

# Động và tĩnh - Triết lý sống trong bài thơ “Dụng chân tâm” của Trần Thánh Tông

ISSN: 2734-9195 10:05 23/11/2024

Dụng chân tâm không chỉ đơn thuần là một bài thơ thiền sâu sắc mà còn là một lời nhắc nhở giản dị về lối sống hài hòa giữa động và tĩnh. Hãy để bài thơ này trở thành kim chỉ nam cho cuộc sống của chúng ta, dẫn dắt chúng ta tìm thấy sự an lạc và hạnh phúc trong mọi hoàn cảnh...

Tác giả: **Tôn Nữ Thị Tường Vy (Thích nữ Thông Diệu)**  
*Học viên Cao học Khóa II, chuyên ngành Văn học Phật giáo, Học viện PGVN tại Huế*

□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□  
□□□□

Phiên âm:

*Chân tâm chi dụng  
Chân tâm chi dụng,*

Tĩnh tĩnh tịch tịch.  
Vô khứ vô lai,  
Vô tổn vô ích.  
Nhập đại nhập tiểu,  
Nhập thuận nhập nghịch.  
Động như vân hạc,  
Tĩnh như tường bích.  
Kỳ khinh như mao,  
Kỳ trọng như thạch.  
Sái sái nhi tịnh,  
Khoả khoả nhi xích.  
Bất khả đặc lượng,  
Toàn vô tung tích.  
Kim nhật vị quân,  
Phân minh phẫu phách.

Dịch nghĩa:

Dụng của chân tâm,  
Thông tuệ, lặng lẽ.  
Không đi không đến,  
Không bớt không thêm.  
Vào nhỏ hay vào to,  
Mặc kệ thuận hay nghịch.  
Động thì như mây, như hạc,  
Tĩnh thì như tường, như vách.  
Nhẹ tựa mây lông,  
Nặng như đá.  
Lầu lầu trong sạch,  
Trần trụi không có vật gì.  
Không thể đo lường,  
Hoàn toàn không có tung tích.  
Nay ta vì người,  
Tổ bày rành mạch.

## Mở đầu

Khi mùa thu se lạnh, lúc những chiếc lá rơi nhẹ nhàng như những suy tư lặng lẽ từ sâu thẳm trái tim, thơ Trần Thánh Tông hiện lên như dòng suối trong vắt, chảy lặng lẽ vào tâm hồn mỗi người. Giữa bối cảnh của cuộc sống hiện đại nhộn nhịp, nơi mà sự tấp nập của động không ngừng quyến rũ, vẫn luôn tồn tại

những khoảnh khắc tĩnh lặng, nơi mà gió không thể làm rối ren tâm tư. Khái niệm “động và tĩnh” không chỉ đơn thuần là hình ảnh, mà còn là một triết lý sống sâu sắc, mở ra những chiều sâu đầy ý nghĩa của tâm hồn con người.

Chúng ta thường bị cuốn vào guồng quay của công việc, những trách nhiệm nặng nề và áp lực thường nhật. Thế nhưng, giữa những náo nhiệt, chính trong những phút giây tĩnh lặng và thanh bình, ta có thể khám phá chân tâm của chính mình, nơi mà mọi muộn phiền, lo âu đều tan biến. Đó là nơi mà mọi vật trở nên trong sạch, không còn bị vướng bận bởi những điều phù du.

Hãy cùng nhau bước vào hành trình khám phá những khoảng lặng trong cuộc sống, nơi mà tâm hồn được thanh lọc và trí tuệ được chiếu sáng như những vì sao giữa bầu trời đêm. Đó là những khoảnh khắc mà chỉ cần lắng nghe, ta có thể cảm nhận được sự giao hòa tuyệt diệu giữa động và tĩnh, tạo ra một nhịp điệu sống động phong phú, giúp chúng ta hiểu rõ hơn về chính bản thân và cuộc sống xung quanh. Thực sự, chính trong sự đối lập giữa động và tĩnh, ta tìm thấy ý nghĩa sâu sắc và sự cân bằng cần thiết trong cuộc đời:

