

## TINH THẦN PHẬT GIÁO DẪN THÂN TRONG ĐƯỜNG XUA MÂY TRẮNG CỦA THÍCH NHẤT HẠNH

Hồ Thị Ngọc Nho

Phường An Hòa, quận Ninh Kiều, thành phố Cần Thơ, Việt Nam

Email: ngocnho2009@gmail.com

Lịch sử bài báo

Ngày nhận: 20/4/2023; Ngày nhận chỉnh sửa: 19/5/2023; Ngày duyệt đăng: 09/6/2023

### Tóm tắt

Đường xưa mây trắng là tiểu thuyết kinh điển trong sự nghiệp sáng tác của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Tác phẩm kể về cuộc đời Đức Phật từ ấu thơ, thành đạo đến hoằng dương chánh pháp và nhập diệt. Những giáo lý của Đức Phật đi vào cuộc đời hướng con người đến giác ngộ, tỉnh thức và từ bi. Thích Nhất Hạnh đưa ra khái niệm Phật giáo dẫn thân vào những năm 60 của thế kỷ XX. Dẫn thân để hiện đại hóa đạo Phật, để người tu học không chấp vào giáo lý nằm yên trên kinh kệ mà đem đạo Phật đến gần với cuộc đời hiện thực và giúp ích cho mọi người. Bài viết này, chúng tôi tập trung tìm hiểu tinh thần Phật giáo dẫn thân trong Đường xưa mây trắng trên ba phương diện: (1) Đạo Phật đi vào cuộc đời; (2) Tinh thần thiền chánh niệm; (3) Giáo dục đạo đức cho thế hệ trẻ. Chúng tôi mong muốn làm rõ những giá trị “dẫn thân” trên bước đường tu học và xiển dương Phật pháp mà Thích Nhất Hạnh gửi gắm trong tác phẩm.

**Từ khóa:** Đường xưa mây trắng, Phật giáo dẫn thân, Thích Nhất Hạnh.

## THE SPIRIT OF ENGAGED BUDDHISM IN THICH NHAT HANH'S *DUONG XUA MAY TRANG*

Ho Thi Ngoc Nho

An Hoa ward, Ninh Kieu district, Can Tho city, Vietnam

Email: ngocnho2009@gmail.com

Article history

Received: 20/4/2023; Received in revised form: 19/5/2023; Accepted: 09/6/2023

### Abstract

*Duong Xua May Trang* is a classic novel in the writing career of Zen Master Thich Nhat Hanh. The work tells about the life of the Buddha from poetry, enlightenment to spreading the Dharma and passing away. The Buddha's teachings on life enlightenment direct people to enlightenment, alertness and compassion. Thich Nhat Hanh introduced the concept of Buddhism in body management in the 60s of the twentieth century. Committed to modernizing Buddhism, cultivators do not accept the doctrine lying on the scriptures, but Buddhism comes closer to real life and helps everyone. This article focuses on understanding the Buddhist spirit of self-management in the ancient road of white clouds in three directions: (1) Buddhism comes into life; (2) The spirit of mindfulness meditation; (3) Ethical education for young generation. We would like to know the values of “Engaged Buddhism” on the path of studying and promoting the Buddhadharma that Thich Nhat Hanh conveys in his work.

**Keywords:** *Duong Xua May Trang*, engaged Buddhism, Thich Nhat Hanh.

DOI: <https://doi.org/10.52714/dthu.13.4.2024.1261>

Trích dẫn: Hồ, T. N. N. (2024). Tinh thần Phật giáo dẫn thân trong *Đường xưa mây trắng* của Thích Nhất Hạnh. *Tạp chí Khoa học Đại học Đồng Tháp*, 13(4), 65-73. <https://doi.org/10.52714/dthu.13.4.2024.1261>.

Copyright © 2024 The author(s). This work is licensed under a CC BY-NC 4.0 License.

