ ra được” (Nous tissions notre vie d'un fil qui ne se défera pas).

Biết **cân bằng cảm xúc** nếu như mỗi người biết thông cảm, chia sẻ, biết dung hòa trong quan hệ thì không có chuyện cự cãi dẫn đến xung đột, bạo lực. Do đó chúng ta nên biết cân bằng cảm xúc trong mọi tình huống, mọi hoàn cảnh, lấy tình thương, trách nhiệm và lòng vị tha để thay thế cho sự tức giận, bốc đồng thì nhất định mọi việc sẽ được giải quyết.

VI - CỘI NGUỒN CŨNG Ở LÒNG NGƯỜI MÀ RA

Trong truyện Kiều, cụ Nguyễn Du cho sư cô Tam Hợp thốt ra như trên, ý nói mọi việc rối ráo cũng do lòng người nghĩa là từ chữ **tâm**. Ngày nay, khoa học não bộ cho ta thấy tâm thức với buồn, vui, giận, hờn, ghét, ghen là từ hàng ngàn, hàng tỷ neuron trên não đê. Vài ví dụ: mắt là **nhãn căn**, mắt nhìn sự vật là **nhãn trần**, nhưng phải nhờ **nhãn thức** nằm đâu đó trên hàng tỷ neuron trên não bộ ta mới biết. Tương tự như vậy, các ngũ quan khác như tai, lưỡi cũng thế. Nói khác đi, tâm thức bao gồm nhàn thức, nhĩ thức, thân thức tác động đến suy nghĩ; do đó Nguyễn Du còn viết thêm:

Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ

VII - STRESS HAY LÀ 4 THÀNH PHẦN CỦA STRESS (SUNT)

Những gì gây stress. Để ý các chữ sau:

- **Sense of control**: ta có cảm tưởng như mình không kiểm soát được tình hình. Ví dụ: xe cộ ồn ào, cướp bóc, mất ngủ thường xuyên, bụi khói mù đường, lũ lụt, cháy nhà

- **Unpredictability**: chuyện bất thường xảy ra không tiên đoán, không dự trù được. Ví dụ: tai nạn, mất việc, người thân chết v.v.

- **Novelty**: cái mới quá chưa bao giờ gặp nên phải quá sức ra làm, đâm ra mệt mỏi. Áp lực công sở, tư sở với các mục tiêu khó đạt được.

- **Threat to the ego**: mất tự tin thường hay dẫn đến tự ti và cảm giác bất hạnh càng lúc càng ăn sâu vào tâm trí khiến căng thẳng lo âu càng nhiều. Ta chỉ muốn giữ lại mối tương giao nào mà cái huyền ngã của chúng ta được ái mộ, chiều chuộng, vuốt ve, những hành động của ta được tung hô vạn tuế. Bằng ngược lại, ta hờn, ta dỗi, ta hận đời đen bạc, than rằng sao người ta không hiểu mình, rằng sao mà mình cô đơn quá, v.v.

Căng thẳng ảnh hưởng đến thân thể như cao huyết áp, hơi thở gấp gáp, mất ngủ, và cũng ảnh hưởng đến đời sống tinh thần như suy giảm trí nhớ, mất tự tin. Ngày nay căng thẳng trong đời sống là nguyên nhân chính của các bệnh; nhiều làng Thiền với người đến tu tập trong chánh niệm với đi thiền, ngồi thiền chính là để giữ cho thân tâm an lạc. Thiền với **quán** nghĩa là tập trung trên bốn niệm xứ: thân, thọ, tâm, pháp; thiền với **chỉ** nghĩa là ngừng các vọng tâm, các loạn tưởng, giúp con người tỉnh thức trong hiện tại, chánh niệm nhờ điều phục tâm qua hơi thở.