*“Dụng của chân tâm,  
Thông tuệ, lặng lẽ.  
Không đi không đến,  
Không bớt không thêm.  
Vào nhỏ hay vào to,  
Mặc kệ thuận hay nghịch.  
Động thì như mây, như hạc,  
Tĩnh thì như tường, như vách.  
Nhẹ tựa mấy lông,  
Nặng như đá.  
Lầu lầu trong sạch,  
Trần trụi không có vật gì.  
Không thể đo lường,  
Hoàn toàn không có tung tích.  
Nay ta vì người,  
Tổ bày rành mạch.” [10, tr. 414.]*

## 1. Chân tâm và sự tĩnh lặng

Ngay từ những dòng mở đầu, Trần Thánh Tông đã khéo léo thổi hồn vào khái niệm “dụng chân tâm”, một thuật ngữ mang trong mình chiều sâu và bản chất của sự sống. Khái niệm này không chỉ đơn thuần là tri thức mà còn là một nghệ thuật sống, thể hiện việc áp dụng bản chất đích thực của tâm hồn vào từng

khoảnh khắc của cuộc sống hàng ngày. “Dụng chân tâm” chính là việc hướng tới một trạng thái an lạc và bình yên, nơi mà mỗi cá nhân có thể phát triển và khơi dậy sức mạnh nội tại của mình.

Hai từ “thông tuệ” và “lặng lẽ” như những khúc nhạc êm ả, vẽ nên một bức tranh sống động về tâm hồn của người đã giác ngộ. Cái “thông tuệ” không chỉ đơn thuần là sự mạnh mẽ trong tư duy, mà còn là sự thấu hiểu sâu sắc mọi khía cạnh của cuộc sống; còn “lặng lẽ” là sự tĩnh lặng tinh khiết, giúp ta vượt qua sự ồn ào và bộn bề của thế giới bên ngoài. Từ đây, chúng ta có thể thấy rằng một tâm hồn thực sự giác ngộ sẽ không dễ dàng bị xao động bởi những bão tố cuộc đời, mà vẫn kiên định giữ vững sự bình yên nội tại, giống như mặt hồ phẳng lặng, nơi mỗi gợn sóng nhỏ đều làm mất đi vẻ đẹp trong sáng của bầu trời. Để thấy *“sự khác nhau giữa Phật và chúng sinh chỉ là giác và mê. Giác là Phật, mê là chúng sinh, vì giác cho nên được an lạc, vì mê cho nên phải đau khổ.”* [2, tr. 36.]

Trong khoảnh khắc tĩnh lặng ấy, mọi lo toan, phiền muộn dường như tan biến, nhường chỗ cho sức mạnh tâm linh thuần khiết. Đó chính là nơi mà mỗi con người có thể quay về để tìm lại chính mình, nơi ta hòa quyện cùng vũ trụ rộng lớn, cảm nhận sự kết nối diệu kỳ với mọi sinh linh. “Dụng chân tâm” không chỉ là lý thuyết, mà đó là một hành trình hàng ngày đầy ý nghĩa. Mỗi bước đi, từng hơi thở, đều là những nỗ lực để chạm đến bản thể thanh tịnh, mở ra cánh cửa vào thế giới an nhiên và tự tại, nơi mà tâm hồn có thể bay bổng và tự do trong vòng tay của vũ trụ. Đó là lý do tại sao lại nói:

Con người không phải bị số phận lôi cuốn một cách vô vọng, nhưng là có khả năng tự quyết định. Qua các hành động phóng dật chúng ta tự làm mình ô nhiễm, và qua nỗ lực tinh cần chúng ta có thể làm mình thanh tịnh. Việc quyết định số phận của chúng ta nằm ngay trong bản thân chúng ta và do chính ý chí chúng ta điều khiển. [1, tr. 41.]