## 1. Đặt vấn đề

Thiền sư Thích Nhất Hạnh có tên thật là Nguyễn Xuân Bảo (1926-2022), pháp danh là Trừng Quang, pháp tự Phùng Xuân, pháp hiệu là Nhất Hạnh. Thiền sư Thích Nhất Hạnh là nhà văn, thi sĩ, nhà thiền học, nhà hoạt động vì hòa bình thế giới. Bên cạnh hoạt động phụng sự và xiển dương Phật pháp, Thích Nhất Hạnh luôn hướng mọi người đến sự tỉnh thức cá nhân và tập thể, bảo vệ hòa bình, công lý và môi trường. Đồng thời, ông còn hướng dẫn thực hành thiền chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày để con người, nhất là đối với thế hệ trẻ hôm nay biết yêu thương, thấu hiểu, nuôi dưỡng tâm từ bi và xây dựng đời sống đạo đức.

Khái niệm “Phật giáo dẫn thân” được Thích Nhất Hạnh đưa ra vào những năm 60 của thế kỷ XX. Dẫn thân để hiện đại hóa đạo Phật, để người tu học không chấp vào giáo lý nằm yên trên kinh kệ mà đem đạo Phật đến gần với cuộc đời hiện thực và giúp ích cho mọi người. Trong *Đạo Phật hiện đại hóa*, Thích Nhất Hạnh nói rằng: “Hiện đại hóa đạo Phật không có nghĩa là thế tục hóa đạo Phật. Đạo Phật đi vào cuộc đời nhưng không bị cuộc đời giảm mất đi những đặc tính siêu việt của nó” (Hạnh, *Đạo Phật đi vào cuộc đời*). Hiện đại hóa đạo Phật còn là bồi dưỡng và phát triển giá trị xuất thế của đạo Phật để đạo Phật có đủ năng lực giác ngộ chỉ đường cho cuộc đời. Thích Nhất Hạnh cũng nhấn mạnh: “Trong phong trào hiện đại hóa đạo Phật, người trí thức, văn nghệ sĩ và thanh niên sẽ có mặt như những bộ óc đi kèm với những trái tim; và Phật sự sẽ được thực hiện dưới ánh sáng của trí tuệ chứ không phải chỉ là bằng động lực của tình cảm. Có thể sự khác biệt của đạo Phật với nhiều tôn giáo khác là ở điểm quan trọng ấy” (Hạnh, *Đạo Phật đi vào cuộc đời*).

*Đường xưa mây trắng* là tiểu thuyết kinh điển trong sự nghiệp sáng tác của Thiền sư Thích Nhất Hạnh được Nhà xuất bản Lá Bối ấn hành năm 1988, sau đó, được dịch ra nhiều ngôn ngữ như: tiếng Anh, tiếng Hindu, tiếng Phạn, tiếng Hàn, tiếng Trung, tiếng Ý...

Qua khảo sát, chúng tôi nhận thấy chưa có công trình nghiên cứu chuyên sâu về tiểu thuyết *Đường xưa mây trắng*. Vì thế, chúng tôi nghiên cứu "Tinh thần Phật giáo dẫn thân trong *Đường xưa mây trắng* của Thích Nhất Hạnh" trên ba phương diện: (1) Đạo Phật đi vào cuộc đời; (2) Tinh thần thiền chánh niệm; (3) Giáo dục đạo đức cho thế hệ trẻ để làm rõ những giá

trị “dẫn thân” trên bước đường tu học và xiển dương Phật pháp mà Thích Nhất Hạnh gửi gắm trong tiểu thuyết. Qua đó, chúng tôi hy vọng phần nào làm sáng tỏ những thông điệp tràn đầy tính nhân văn, hướng thiện và triết lý từ bi khi đạo Phật đi vào cuộc đời vẫn còn nguyên giá trị trong xã hội ngày nay.

## 2. Khái niệm về tinh thần Phật giáo dẫn thân

Tinh thần của đạo Phật nguyên thủy giúp con người giác ngộ và giải thoát để có được cuộc sống an lành, hướng thiện. Thích Nhất Hạnh kế thừa đạo Phật nguyên thủy trên tinh thần Đại thừa, mang đạo Phật nhập thế nhưng vẫn giữ được tinh hoa và cốt cách của người tu học.