Tác giả Mike George truyền cảm hứng cho hàng chục ngàn người ở hơn ba mươi quốc gia về Nghệ thuật Thiền định giúp nhiều người phát triển tinh thần. Trong sách "*Cuộc hành trình từ cái đầu đến trái tim*" ông viết:

*Sống yêu thương nghĩa là chính mình
Không nên nhầm lẫn tình dục với Tình yêu
Nếu bạn biết bạn là Tình yêu*

*Bạn sẽ không bao giờ muốn bất cứ điều gì nữa
 Bạn sẽ tự nhiên tách ra, song vẫn có sự liên hệ mật thiết với mọi vật, mọi người.
 Sẽ không còn phụ thuộc vào ai hay bất cứ điều gì
 Không ai có thể làm tổn thương bạn và bạn không bao giờ có ý định gây hại người
 khác.*

Và bạn sẽ nắm được bí mật để sống hạnh phúc."

"Tình yêu là năng lượng Ánh Sáng một trái tim phi thể chất".

*"Sự bình yên không có nghĩa là một nơi không có tiếng ồn ào, không khó khăn,
 không cực nhọc. Bình yên có nghĩa ngay chính khi ta đang trong phong ba bão táp ta vẫn
 cảm thấy sự yên tĩnh trong trái tim. Đó mới chính là ý nghĩa thật sự của sự bình yên."*

VIII - KẾT LUẬN

Giữa dòng đời biến động và cuộc sống đầy sức ép, tất cả những tội lỗi gây ra, đều do tâm chúng ta chủ động, thì phải thành tâm mà sám hối, tự trong thâm tâm. Từ đó, chúng ta phát nguyện không tái phạm, cho nên mỗi khi tâm tham, tâm sân, tâm si khởi lên, chúng ta liền biết ngay, dừng lại, không làm theo sự điều khiển, sai khiến của tham sân si, thì tội lỗi sẽ không còn tái phạm nữa. Khi tội lỗi không còn, tâm sanh diệt cũng lặng mất, con người sống trong trạng thái tịch tịnh, bình yên của tâm trí.

Đó mới thực là sự sám hối chân chánh.

Hiểu quy luật vạn vật và thực hành Phật pháp giúp con người buông xả và hóa giải những năng lượng xấu như giận dữ, đố kỵ, ích kỷ để đạt cảm giác an lạc.

Thiết nghĩ, chỉ có tình yêu thương gồm có lòng bao dung, sự quảng đại, tính vị tha, tình lân tuất thương yêu kẻ nghèo khó, hoạn nạn là trên hết mọi sự trên đời, vì nó giúp ta quên được cái "NGÃ" vị kỷ thì tự khắc mình sẽ cảm thấy hạnh phúc trong đời.

Giữ cuộc sống an bình, trong gia đình trên thuận, dưới hòa. Ngoài xã hội thì không bon chen, lừa lọc. Không lợi dụng người khác. Sống đúng trách nhiệm của mình. Đó có thể là thành quả bao nhiêu kiếp mà mỗi người đã tự rèn luyện thân, tâm, thì tự nhiên cũng đã đi trên Phật Đạo, chẳng cần phải màu mè hình tướng thêm vào đó, vì hình tướng chẳng liên quan hay giúp ích gì trong việc Tu sửa cái Tâm vậy. Hạnh phúc là gì?

*Khi anh đến hai bàn tay không
 Khi tôi đến đôi chân trụi trần
 Ta chẳng có chút gì đeo mang
 Sao bây giờ nặng gánh trần gian
 Xin hãy đến cho nhau nụ cười
 Xin hãy đến cho nhau tình người*

*Xin hãy nói yêu thương một lời
Xin hãy tốt với nhau cho đời nở hoa
Tôi chỉ muốn cuộc đời nở hoa*

Người hạnh phúc thật sự không bao giờ phủ nhận thực tế, họ luôn đối mặt với cuộc sống, mở lòng mình để cảm nhận từng hơi thở của cuộc đời. Họ cảm nhận hạnh phúc bằng nỗi hân hoan. Họ nhìn đời bằng đôi mắt lạc quan, chấp nhận hiện tại, khám phá và hướng tới tương lai với những thái độ tích cực.

THÁI CÔNG TỤNG