## 2. Sự cân bằng giữa động và tĩnh

Bài thơ khéo léo nhấn mạnh tầm quan trọng của sự cân bằng giữa động và tĩnh trong cuộc sống hằng ngày. Ở khía cạnh “động”, hình ảnh “như mây, như hạc” biểu trưng cho sự tự do và linh hoạt, nhắc nhở chúng ta rằng sự chuyển động không chỉ mang lại sức sống mãnh liệt mà còn là một phần thiết yếu trong cuộc sống. Sự chuyển động tự do ấy giúp con người vượt qua những rào cản, luôn luôn có khả năng thích nghi và tìm ra những con đường mới để tiến bước trong hành trình khám phá cuộc sống. Như *“có người đã hỏi đức Phật: Hạnh phúc chân thật là gì? Ngài trả lời: Sống điềm đạm trong mọi thắng trận, thắng bại, được thua, vinh nhục vẫn mỉm cười.”* [5, tr. 92.]

Ngược lại, khi đề cập đến trạng thái “tĩnh”, hình ảnh “như tường, như vách” thể hiện sự vững vàng và bền bỉ, biểu trưng cho những tảng đá kiên cố có khả năng chịu đựng mọi thử thách mà cuộc đời có thể mang lại. Đây là một hình mẫu cho sự ổn định và kiên định trong tâm hồn, cho phép con người đứng vững trước những biến động bất ngờ.

Chính sự kết hợp giữa động và tĩnh này tạo nên một bức tranh hài hòa, cân bằng cho sức mạnh và sự dịu dàng. Nó nhắc nhở chúng ta rằng cuộc sống không chỉ là về việc chạy đua với thời gian hay cố gắng đạt được mọi thứ nhanh chóng. Thay vào đó, nó là về việc tìm kiếm sự cân bằng giữa những khoảnh khắc chuyển động mạnh mẽ và những khoảnh khắc tĩnh lặng sâu sắc. Bởi một lẽ rằng *“...tất cả đều chỉ là thức. Dù chỉ là thức thì bình đẳng dung thông, không trong không ngoài, không xưa không nay, không lớn không nhỏ v.v...”*.

Bài thơ này cũng gợi lên ý tưởng về việc chấp nhận và tận hưởng cả hai trạng thái này. Chúng ta không nên chỉ tập trung vào việc chạy theo mục tiêu mà quên đi giá trị của sự tĩnh lặng và suy ngẫm. Và trên hết, chúng ta cũng không nên quá gắn bó với trạng thái tĩnh mà bỏ qua cơ hội để khám phá thế giới xung quanh. Đồng thời, bài thơ cũng nhắc nhở chúng ta rằng cuộc sống là một hành trình liên tục của sự thay đổi và phát triển. Chúng ta cần phải linh hoạt để thích nghi với những thay đổi đó nhưng đồng thời cũng cần giữ vững niềm tin vào bản thân và giá trị cốt lõi của mình. Để rồi sau tất cả, bài thơ đã truyền tải thông điệp rằng cuộc sống là một sự kết hợp hài hòa giữa động và tĩnh. Chúng ta cần tìm kiếm sự cân bằng giữa hai trạng thái này để đạt được sức mạnh nội tại và hạnh phúc thực sự trong cuộc sống hàng ngày.

### **3. Tư thế đối mặt với cuộc đời**

Tác giả không chỉ dừng lại ở việc khắc họa động và tĩnh, mà còn dạy cho chúng ta cách để ứng xử trước những biến động và thử thách của cuộc sống. Câu thơ “vào nhỏ hay vào to, mặc kệ thuận hay nghịch” đã phản ánh một quan niệm sống rằng mọi hoàn cảnh, bất kể là tích cực hay tiêu cực, đều cần được chấp nhận và nhìn nhận một cách bình thản. Điều này khuyến khích chúng ta không nên vội vàng phán xét hay bám víu vào những điều không cần thiết, mà hãy linh hoạt và sẵn sàng thích nghi với từng tình huống cụ thể.

Qua cách lặp lại những từ “động thì... tĩnh thì...”, Trần Thánh Tông không chỉ nhấn mạnh tính chất linh hoạt cần có trong tâm hồn mà còn khuyến khích người đọc duy trì bản chất cốt lõi của mình, không bị rối loạn trước những thăng trầm của cuộc đời. Việc giữ vững nguyên tắc cá nhân giữa những biến đổi này là một điều vô cùng quan trọng để có thể sống một cuộc đời trọn vẹn và ý nghĩa. Tác phẩm này đã thể hiện sự kết hợp hài hòa giữa tư tưởng Phật giáo Thiền tông và nghệ thuật văn học. Qua đó, tác giả đã truyền tải thông điệp về sự bình an nội tâm và khả năng thích nghi với mọi hoàn cảnh trong cuộc sống. Đây chính là chìa khóa để đạt được sự giải thoát tuyệt đối, thoát ra ngoài mọi sự trói buộc của thế giới vật chất và tư duy lý tính.