Trong *An lạc từng bước chân*, Thích Nhất Hạnh chia sẻ: “Trong chiến tranh Việt Nam, nhiều xóm làng bị bom đạn tàn phá. Đồng bào khắp nơi rên siết quằn quại. Cùng với các thầy, các sư cô, sư chú trong chùa, sau nhiều bản thảo suy nghĩ, chúng tôi quyết định rời thiền viện để ra cứu giúp đồng bào. **Đạo Phật bắt đầu đi vào cuộc đời từ lúc đó. Bởi vì thấy và hiểu để làm gì nếu ta không hành động?**” (Hạnh, 2019, tr. 130). Về sau, Thích Nhất Hạnh giải thích về từ “dẫn thân” rằng: “Khi bom dội lên đầu chúng sinh, bạn không thể ngồi trong thiền viện. Thiền là nhận thức về những gì đang xảy ra, không chỉ bên trong mà còn xung quanh cơ thể và cảm xúc của bạn. Khi còn ở Việt Nam, những nhà sư trẻ tuổi chúng tôi mong mỏi đưa đạo Phật vào xã hội. Điều này chẳng dễ dàng gì bởi xã hội truyền thống không trực tiếp hình thành Phật giáo dẫn thân. Chúng tôi phải tự làm lấy. Đó là lý do Phật giáo dẫn thân ra đời. Phật giáo phải gắn liền với cuộc sống thường nhật, với nỗi đau của bạn và những người xung quanh. Bạn phải học cách giúp đỡ một đứa trẻ bị thương trong lúc duy trì hơi thở chánh niệm. Bạn phải giữ cho bản thân khỏi lạc lối trong hành động. Hành động phải đi cùng Thiền” (Đạt & cs., 2022, tr. 405).

Thiền ở Việt Nam là sự tiếp nối của thiền sư Khương Tăng Hội đã dạy. Trong bài phỏng vấn *Có Bụt trong ta* của Andrea Miller, Thích Nhất Hạnh trả lời rằng phần lớn, thiền sư Khương Tăng Hội dùng kinh nguyên thủy trên tinh thần Phật giáo Đại thừa: “Vi vậy ở Việt Nam chúng tôi được thừa hưởng điều đó. Không bao giờ quá bay bổng mà mất đi gốc rễ. Thiền tập ở Việt Nam đồng thời cũng có tính cách nhập thế. Chúng tôi đã có những vị vua tu thiền và thường cung thỉnh những thiền sư cao đức đến hoàng

cung để tham vấn. Các vị vua này lúc nào cũng có một thiền đường trong cung điện và áp dụng rất rốt ráo giáo lý cũng như sự thực tập đạo Phật vào trong chính sự” (Miller, 2020, tr. 40). Tư tưởng và hành động phụng sự cho lý tưởng Phật giáo dẫn thân luôn là sợi chỉ đỏ xuyên suốt cuộc đời của Thích Nhất Hạnh, trong *Đạo Phật ngày nay*, ông cho rằng: “Sống trong xã hội, cảm thông những khổ đau của xã hội, ta mới thấy sáng tỏ nơi trí tuệ ta những nguyên lý và phương pháp mà đức Phật dạy. Phải sống ta mới hiểu. Giáo lý và cuộc đời cũng ví như hai tảng đá, chạm nhau thì phát sinh ra lửa: ngọn lửa thiêng đó chính là con đường, là nguyên lý linh động. Đem giáo lý sống trong cuộc đời ta mới trực nhận được những nguyên lý linh động ấy. Giáo lý đặt xa cuộc đời thì chỉ là giáo lý mà không phải là sự thực hiện đạo Phật. Mà đạo Phật không phải chỉ là giáo lý: đạo Phật là sự thực hiện giáo lý, là kết quả của sự thực hiện giáo lý trong bản thân cuộc đời” (Hạnh, *Đạo Phật đi vào cuộc đời*).

Theo *Từ điển Làng Mai* giải thích về chánh niệm: “Chánh niệm (thuật ngữ, phép tu, tên gọi). Năng lượng giúp ta có mặt thật sự trong giây phút hiện tại và nhận diện được những gì đang xảy ra tại đây trong giây phút ấy” (Làng Mai). Trong *Hạnh Phúc đích thực*, Thích Nhất Hạnh trả lời phỏng vấn của Hoàng Anh Sướng, ông giải thích thêm chánh niệm là: “một trong tám phần quan trọng của Bát chánh đạo, là sự tỉnh giác, không quên niệm, biết rõ các pháp một cách trọn vẹn, biết rõ những gì phát sanh ngay trong mỗi giây phút của hiện tại, bây giờ và ở đây” (Hoàng, 2022, tr. 35). Nói cách khác, chánh niệm là sự biết rõ những gì đang có mặt, đang xảy ra trong ta và xung quanh ta, bây giờ và ở đây.

