TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Từ trang sách đến Phật giáo nhập thế trong văn học đương đại

ISSN: 2734-9195 11:10 19/11/2026

Chỉ khi thoát khỏi lối viết sáo rỗng, minh họa đơn thuần, văn học chữa lành mới thực sự khẳng định được vị thế thẩm mỹ vững chắc trong dòng chảy văn học Việt Nam đương đại.

Giữa những áp lực và bất an của đời sống hiện đại, văn học truyền cảm hứng và chữa lành đang trở thành một điểm tựa tinh thần giàu sức lan tỏa. Tiếp cận từ góc độ lý luận văn học và tinh thần Phật giáo nhập thế, bài viết làm rõ cách các tác giả tăng, ni đương đại chuyển hóa giáo lý từ bi, vô thường, chính niệm thành ngôn ngữ nghệ thuật dung dị, qua đó khơi mở khả năng tự đối thoại và thanh lọc tâm hồn nơi người đọc.

Giữa nhịp sống hối hả của kỷ nguyên số, khi những nhu cầu vật chất căn bản đã dần được lấp đầy, con người đương đại lại bất ngờ đối diện với một cơn khát khác: cơn khát bình yên. Áp lực từ công việc, sự đứt gãy trong các mối quan hệ và những bất trắc khó lường của thời đại đã tạo nên những "vết xước" vô hình trong đời sống tinh thần.

Giữa bối cảnh ấy, trên các kệ sách văn học Việt Nam vài năm trở lại đây, một khuynh hướng sáng tác mới đã âm thầm nảy mầm, lan tỏa và chạm đến trái tim của hàng vạn độc giả: văn học truyền cảm hứng và chữa lành.

Không ồn ào, không phô trương kỹ thuật, dòng văn học này len lỏi vào đời sống như một dòng suối mát. Đáng chú ý, góp phần tạo nên diện mạo đặc sắc cho dòng chảy ấy không chỉ có các nhà văn chuyên nghiệp, mà còn có sự hiện diện đầy lặng lẽ nhưng sâu sắc của thế hệ tăng, ni trẻ. Họ bước vào địa hạt văn chương với hành trang là những trải nghiệm tu tập thực tế và tinh thần Phật giáo nhập thế, biến con chữ thành phương tiện xoa dịu khổ đau.

Từ khóa: *Văn học chữa lành; Phật giáo nhập thế; Lý thuyết tiếp nhận; Văn học Việt Nam đương đại; Thích Nữ Nhuận Bình.*

Không phải một “liều thuốc” y khoa, mà là một điểm tựa thẩm mỹ

Nhiều người vẫn thường nhầm lẫn văn học chữa lành với những cuốn sách dạy kỹ năng sống (self-help) hay các liệu pháp trị liệu tâm lý chuyên sâu. Thực chất, văn chương chưa bao giờ và cũng không nên đảm nhận vai trò thay thế cho y khoa. Nếu tâm lý học lâm sàng can thiệp vào những tổn thương bằng phác đồ điều trị, thì văn học chữa lành nâng đỡ con người bằng con đường của cái Đẹp và sự thấu cảm.

Từ góc độ lý luận văn học, đây không phải là một thể loại độc lập có ranh giới hình thức khắt khe như tiểu thuyết hay kịch nghệ. Nó là một khuynh hướng sáng tác, một chức năng nhân văn có thể ẩn mình trong một bài tản văn dung dị, một trang tùy bút ngắn hay những dòng ghi chép mang dáng dấp nhật ký. Sức mạnh của nó không nằm ở những lời khuyên răn giáo điều, khô cứng kiểu “bạn phải làm thế này” hay “đừng nên làm thế kia”. Trái lại, tác phẩm chỉ thực sự chạm đến tầng sâu tâm thức khi biết lùi lại một bước, nhường không gian cho người đọc tự đối thoại với chính mình. Chính tâm thế trao gửi yêu thương thay vì phán xét đã tạo nên sợi dây kết nối ấm áp ngay từ những trang mở đầu:

“Tôi yêu sách của mình - những đứa con tinh thần được tạo ra bởi tâm huyết. Yêu sách bao nhiêu, tôi lại yêu độc giả của mình bấy nhiêu. Tôi thương những mảnh đời, những trái tim đã chịu những vết cắt loang lổ. Và tôi không biết làm gì hơn ngoài cố gắng gửi gắm thật nhiều tình cảm vào chữ nghĩa của mình với hy vọng sẽ giúp quý vị tìm được những phút giây yên bình, dù là ngắn ngủi. Hãy ngồi xuống, rót một tách trà và đọc sách đi! Sách sẽ mở rộng trái tim, cho chúng ta một hướng nhìn mới, vui tươi và tích cực để thay đổi số phận, thay đổi cuộc đời”[1]

Đọc những trang viết ấy, độc giả không có cảm giác đang nghe một bài thuyết giảng đạo đức. Họ thấy như đang ngồi đối diện với một người bạn tri kỷ, được lắng nghe, được vỗ về trong một không gian tĩnh tại. Hành động gợi mở giản dị - ngồi xuống, rót một tách trà và lật mở trang sách - tựa như một nghi thức dừng lại giữa dòng đời vội vã.

Sự bao dung trong cách tiếp cận này đã mở ra cánh cửa đầu tiên của quá trình hồi phục, giúp con người dám đối diện với những “vết cắt loang lổ” của bản thân thay vì né tránh hay che giấu.



Sự chuyển hóa mềm mại của triết lý nhà Phật

Thực chất, mạch nguồn chữa lành này không phải là một hiện tượng ngẫu nhiên của thời đại số, mà là sự tiếp biến đầy sáng tạo từ truyền thống văn học Phật giáo dân tộc. Nếu các thiền sư thời Lý - Trần xưa từng dùng thi ca để chuyên chở tinh thần "cư trần lạc đạo" - sống vui với đạo ngay giữa cuộc hồng trần, thì các tác giả tăng ni hôm nay lại chọn tản văn, tùy bút để đưa chất thiền vào từng ngóc ngách của đời sống hiện đại.

Điểm làm nên chiều sâu và bản sắc riêng cho những trang viết của các tác giả tu sĩ nằm ở cách họ chuyển hóa giáo lý Phật giáo thành chất liệu nghệ thuật. Những phạm trù vốn mang tính triết học uyên áo như vô thường, nhân quả, từ bi, buông xả hay chính niệm được cởi bỏ lớp áo ngôn từ hàn lâm của kinh điển. Chúng bước ra đời sống bằng một diện mạo mới: mộc mạc, gần gũi và thấm đẫm hơi thở thường nhật.

Trong thế giới nghệ thuật của những tập sách như Mở lối yêu thương, Bước qua thăng trầm, Gieo mầm hạnh phúc, Nếu biết ngày mai rời quán trọ, Một kiếp nhân sinh, Nơi khát vọng nảy mầm, Nhẹ nhàng nhặt cánh vô ưu hay Đường về hoa nở, triết lý về sự vô thường và lòng từ bi không hề mang màu sắc bi quan, yếm thế hay ủy mị. Ngược lại, nhận thức được tính chất biến đổi không ngừng của vạn vật giúp con người học được cách điềm tĩnh trước những va đập của cuộc đời. Khi biến cố ập đến, thay vì oán trách hay gặm nhấm khổ đau, người

đọc được gợi mở để nhìn sâu vào bản chất của sự việc và tự chuyển hóa tâm thế:

"Do đó, bao than thở, nuối tiếc, khủng hoảng, thiết nghĩ bạn nên đổi thành chấp nhận, tĩnh tại và thong dong. Những xúc động, bi thương, những nhiệt tình của cuộc sống cũng nên đổi thành tùy duyên, vui vẻ. Bao ước muốn, hoài bão, mộng mơ hãy nên biến thành cánh buồm, dù sóng to gió lớn vẫn kiên định, vững chãi ra khơi. Cuộc đời có đau khổ, có được mất, nhưng vui vẻ được chính là món quà giá trị để bước qua những tháng năm đại dịch căng thẳng này"[2]

Ở đây, tinh thần Phật giáo nhập thế hiện lên vô cùng rõ nét. Đạo không nằm ở chốn thiền môn tách biệt với bụi trần, mà hiện hữu ngay trong bản lĩnh giữ tâm "tĩnh tại và thong dong" giữa sóng gió cuộc đời. Tinh thần ấy còn lan tỏa sang cách con người đối xử với nhau trong các mối quan hệ nhân sinh. Đó là sự tỉnh thức trong từng lời ăn tiếng nói để không vô tình làm tổn thương tha nhân, là cái nhìn thấu cảm để nhận ra sự mong manh của kiếp người:

"Ước gì em mở được lòng ra, sống chan hòa, yêu thương, bao dung và tha thứ. Hiểu cuộc thế vô thường tan hợp, phân ly, dừng lại mọi nghĩ suy, toan tính, đấu tranh để sống cuộc đời bình thản. Có lẽ con đường ấy sẽ thênh thang cho hạnh phúc mỉm cười"[3].