Thông qua ngôn ngữ nghệ thuật độc đáo, tác phẩm đã tạo ra một kiểu ngôn ngữ thiền mới - siêu ngôn ngữ - vượt ra ngoài mọi quy ước về mặt ý nghĩa. Điều này cho phép độc giả khám phá nhiều tầng ý nghĩa sâu sắc của tác phẩm mà không bị ảnh hưởng bởi ấn tượng của những nhà nghiên cứu uy tín đi trước. Chẳng những vậy, tác phẩm này cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc có “văn chữ” - nét riêng, cá tính sáng tạo trong nghệ thuật. Mỗi nhà thơ cần phải

có phong cách riêng biệt để tạo nên dấu ấn độc đáo trong tác phẩm của mình. Chỉ khi đáp ứng được những đòi hỏi này, tên tuổi và tác phẩm của họ mới có thể trường tồn mãi với thời gian.

Sau tất cả, tác phẩm văn học thiền này không chỉ là một kiệt tác nghệ thuật mà còn là một bài học sâu sắc về cách ứng xử trước cuộc sống đầy biến động. Nó khuyến khích chúng ta giữ vững bản chất cốt lõi của mình, linh hoạt thích nghi với mọi hoàn cảnh và tìm kiếm sự bình an nội tâm thông qua việc chấp nhận và nhìn nhận mọi thứ một cách bình thản. Đây cũng là điều mà kinh Pháp cú diễn tả: *“Người hiền bỏ tất cả./ Người lành không bàn dục./ Dầu cảm thọ lạc khổ./ Bậc trí không vui buồn.”*[9, tr. 158.]

## 4. Tính chất của chân tâm

Trong bài thơ, chân tâm không chỉ được khắc họa qua nét nhẹ nhàng, tinh khiết như một làn gió thoảng “nhẹ tựa mây lông”, mà còn được thể hiện với sức nặng và độ bền bỉ không thể chối cãi, như những khối đá kiên cố “nặng như đá”. Hình ảnh đối lập này một cách tinh tế mở ra một cái nhìn sâu sắc về bản chất đa dạng và phong phú của tâm hồn giác ngộ. Và đó là lý do mà ở trong tác phẩm Thiền và phân tâm học, đoạn bàn về chủ đề Đông và Tây, tác giả Suzuki viết: *“Đối với Thiền giác sinh là thoát sinh; im lặng gầm như sấm sét; lời là phi lời; xác thật là phi xác thật; ở đây và bây giờ tương đồng với tính không và vô biên”*. [4, tr. 29.]

Chân tâm không chỉ là trạng thái của sự thanh thản mà còn mang trong mình một sức mạnh tiềm ẩn, một năng lượng nội tại bất di bất dịch. Nó có khả năng vận động linh hoạt, uyển chuyển như những cơn gió, dễ dàng len lỏi qua từng khe hở của cuộc đời, có thể lướt qua mọi khó khăn mà không để lại dấu vết. Nơi đây, ta nhận thấy rằng chân tâm chứa đựng sự nhẹ nhàng của sự tha thứ, của lòng từ bi và nhân ái, như hơi thở nhẹ nhàng lướt qua không gian. Đồng thời, chân tâm cũng là biểu tượng của sự kiên định và vững mạnh, như những mảnh đá tảng kiên cố, luôn giữ vững lập trường và không bị lay chuyển trước những thử thách khắc nghiệt mà cuộc sống đặt ra. Điều này cho thấy rằng, bên dưới vẻ ngoài mềm mại, chân tâm vẫn vươn mình mạnh mẽ, kiên cường đối diện với những cản trở và gian truân.