Như vậy, trong Phật giáo, chánh niệm là trái tim thiền tập. Chánh niệm giúp ta biết được, ý thức được những gì đang diễn ra ngay bây giờ và ở đây, ngay trong giây phút hiện tại. Tinh thần Phật giáo dẫn thân của Thích Nhất Hạnh là đem đạo Phật đi vào cuộc đời bằng phương pháp thực tập chánh niệm. Năng lượng chánh niệm sẽ phát sinh năng lượng tập trung vào một đối tượng, gọi là chánh định. Khi năng lượng chánh định đủ lớn sẽ giúp khám phá được thực chất của đối tượng, gọi là tuệ. Niệm, định và tuệ là ba năng lượng được chế tác trong khi tu tập. Chánh niệm giúp mỗi người tiếp xúc được với những gì màu nhiệm bên trong và xung quanh, những gì có khả năng nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa.

### 3. Biểu hiện tinh thần Phật giáo dẫn thân trong *Đường xưa mây trắng*

#### 3.1. Đạo Phật đi vào cuộc đời

Trong *Đường xưa mây trắng*, Đức Phật (còn gọi là Bụt) tìm ra bốn sự thật của cuộc đời (tứ diệu đế), chỉ ra con đường chân chánh (bát chánh đạo) để giúp con người có thể thay đổi nhận thức, suy nghĩ, hành động đúng đắn để tu tập và tìm thấy ánh sáng giác ngộ cho chính mình. Đức Phật tạo lập tăng đoàn, hoàng dương chánh pháp và độ sinh suốt bốn mươi lăm năm. Từ đó đạo Phật đi vào cuộc đời giúp con người chuyển hóa thân tâm, chuyển từ hiểu biết sang hành động. Mỗi người thay đổi tích cực có thể giúp cho xã hội thay đổi tích cực.

Đạo Phật là đạo từ bi, bình đẳng không phân biệt giai cấp, xã hội và chủng tộc bởi vì “máu ai cũng đỏ, nước mắt ai cũng mặn”. Đức Phật nhận các thành phần trong xã hội làm đệ tử: người chăn trâu, người gánh phân, vua chúa, giai cấp quý tộc, người cùng đinh, em bé hay một người ít học đều có thể tham gia tăng đoàn và tu học. Trường hợp của Sunita là một minh chứng cụ thể, anh là người thuộc giới Paria (Chiên đà la), trong xã hội lúc bấy giờ có sự phân biệt giai cấp ghê gớm, những người như Sunita sống ngoài lề xã hội, họ không được chạm tay vào người thuộc đẳng cấp khác. Sunita biết mình ăn mặc dơ dáy, người hôi hám và đang gánh một gánh phân người, thấy Đức Phật và đoàn khất sĩ sợ làm ô nhiễm đến Đức Phật nên anh đi xuống bờ sông để tránh đường, đứng dưới nước và chắp hai tay lại, anh vẫn để gánh phân phía trên bờ, anh mong là Đức Phật và hai vị khất sĩ vì thế mà trở lên phía đường trên trở lại. Nhưng Đức Phật đi tới gần chỗ anh, nói rằng anh cũng như họ: “Chúng tôi không sợ ô uế đâu. Chỉ có tham dục, sân hận, và si mê mới làm ô uế được chúng ta, chứ một con người dễ thương như bạn thì chỉ cho chúng tôi thêm niềm vui mà thôi” (Hạnh, 2022, tr. 330). Trong đạo tinh thức không có phân biệt giai cấp và chủng tộc, xuất thân dù giới quyền quý hoặc không thuộc giai cấp nào. Đức Phật và đại đức Sariputta kỳ cọ, tắm rửa cho anh, và làm lễ xuất gia cho Sunita ngay bên bờ sông: “Trước con mắt người giác ngộ, tất cả mọi chúng sinh đều bình đẳng. Máu ai cũng đỏ, nước mắt ai cũng mặn, tất cả chúng ta đều là con người. Ta phải tìm cách để mọi người có cơ hội đồng đều và vươn tới và thực hiện hoài bão của mình cũng như hoàn thành nhân phẩm của mình, vì vậy cho nên tôi đã

