



“Giải trừ” ưu phiền bằng sáng tạo nghệ thuật

ISSN: 2734-9195

15:30 09/02/2026

Tạo tác nghệ thuật trong thời sụp đổ, vì thế, cũng là bước đi trên con đường Bồ-tát: tỉnh thức giữa hỗn loạn, hiến dâng sự chú tâm và chăm sóc cho đời. Đó là cách ta đối diện thực tại mà không bị nuốt chửng, cách ta giữ lại phẩm tính làm người.

Không thể phủ nhận rằng hài hước là một trong những năng lực “giải trừ” mạnh mẽ nhất của con người. Từ kiểu hài hước đen tối trước **sinh tử**, đến châm biếm đối diện với sự phi lý hiện sinh, hay đơn giản là những khoảnh khắc ngây ngô, hồn nhiên bên bạn bè, trẻ nhỏ, tiếng cười đôi khi giống như một liều thuốc cho những hoàn cảnh tưởng chừng đã hóa đá.

Nhưng cũng có những lúc, hài hước trở nên quá nhỏ bé so với sức nặng của thực tại mà ta đang đối diện.

Tôi nhận ra mình đã nhiều lần vừa tự nguyện, vừa trái với phán đoán thận trọng của bản thân rơi xuống những “hang thỏ” quen thuộc. Tự nguyện, bởi có những sự thật cần được biết đến, những thực tại cần được nhìn thẳng và niềm tin cá nhân cần được cân bằng bằng thông tin, ngay cả khi thông tin ấy mang lại cảm giác khó chịu của sự mâu thuẫn nhận thức. Nhưng cũng trái với phán đoán, bởi nhiều “hang thỏ” ấy đã quá quen với tôi trong nhiều thập niên và không ít trong số đó rất tối. Tối bởi sự tàn nhẫn, bởi những mặt tối khó gọi tên, bởi những cách hiểu về thế giới buộc ta phải tái cấu trúc toàn bộ nhận thức. Có những điều gieo ác mộng, để lại cảm giác bất lực, giận dữ và sợ hãi đặc biệt khi nghĩ đến những người thân yêu.



Ngay cả khi ta không đi sâu vào những tầng sâu ấy, chỉ riêng đời sống thường nhật của con người cũng đã đủ nặng nề. Có những khoảnh khắc thế giới như đang rã rời: khi các hệ thống sụp đổ, những câu chuyện ta từng tin tưởng bị tháo tung, không khí xã hội đặc quánh bất đồng và thiên nhiên ngày càng khắc nghiệt. Trở nên tê liệt, nhỏ bé, mù lòa, phẫn nộ hay hoảng sợ trước tất cả những điều đó đều là phản ứng rất con người.

Sự thật là thế giới vốn dĩ khó khăn và luôn là như vậy.

Trong Kinh tạng Pāli, thuật ngữ Dukkha thường được dịch là “khổ”, nhưng còn hàm nghĩa “bất toại”, “bất ổn”, “không thể nắm giữ”. Khi mọi thứ vượt khỏi tầm kiểm soát, Dukkha trở nên hữu hình. Ảo tưởng về sự kiểm soát tan vỡ và thực tại hiện ra trần trụi, không che đậy.

Dù chúng ta đang sống trong thời đại biến động nhanh, thông tin dồn dập và lo âu lan rộng, thì cũng cần nhớ rằng, đời sống con người từ xưa đến nay luôn chứa đựng đổ vỡ, mất mát và bất định. Công nghệ, chính trị hay văn hóa có thể đổi thay, nhưng điều kiện hiện sinh thì không: con người hữu hạn, mong manh và luôn chịu tác động của những lực vượt ngoài khả năng kiểm soát.

Nhận ra điều này rất quan trọng, bởi nó giúp ta thôi xem khủng hoảng như một “bất thường”. Khi chấp nhận rằng khó khăn là một phần của kiếp người, ta có thể ngừng coi phản ứng của mình là thất bại và bắt đầu nhìn chúng như những pháp hành cần được nuôi dưỡng. Đức Phật chưa từng hứa hẹn sự dễ chịu; Ngài chỉ ra con đường tỉnh thức.

Tỉnh thức, như nhiều người đã trải nghiệm, hiếm khi êm ái, nó phá vỡ thế giới quen thuộc mà ta từng bám víu.

Dù được diễn giải bằng khung khoa học, tâm linh hay huyền nhiệm, kinh nghiệm tỉnh thức luôn mang tính làm chao đảo. Tỉnh thức là gì? Là mở mắt trước sự thật? Là nhận ra các tầng của thực tại? Hay là thấy rõ tính vô thường, vô ngã của chính sự tồn tại này? Những câu hỏi ấy, dù được đặt ra theo cách nào, cũng đều làm lung lay các cấu trúc cũ.

Trong truyền thống Thiền, người ta dạy rằng ngay cả bùn lầy hôi thối nhất cũng có thể nuôi dưỡng đóa sen. Sự sụp đổ, vì thế, không phải là kết thúc; đó là phân ủ, là chất liệu thô cho chuyển hóa.