Nhận thức này không chỉ khẳng định rằng tâm hồn giác ngộ cần phải có sự dịu dàng, mà còn nhấn mạnh rằng sức mạnh nội tại là điều thiết yếu. Đó chính là sức mạnh để đứng vững trước lũ sóng gió của cuộc đời, để đương đầu với những cản trở và sự mai một mà cuộc sống không ngừng mang lại. Từ đó, mỗi người có thể vững vàng hơn trên hành trình tìm kiếm sự giác ngộ và an lạc trong tâm

hồn, hòa quyện giữa sự mềm mại và sức mạnh. Hiểu được điều này, chúng ta thấy rõ rằng chân tâm, với vẻ đẹp tinh khôi và sức mạnh tiềm tàng, chính là nơi ẩn chứa khả năng vượt qua mọi gian nan, biến chuyển trong cuộc sống. Trong sự kết hợp hài hòa giữa sự nhẹ nhàng và vững chắc, chân tâm khơi dậy trong ta một nguồn cảm hứng vô hạn, nhắc nhở ta rằng sự giác ngộ không chỉ là đích đến, mà còn là hành trình liên tục khám phá bản thân và thế giới xung quanh.

## 5. Sự trong sạch và đơn giản hóa

Một trong những thông điệp mạnh mẽ và sâu sắc của bài thơ chính là sự khẳng định rằng chân tâm của mỗi con người luôn luôn “làu làu trong sạch” và “trần trụi không có vật gì”. Câu nói này không chỉ đơn thuần là một nhận định về bản chất con người mà còn gửi gắm một triết lý sống thâm sâu, như một bài học quý giá trong hành trình tìm kiếm chân lý. Nó nhắc nhở chúng ta rằng, để có thể chạm tới chân lý, để nhận biết được bản chất thật sự của cuộc đời, con người cần có sự hướng nội, tìm về với những giá trị giản dị và thanh khiết. Hệt như *“một đoá sen vươn lên từ bùn, nhưng vẫn không bị nhuộm bùn, cũng vậy những ai nhàm chán tham ái và sân hận, mặc dù sinh ra trong thế giới đó nhưng không bị đời sống làm ô uế.”* [6, tr. 136.]

Trong bối cảnh của thế giới hiện đại, nơi mà những ràng buộc và phiền toái vật chất thường khiến chúng ta bận tâm, việc từ bỏ những lo toan không cần thiết để trở về với sự nguyên sơ của tâm hồn không phải là điều dễ dàng. Chúng ta thường bị cuốn vào vòng xoáy của công việc, trách nhiệm và những mối quan hệ phức tạp, khiến cho tâm hồn ngày càng xa rời bản chất trong sạch của nó. Tuy nhiên, chính sự giản đơn này lại là yếu tố cốt lõi, là nền tảng cho hạnh phúc đích thực và tự do của tâm hồn. Khi ta có thể gạt bỏ những bận rộn của cuộc sống, không phải lo lắng về những điều bên ngoài, mà thay vào đó, tìm về bên trong mình, ta sẽ nhận ra rằng hạnh phúc không phải là một điểm đến xa xôi, mà là một trạng thái mà mỗi chúng ta có thể trải nghiệm ngay trong giây phút hiện tại, là một cảm nhận thanh khiết và trọn vẹn.

Và vì vậy, thông điệp này khuyến khích con người dũng cảm bước ra khỏi những phức tạp của xã hội, để bao trùm mình trong sự yên tĩnh, thanh bình của chính tâm hồn mình. Tại nơi đó, nơi mà mọi phiền muộn và âu lo đều có thể tan biến, chỉ còn lại sự thuần khiết, giản dị và an lạc. Đây chính là hành trình trở về với bản thân, một hành trình mà mỗi người chúng ta đều có thể thực hiện, để khám phá và nuôi dưỡng nguồn ánh sáng bên trong, lập lại sự hòa hợp giữa tâm hồn và cuộc sống.