đón nhận Sunita vào giáo đoàn khát sĩ” (Hạnh, 2022, tr. 336). Trường hợp khác, một tướng cướp có thể quay đầu hướng thiện, thành tâm sám hối và phát nguyện quy y để làm học trò của Phật. Ở tu viện Jetavana có một tên sát nhân nổi tiếng là Angulimala, nghe nói giết hại nhiều người, giết xong còn “chặt ngón tay của người ta để xâu thành một tràng chuỗi và đeo nó vào cổ”, “nếu giết đủ một trăm người và có được một trăm lóng tay đeo vào cổ thì nó sẽ thành tựu được một quyền lực bùa chú ghê gớm lắm” (Hạnh, 2022, tr. 419). Angulimala gặp Đức Phật, chạy theo Đức Phật nhưng Người vẫn điềm tĩnh, ung dung bước đi trong chánh niệm. Angulimala càng ngạc nhiên hơn khi vị sa môn này biết mình là một tên sát nhân ghê gớm, vậy mà vẫn điềm đạm, ung dung không hề sợ hãi, “nhìn mình bằng một con mắt thật hiền hòa” bảo: “Ta đã dừng lại từ lâu rồi, chỉ có anh mới chưa chịu dừng lại mà thôi” (Hạnh, 2022, tr. 421). Angulimala không hiểu câu nói của Đức Phật, anh hỏi chưa dừng lại, điều này có nghĩa gì. Đức Phật từ tốn giải thích, trong các loài sinh vật, kể cả loài người, loài nào cũng muốn sống, sợ chết, vì vậy mà ta phải có lòng thương, đem tình thương bảo vệ sự sống muôn loài. Đức Phật khuyên Angulimala nên quay đầu là bờ, quay về nẻo thiện: “Nêu anh phát nguyện cải tà quy chánh và từ nay siêng năng học đạo, sám hối lỗi lầm và bắt đầu làm những công việc phục vụ cho người” (Hạnh, 2022, tr. 423). Angulimala quỳ xuống, bỏ lưỡi dao đặt xuống đất, rồi sụp lạy sát đất dưới chân Phật, ôm mặt khóc nức nở phát nguyện: “Con xin nguyện từ đây hối cải, bỏ ác làm lành, quyết tâm theo Bụt để học hạnh từ bi. Cúi xin Bụt chấp nhận con làm đệ tử của người” (Hạnh, 2022, tr. 423). Một vị đệ tử khác của Đức Phật cũng có xuất thân thuộc giới ngoại cấp, cậu Svastika làm nghề chăn trâu. Sau mấy mươi năm làm đệ tử dưới chân Đức Phật, chú bé chăn trâu ngày nào đã trở thành một vị đại đức, tiếp tục hoàng dương chánh pháp đến với đại chúng. Tiếp nối bước chân của Đức Phật, đại đức Svastika vẫn mang đạo Phật đến gần hơn cuộc đời, cụ thể là với các em nhỏ chăn trâu như đại đức hồi xưa. Bốn mươi năm về trước, Svastika chỉ là một chú bé chăn trâu nghèo khổ thuộc giới ngoại cấp bây giờ đã trở thành một vị khát sĩ vượt thoát xiềng xích của giai cấp, vượt lên mọi kỳ thị và bất công. Svastika tự thấy mình có bồn phận chăm lo, nói tiếp con đường của Đức Phật: “Những hạt giống bồ đề mà Bụt đã gieo rắc sẽ còn tiếp tục nứt mầm và bén rễ trong cuộc sống. Đại đức Svastika nhận thấy

tâm mình là ruộng đất, trên đó Bụt đã gieo muôn vạn hạt giống nhiệm màu. Đại đức thấy mình phải cẩn trọng gìn giữ và tưới tắm tâm điền để những hạt giống ấy được mọc lên thành những cây bồ đề tươi tốt” (Hạnh, 2022, tr. 681). Đại đức nhìn thấy cây bồ đề dòng sông Neranjara, đám mây trắng, chiếc lá trên cây ở đâu cũng thấy Đức Phật, kể cả những em bé chăn trâu bên kia sông cũng là Đức Phật: “Đại đức Svastika thấy rõ rằng phương cách tiếp nối sự nghiệp của Bụt là nhìn mọi vật một cách tinh thức như Bụt đã nhìn, bước nhưng bước chân thanh thản như Bụt đã bước, và mỉm cười nụ cười từ bi như Bụt đã cười” (Hạnh, 2022, tr. 682).