Nhưng quá trình “ủ phân” không hề hào nhoáng. Nó chậm chạp, lộn xộn và phần lớn vô hình. Nó đòi hỏi niềm tin vào những tiến trình chưa thấy được, đòi hỏi ta ở lại với sự mục rữa đủ lâu để nó trở nên phì nhiêu. Nó cần một tâm thức ngưỡng cửa - liminal mind - không cố định, không đóng khung, mà linh hoạt tồn tại giữa cái đã qua và cái chưa đến. Đó là tâm của người nghệ sĩ, hành giả, người hành hương, kẻ đi giữa các thế giới.

Tôi dần hiểu rằng tâm thức ngưỡng cửa là một phản ứng tiến hóa cần thiết trước một thế giới đang biến động. Nó không trốn chạy, không thụ động. Nó hiện diện sâu sắc giữa mơ hồ của hiện tại. Nó lắng nghe khi người khác la hét, chờ đợi khi người khác vội vàng và sáng tạo không để phân tán mà để khai mở.

Khi thế giới rối loạn về chính trị, sinh thái hay tinh thần, tâm thức ấy biết phải làm gì.

Nó tạo tác nghệ thuật.



Điều này không có nghĩa ai cũng phải trở thành nghệ sĩ chuyên nghiệp. Đây là lời nhắc nhở về quyền bẩm sinh của mỗi người: quyền sáng tạo, dệt nghĩa, kể lại câu chuyện đời mình. Sáng tạo không phải xa xỉ, mà là sợi dây cứu sinh. Khi sáng tạo, ta trở thành tấm gương, liều thuốc và người đỡ đỡ cho một thế giới chưa thành hình.

Khi nói “tạo tác nghệ thuật”, tôi muốn nói đến bất kỳ hành động sáng tạo có chủ ý nào: vẽ một nét, sắp xếp một bát trái cây, viết một câu, nặn đất bằng tay. Giá trị của những hành động ấy không nằm ở kết quả thẩm mỹ, mà ở cách chúng điều hướng lại sự chú ý. Việc tạo tác gom sự tán loạn của tâm về một mạch duy nhất, điều cốt lõi của nhiều pháp thiền.

Nghệ thuật lôi kéo thân và giác quan, đưa hệ thần kinh ra khỏi sự ruminating (nghiên ngẫm lo âu) và trở về với hiện diện thân tâm. Trải nghiệm này giúp điều hòa cảm xúc, tạo không gian an toàn cho cảm thọ và cho phép tuệ giác sinh khởi một cách tự nhiên.

Việc tạo tác mang lại cảm giác chủ động khi các hệ thống bên ngoài trở nên bất khả kiểm soát. Nó tạo nên một vòng nhân quả nhỏ bé nhưng rõ ràng: tôi tạo ra, kết quả hiện diện, tôi có thể điều chỉnh. Vòng lặp ấy nuôi dưỡng sự tự tin, làm dịu cảm giác bất lực, khơi dậy tò mò, liều thuốc giải cho tuyệt vọng.

Nghệ thuật không phải là thuốc chữa bách bệnh, nhưng là người bạn đồng hành đáng tin cậy. Nó giúp neo tâm, tăng sức bền tinh thần và mở ra ý nghĩa. Qua thời gian, việc tạo tác thường xuyên huấn luyện lại tâm thức: thay vì hoảng loạn, ta quay về với xung lực sáng tạo.

Khi tạo tác, ta không “làm đẹp” nỗi đau, mà đang tiêu hóa nó. Ta chuyển hóa điều không thể chịu đựng thành hình tượng.

Giáo lý Phật giáo cung cấp một khung hiểu rõ ràng cho điều này. Khổ là sự thật đầu tiên của đời sống có điều kiện. Chính niệm huấn luyện tâm an trú trong hiện tại, không ghét bỏ, không bám víu. Nghệ thuật, theo nghĩa ấy, có thể là một upāya - một phương tiện thiện xảo, giúp nuôi dưỡng chú tâm, sáng tỏ và từ bi bằng con đường thân-tâm cụ thể.

Tạo tác nghệ thuật giữa thời khủng hoảng không phải trốn chạy, mà là một hình thức tỉnh thức và kháng cự. Khi được sinh ra từ nơi này, nghệ thuật trở thành một dạng truyền trao Chính pháp: “Tôi thấy và tôi không quay đi. Tôi vẫn còn ở đây. Tôi vẫn cảm nhận. Tôi vẫn thấy cái đẹp. Tôi vẫn tin vào điều thiêng liêng”.

Trong những thời đại đổ vỡ, khi con người cùng nhau tạo tác, hành động ấy trở thành nghi lễ chung, đánh dấu chuyển tiếp, tạo ký ức tập thể và nhắc nhở rằng chúng ta không đơn độc trong sự mong manh của mình.

Tạo tác nghệ thuật trong thời sụp đổ, vì thế, cũng là bước đi trên con đường Bồ tát: tỉnh thức giữa hỗn loạn, hiến dâng sự chú tâm và chăm sóc cho đời. Đó là cách ta đối diện thực tại mà không bị nuốt chửng, cách ta giữ lại phẩm tính làm người.

Tác giả: **Nachaya Campbell-Allen**/Chuyển ngữ và biên tập: **Hoa Mạn**

Nguồn: buddhistdoor.net