## 6. Tính chất siêu việt của chân tâm

Cuối cùng, tác giả khẳng định rằng chân tâm “không thể đo lường” và “hoàn toàn không có tung tích”, như làn sóng trôi đi trong dòng sông vô tận của thời gian, không ngừng biến đổi nhưng vẫn giữ nguyên bản chất huyền bí. Quan điểm này không chỉ mở rộng chiều sâu của tri thức mà còn điểm tô lên bức tranh muôn màu của sự huyền bí, nơi bản chất của chân lý và chân tâm như những vì sao sáng chói vượt ra ngoài tất cả giới hạn thông thường. Trong tĩnh lặng của tâm hồn, chúng ta cảm nhận được sự huyền diệu của vũ trụ, nơi những điều siêu việt dần lộ diện, khuyến khích ta không ngừng khám phá và chạm đến thế giới vô hình, nơi mà những tâm tư, tình cảm dần được buông bỏ để trống trải cho sự nguyên sơ của chân tâm. Thế mới nói rằng *“tuy Thiền tông chủ trương bất lập văn tự nhưng mục đích là giúp hành giả thoát khỏi vướng mắc vào văn tự, ngôn ngữ, quay lại chính mình để kiến tính thành Phật.”* [8, tr. 5.]

Nhận thức này như một lời mời gọi mỗi người chúng ta dẫn chân vào hành trình tìm kiếm ánh sáng bên trong, để mở mang trí tuệ vượt ra khỏi những khuôn khổ đã được định hình, như những cánh chim bay lượn tự do trong bầu trời rộng lớn. Hãy hình dung rằng, giữa những âu lo, áp lực của cuộc sống, chúng ta có thể tìm thấy một kho báu ẩn giấu bên trong, nơi sự tĩnh lặng lan tỏa và trí tuệ được khai sáng. Chúng ta được khuyến khích không chỉ để khám phá chiều sâu của bản thể bên trong mình mà còn hòa nhập vào chiếc đệm mềm mại của vũ trụ, nơi sự kỳ diệu và tĩnh lặng giao thoa trong một điệu nhạc cổ xưa chưa từng ngừng vang vọng. Mỗi khoảnh khắc tĩnh lặng, mỗi hơi thở sâu, chạm đến bản thể chân tâm, như một lời nhắc nhở về sự kết nối mật thiết giữa chúng ta và vũ trụ bao la.

Hãy để tâm hồn bạn mở rộng, đón nhận tri thức vô tận và những bí ẩn của cuộc sống, vì đó chính là con đường dẫn đến sự thấu hiểu và hòa quyện với mọi thứ xung quanh, dù là hữu hình hay vô hình. Trong hành trình này, bạn sẽ nhận ra rằng chân tâm không chỉ là một khái niệm trừu tượng mà còn là một trạng thái tồn tại, nơi mọi thứ hòa quyện, nơi mà mọi cảm xúc, suy nghĩ, và hoạt động của cuộc sống đều có thể được đặt để bên lề, để chúng ta có thể ngắm nhìn và cảm nhận được bản chất thực sự của chính mình - chân tâm tựa như ánh sáng của mặt trời, chiếu sáng từng góc ngách của tâm hồn, mang lại sự bình yên và hiểu biết vô tận.

## Kết luận

Dụng chân tâm, một tác phẩm thơ thiền sâu sắc của Trần Thánh Tông, đã mở ra cho chúng ta một triết lý sống đầy ý nghĩa về sự cân bằng giữa động và tĩnh. Bài thơ không chỉ là những dòng chữ đơn thuần, mà còn là những tiếng vọng của triết lý nhân sinh, nhắc nhở chúng ta rằng trong cuộc sống hối hả và đầy

biến động, thật cần thiết để tìm về phía sự tĩnh lặng bên trong, từ đó nhận diện lại chính mình và hiểu được ý nghĩa của cuộc sống.

Động và tĩnh không phải chỉ là hai trạng thái đối lập mà là hai mặt của cùng một đồng xu. Động thể hiện cho sự vận động, sự thay đổi không ngừng của cuộc sống mà chúng ta phải đối mặt mỗi ngày. Nó giống như dòng nước chảy, liên tục cuốn trôi mọi thứ qua các khúc quanh. Còn tĩnh, trong khi đó, là sự bình an, sự tĩnh tại nằm sâu bên trong mỗi con người, như một bề mặt hồ phẳng lặng trong những lúc có ngọn gió buộc phải lắng xuống. Để có một cuộc sống trọn vẹn và hài hòa, chúng ta cần phải giữ cho cả hai trạng thái này cùng tồn tại, hòa quyện vào nhau.