Đối với một người Phật tử nhập thế, từ bi cần phải được thể hiện bằng hành động dưới ánh sáng của trí tuệ. Từ bi và trí tuệ luôn song hành với nhau đi vào cuộc đời. Đó là sự liên hệ giữa tu đạo và hoạt động giúp ích cho xã hội. Tuy nhiên, tinh thần của Phật giáo nguyên thủy là diệt khổ: “Mục đích của đạo Phật là diệt khổ. Giáo lý truyền thống nhấn mạnh đến những yếu tố tâm lý gây ra khổ đau mà không chú ý nhiều đến nguyên nhân xã hội” (Nhu, 2011). Mặc dù kế thừa tinh thần Phật giáo nguyên thủy, nhưng tinh thần Phật giáo dần thân trong *Đường xưa mây trắng* được Thích Nhất Hạnh chuyển tải khá rõ nét thông qua những lần thuyết pháp, giảng dạy về đức trị của Đức Phật. Nhiều lần Đức Phật cũng giảng về đức trị, có nghĩa là dùng tình thương yêu sự từ bi để trị vì đất nước cho các vua như: vua Pasenadi, vua Suddhodana, vua Bimbisara... Trong bài giảng về tình thương của những người làm chính trị cho vua Pasenadi, Đức Phật dạy trong từ và bi không có sự phân biệt vương mặc ta và không ta, của ta và của không của ta. Từ và bi chỉ đem lại niềm vui và làm giảm đi nỗi khổ, có từ bi, cuộc đời sẽ có an lạc, hạnh phúc và tươi vui: “Đại vương, ngài là bậc nhân chủ cầm đầu của cả một nước, dân chúng vương quốc ngài sẽ được thấm nhuần ân đức ngài nếu ngài tu tập được tâm từ và tâm bi” (Hạnh, 2022, tr. 321-322). Nếu vua Pasenadi muốn cho vương quốc Kosala có hòa bình và những người trai trẻ trong vương quốc không phải xông pha nơi lửa đạn thì vua cũng phải giữ gìn cho các nước lân cận cũng có hòa bình để những trai trẻ các xứ đó khỏi phải xông pha trong vòng lửa đạn. Người đứng đầu đất nước có thể có cai trị nghiêm minh, đem lại an hòa và hạnh phúc của muôn dân mà không không cần sử dụng đến những biện pháp bạo động như chinh phạt, xử tử, giam hãm, tù đầy...

Trong *Những điểm chính yếu của Phật giáo nhập thế*, Quán Như có nêu ý kiến: “Phật giáo Nhập thế vẫn giữ nguyên những điểm chính trong giáo lý căn bản: lý duyên khởi, chánh niệm, từ bi, phương tiện thiện xảo... Tuy nhiên Phật giáo Nhập thế nhạy cảm hơn với những bất công xã hội, những định chế bất thiện và áp bức gây ra đau khổ cho con người, mà trong quá khứ không phải là trọng tâm chính” (Như, 2011). Trong *Đường xưa mây trắng*, dựa trên ngũ giới, Đức Phật giảng cho vua Bimbisara về chánh pháp, về năm giới như là phương thức tạo dựng và bảo vệ hòa bình, hạnh phúc trong quốc gia. Năm giới có thể được xem là một trong những nguyên tắc sống chung hòa bình và an lạc trong gia đình và xã hội. Bởi vì, giới thứ nhất là không sát hại, giúp con người nuôi dưỡng lòng từ bi, nếu mọi người trong nước biết giữ giới thì đất nước sẽ không bị loạn lạc, và dân chúng được sống hòa bình. Giới thứ hai là không xâm phạm đến tài sản của kẻ khác, nếu dân trong một nước hành trì giới này sẽ giúp đất nước có công bằng và tội ác được giảm xuống rất nhiều. Giới thứ ba là không xâm phạm đến tiết hạnh của kẻ khác, giữ được giới này sẽ giữ được đức tin và hạnh phúc gia đình mình, cũng như tránh được sự đổ vỡ trong các gia đình khác. Giới thứ tư là không nói dối và không nói những lời gây chia rẽ căm thù, bởi vì lời nói có khi tạo ra chiến tranh, sự thù oán, cần phải cẩn thận. Giới thứ năm là không uống rượu, giữ được giới này giúp cho thân thể được khỏe mạnh và tâm hồn được sáng suốt.