Khi chuyển hóa được góc nhìn từ toan tính, oán hận sang thấu hiểu quy luật "tan hợp, phân ly", người đọc tự khắc giải phóng được chính mình khỏi những trói buộc của sân si, mở ra một lối đi thênh thang cho sự bình an nội tại.

"Khoảng trống" trên trang giấy và hành trình tự chữa lành của độc giả

Một tác phẩm văn học dù mang thông điệp tốt đẹp đến đâu cũng sẽ trở nên vô nghĩa nếu thiếu đi sự cộng hưởng từ phía người tiếp nhận. Dưới ánh sáng của lý thuyết tiếp nhận hiện đại (với khái niệm "khoảng trống văn bản" của Wolfgang Iser), một trang viết chữa lành thành công không bao giờ là một văn bản khép kín, giải thích cặn kẽ mọi ngóc ngách. Người viết khéo léo để lại những khoảng lặng suy tư để độc giả tự bước vào và lấp đầy bằng chính vốn sống của họ.

Trong những trang viết ghi lại ký ức về mùa đại dịch ở Nơi khát vọng nảy mầm, ranh giới mong manh giữa sự sống và cái chết được khắc họa bằng những nét chấm phá đầy ám ảnh. Đêm thành phố vắng lặng, những gia đình ly tán vì bệnh tật, ánh mắt xót xa của người chứng kiến... tất cả dừng lại ở một nhịp ngắt đầy day dứt:

“Hy vọng lên tuyến trên có đủ thiết bị máy móc, các y, bác sĩ sẽ giúp chú lưu thông con đường hạnh phúc. Chứ đau đớn thế này, người ngoài nhìn còn xót dạ huống gì mẹ cha. Tôi nhìn hai mẹ con mà thấy thương quá. Gia đình bị nhiễm bệnh hết, mỗi người ở một nơi. Mong ông Trời có đức hiếu sinh, sẽ không để ai đến bước đường cùng. Sài Gòn đêm nay không mưa nhưng buồn vô kể…”[4]

Tác giả không cố gắng tô vẽ một cái kết viên mãn giả tạo. Dấu ba chấm lửng lơ cuối đoạn văn mở ra một vùng bất định, đánh thức nơi người đọc sự chiêm nghiệm sâu sắc về giá trị của sự sống, khơi dậy lòng trắc ẩn và sự kết nối thiêng liêng giữa người với người trong hoạn nạn.

Tùy thuộc vào “chân trời chờ đợi” (tầm đón nhận theo quan niệm của Hans Robert Jauss) - tức là hoàn cảnh sống, tâm thế và những trải nghiệm riêng - mà mỗi độc giả sẽ tìm thấy một sự nâng đỡ khác nhau trên cùng một trang sách. Với một người trẻ đang chập chững bước vào đời, lời nhắn nhủ về sự kiên định nội tâm là hành trang chuẩn bị tâm lý trước những thử thách tương lai. Nhưng với một tâm hồn vừa đi qua đổ vỡ, từng con chữ về sự mất mát lại chạm trực tiếp vào vết thương đang rỉ máu.

Qua sự đồng cảm ấy, hiện tượng thanh lọc cảm xúc (catharsis) diễn ra một cách tự nhiên. Những dồn nén, u uất bấy lâu được gọi tên, được sẻ chia và dần tan chảy. Người đọc khép trang sách lại không phải để trốn chạy thực tại, mà để học cách trân quý từng phút giây hiện hữu:

“Lộ trình của đời người trước sau đều như thế, ai ai cũng phải trải qua. Vậy nên, hãy biết sống chậm và cảm nhận hương vị cuộc đời trôi qua từng phút giây. Đừng cố lao thật nhanh về phía trước rồi đứng bơ vơ, đơn độc giữa đại lộ cuộc đời. Chúng ta chỉ sống có một lần thôi, không có chuyện sống thử rồi sống lại, làm lại. Bởi chẳng ai bán vé khứ hồi cho cuộc đời của mỗi chúng ta. Hãy tận hưởng cuộc sống bằng sự tỉnh thức, trân quý từng phút giây hiện hữu trong đời, ý thức từng ngôn ngữ, hành vi, đừng quên hiến tặng điều tuyệt vời nhất đến mọi người, bạn nhé!”[5]

Hình ảnh ẩn dụ độc đáo “chẳng ai bán vé khứ hồi cho cuộc đời của mỗi chúng ta” đã cụ thể hóa tinh thần chính niệm (sống trọn vẹn trong từng sát-na hiện tại) một cách thấm thía. Đó chính là đích đến của quá trình chữa lành: giúp con người bước tiếp với một tâm thế trầm ổn, tỉnh thức và bao dung hơn.

Giữ vững phẩm chất nghệ thuật cho dòng chảy nhân văn

Sự bùng nổ của văn học truyền cảm hứng và chữa lành trong đời sống đương đại là một tín hiệu đáng mừng. Nó chứng tỏ văn chương vẫn luôn nhạy bén với

những chuyển biến tâm lý của thời đại, không ngừng tìm cách xoa dịu và nâng niu tâm hồn con người. Tuy nhiên, nhìn từ góc độ học thuật, sức sống bền bỉ của dòng văn học này không thể chỉ dựa vào thiện chí hay những thông điệp đạo đức đẹp đẽ.

Một tác phẩm thực sự có giá trị phải là sự kết tinh hài hòa giữa chiều sâu tư tưởng và vẻ đẹp nghệ thuật. Ngôn ngữ phải có sức gợi, hình ảnh phải giàu tính biểu tượng, và trên hết, cảm xúc phải được chưng cất từ những trải nghiệm sống chân thực, sâu sắc của người cầm bút. Chỉ khi thoát khỏi lối viết sáo rỗng, minh họa đơn thuần, văn học chữa lành mới thực sự khẳng định được vị thế thẩm mỹ vững chắc trong dòng chảy văn học Việt Nam đương đại.

Suy cho cùng, văn chương không thể xóa bỏ mọi nghịch cảnh của cuộc đời. Nhưng một trang viết tử tế có thể thắp lên một ngọn nến nhỏ giữa đêm tối, giúp con người nhận ra rằng mình không hề đơn độc, và nguồn năng lượng bình an thực sự vẫn luôn nằm sẵn trong chính tâm hồn mỗi người.

Tác giả: **ThS Thích nữ Nhuận Bình (Nguyễn Thị Tâm)**
Chùa Phước Long, số 27, đường 723, ấp Trung Hiệp Thạnh (ấp Ràng cũ), xã Thái Mỹ, TP.HCM

***

Tài liệu tham khảo:

- Thích Nữ Nhuận Bình. (2019a). Bước qua thăng trầm. TP. Hồ Chí Minh: Nxb. Văn hóa - Văn nghệ.
- Thích Nữ Nhuận Bình. (2019b). Gieo mầm hạnh phúc. TP. Hồ Chí Minh: Nxb. Văn hóa - Văn nghệ.
- Thích Nữ Nhuận Bình. (2021). Một kiếp nhân sinh. Hà Nội: Nxb. Lao Động.
- Thích Nữ Nhuận Bình. (2023). Nơi khát vọng nảy mầm. Hà Nội: Nxb. Lao Động.

Chú thích:

[1] Thích Nữ Nhuận Bình. (2019a). Bước qua thăng trầm. TP. Hồ Chí Minh: Nxb. Văn hóa - Văn nghệ, tr.10
[2] Thích Nữ Nhuận Bình. (2021). Một kiếp nhân sinh. Hà Nội: Nxb. Lao Động, tr.156
[3] Thích Nữ Nhuận Bình. (2019b). Gieo mầm hạnh phúc. TP. Hồ Chí Minh: Nxb. Văn hóa - Văn nghệ, tr.75
[4] Thích Nữ Nhuận Bình. (2023). Nơi khát vọng nảy mầm. Hà Nội: Nxb. Lao Động, tr.75
[5] Thích Nữ Nhuận Bình. (2025). Đường về hoa nở. Hà Nội: Nxb. Hà Nội, tr.19