Bài thơ dạy chúng ta rằng, dù cuộc sống có xoay vần, có thay đổi như thế nào, thì tâm hồn của chúng ta vẫn cần được nuôi dưỡng trong sự tĩnh lặng và thanh tịnh. Đó là nơi mà mỗi cá nhân có thể tìm thấy sự an lạc, bỏ qua những lo toan vội vã bên ngoài. Chúng ta cần học cách kết hợp, dung hòa giữa động và tĩnh, và chỉ khi đó, ta mới có thể vươn tới những giây phút an lạc thực sự trong cuộc đời này.

Hãy lắng nghe tiếng nói từ sâu thẳm bên trong của chính mình, như một nhạc trưởng điều hòa giữa những âm điệu của cuộc sống và tĩnh lặng. Tìm về sự tĩnh lặng, ta sẽ có thể nhìn nhận rõ ràng hơn về bản thân cũng như thế giới xung quanh. Khi áp lực và căng thẳng cuộc sống đến, hãy nhớ rằng tâm hồn chúng ta vẫn tồn tại như một nơi trú ẩn bình yên nhất, dễ dàng mở cửa đón nhận bình an.

Dụng chân tâm không chỉ đơn thuần là một bài thơ thiền sâu sắc mà còn là một lời nhắc nhở giản dị về lối sống hài hòa giữa động và tĩnh. Hãy để bài thơ này trở thành kim chỉ nam cho cuộc sống của chúng ta, dẫn dắt chúng ta tìm thấy sự an lạc và hạnh phúc trong mọi hoàn cảnh, ngay cả khi đối mặt với những thử thách éo le nhất của cuộc sống.

Và đó là lý do mà đức Phật xác quyết rằng *“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ Kheo, lại dễ sử dụng, này các Tỳ Kheo, như tâm được tu tập. Tâm được tu tập, này các Tỳ Kheo, dễ sử dụng.”* [3, tr. 217.]

Tác giả: **Tôn Nữ Thị Tường Vy (Thích nữ Thông Diệu)**

*Học viên Cao học Khóa II, chuyên ngành Văn học Phật giáo, Học viện PGVN tại Huế*

\*\*\*

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bhikkhu Bodhi (Trần Như Mai dịch) (2019), Lời Phật dạy về sự hòa hợp trong cộng đồng và xã hội Hợp tuyển từ kinh tạng Pāli, Nxb Hồng Đức, TP. Hồ Chí Minh.
2. Thích Hạnh Bình (2014), Đức Phật và những vấn đề thời đại, Nxb Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh.
3. Thích Minh Châu dịch (2015), Kinh Tăng chi bộ, Nxb Tôn giáo, Hà Nội.
4. Daisetz Teitaro Suzuki (Như Hạnh dịch) (2011), Thiền và phân tâm học, Nxb Phương Đông, TP. Hồ Chí Minh.
5. Darshani Deane (Nguyễn Phong phóng tác) (2021), Minh triết trong đời sống, Nxb Thế Giới, Tái bản lần thứ 15, TP. Hồ Chí Minh.
6. David J Kalupahana (Huyền Tâm dịch) (2021), Lịch sử triết học Phật giáo: Tương tục và gián đoạn, Nxb Hồng Đức, TP. Hồ Chí Minh.
7. Hộ Pháp (Huyền Trang Hán dịch, Thiện Siêu Việt dịch) (2006), Luận thành duy thức, Nxb Văn hóa Sài Gòn, TP. Hồ Chí Minh.
8. Liangxiao Hong (Thiện Chánh dịch) (2009), Thiền Nhật Bản, Nxb Thuận Hóa, Thừa Thiên Huế.
9. Thích Chúc Phú (2018), Biện chính Phật học tập 2, Nxb Hồng Đức, TP. Hồ Chí Minh.
10. Viện văn học (1989), Thơ văn Lý - Trần II, Nxb Khoa học Xã hội, Hà Nội.