Ở lần khác, Đức Phật giảng cho vua Suddhodana, hoàng tộc và triều đình về đạo đức và chính trị. Người đứng đầu một đất nước phải biết tu dưỡng bản thân, mở rộng tầm hiểu biết và lòng từ bi thì sẽ có thể tìm ra đường lối giúp đất nước. Đường lối này có thể giúp nước, trị dân và đem lại thái bình, hạnh phúc mà không cần đến những phương thức bạo động.

Theo đạo lý tinh thức, người làm chính trị nếu thực hành được năm giới thì tạo được niềm tin lớn trong dân chúng. Niềm tin đó có thể đảm bảo được hòa bình, hạnh phúc và công bằng xã hội trong đất nước, và cũng bảo đảm được quyền bình đẳng giữa mọi người.

Trong *Đường xưa mây trắng*, giáo lý nhà Phật không nằm yên trên kinh kệ mà được đem vào trong đời sống hàng ngày. Đó là trường hợp Đức Phật giải quyết tranh chấp và xung đột giữa hai đất nước Sakya (quê nội) và Koliya (quê ngoại) của Đức Phật. Cả hai

nước đều thiếu nước tưới ruộng, nước sông Rohini không đủ dùng cho cả hai bên, mà bên nào cũng muốn dẫn hết nước về phía mình. Ban đầu thì lời qua tiếng lại giữa nông dân, sau lại trở thành xung đột, tình thế trở nên gay gắt và nguy hiểm. Đức Phật khuyên giải hai vị quốc vương: “Chúng ta đừng vì lòng tự ái và sự căm giận lẫn nhau mà làm tổn phí máu xương của dân chúng hai nước” (Hạnh, 2022, tr. 406). Nhờ Đức Phật khuyên giải mà hai bên đã đi đến thỏa thuận về vấn đề nước tưới và thiết lập lại ngoại giao như trước. Đó là trường hợp Đức Phật và Ananda chăm sóc cho một vị khát sĩ bị bệnh kiết và người rất hôi hám. Đức Phật và Ananda rửa ráy và mặc áo sạch cho vị khát sĩ. Khi các vị khát sĩ khác đi khát thực về thì Ananda nhờ họ đi nấu nước sôi và kiểm thuốc men cho thầy khát sĩ bị kiết. Đức Phật dạy các khát sĩ trong tăng đoàn cần săn sóc cho nhau, mỗi khi có người đau ốm dù bạn, thầy hay học trò thì cũng cần chăm sóc tận tình cho đến khi bình phục hoàn toàn. Mọi người đều vâng lời Phật dạy, chăm sóc cho vị khát sĩ cũng như chăm sóc cho Đức Phật. Các vị khát sĩ có mặt đều chấp tay cúi đầu, vâng theo lời Phật dạy.

Tóm lại, đạo Phật đi vào cuộc đời với tinh thần tích cực, giúp ích cuộc đời và mọi người. Mục tiêu của đạo Phật là diệt khổ, giúp con người giác ngộ về sự thật cuộc đời, vì vậy “đạo Phật có tính cách vượt lên trên cuộc đời”. Chính vì lẽ đó, con người giác ngộ vượt lên cuộc đời không có nghĩa là phủ nhận, xa lánh và ghét bỏ cuộc đời, mà theo Thích Nhất Hạnh sự vượt lên này có một nghĩa khác: “Vượt lên ở đây bao hàm một ý chí khỏe mạnh, một ý thức giải thoát, một thái độ khinh thường khổ đau. Và được trang bị đầy đủ những bản lĩnh ấy rồi, con người giác ngộ đi vào cuộc đời với tất cả can đảm và thiện chí để chuyển hóa cuộc đời” (Hạnh. *Đạo Phật đi vào cuộc đời*).

### 3.2. Tinh thần thiền chánh niệm

Trong *Đường xưa mây trắng*, Thích Nhất Hạnh cho rằng chánh niệm là một con đường, đây là con đường duy nhất để thực hiện giải thoát và giác ngộ. Khi con người có chánh niệm, sẽ có cái nhìn sâu sắc về một hiện tượng, sự vật, và khi có cái nhìn sâu sắc thì hiện tượng đó sẽ phơi bày chân tướng trước mặt: “Có chánh niệm thì đời sống được soi sáng bởi cái nhìn chân thực (chánh kiến), suy tư chân thực (chánh tư duy), lời nói chân thực (chánh ngữ), hành động chân chính (chánh nghiệp), sự cố gắng đi về đường

chính (chánh tinh tiến) và sử dụng đúng phương pháp những trạng thái thiền định về mục đích giải thoát (chánh định)” (Hạnh, 2022, tr. 144). Đức Phật dạy về chánh niệm gần gũi và nhẹ nhàng thông qua câu chuyện trái quýt chánh niệm. Người giúp các em nhỏ biết ăn quýt trong tinh thức. Đó là khi ăn quýt biết là đang ăn quýt, biết cảm nhận được hương thơm và vị ngọt của quýt, đầu óc không nghĩ đến chuyện khác, ở tương lai hay quá khứ. Tâm con người an trú trong giờ phút hiện tại. Người dạy thêm, nhìn trái quýt thấy được cây quýt nở hoa trong mùa xuân, có nắng và mưa nuôi lớn trái quýt, có thể thấy muôn vật trong vũ trụ đang tiếp nhau làm cho trái quýt có mặt. Đó là sự mâu nhiệm của vũ trụ khi người tu học tu tập theo phép tinh thức: “Này các con, đời sống hàng ngày của chúng ta cũng giống như một trái quýt. Nếu trái quýt có thể có chín múi hoặc mười múi hay mười hai múi, thì mỗi ngày cũng có hai mươi bốn giờ. Mỗi giờ là một múi quýt. Sống một ngày hai mươi bốn giờ cũng như ăn cả một trái quýt: con đường mà ta tìm ra là con đường sống tinh thức suốt hai mươi bốn giờ một ngày, thân và tâm luôn luôn an trú trong hiện tại” (Hạnh, 2022, tr. 154).

Chánh niệm là tiếng chuông giúp con người trở về với phút giây hiện tại, theo dõi hơi thở và thực tập hàng ngày. Đại đức Sariputta đã cho treo chuông gần hồ Kalandaka dưới một cành cổ thụ. Tiếng chuông báo hiệu giờ giấc tu học trong tu viện và trở thành hiệu lệnh cho tất cả tăng đoàn: “Bụt dạy mỗi khi nghe tiếng chuông, tất cả mọi người đều phải theo dõi hơi thở và thực tập chánh niệm. Tiếng chuông như vậy không chỉ có tác dụng thông báo giờ giấc mà còn có tác dụng nhắc nhở mọi người trở về với chánh niệm nữa” (Hạnh, 2022, tr. 238). Đức Phật thuyết giảng về phép quán chiếu hơi thở cho vua Suddhodana, vương hầu và các vương khách rằng khi con người biết quán chiếu hơi thở đó là đang thực tập sống theo tinh thần giới định tuệ. Giới, định và tuệ là con đường đưa tới giải thoát, khi đó con người sẽ tiếp xúc được với thế giới an lạc, với nhiệm màu của thế giới xung quanh, trong đó có hơi thở, thân và tâm ta. Chính vì có chánh niệm, phương pháp theo dõi hơi thở và thực tập thiền quán nuôi dưỡng sự an lạc trong thân và tâm con người. Đức Phật giảng thêm cho vua Suddhodana và gia đình về cách theo dõi hơi thở, quán chiếu các cảm thọ, phương pháp đi thiền hành và ngồi thiền tọa. Người dạy rất kỹ về cách thức quán chiếu để duy trì chánh niệm và an trú trong chánh niệm. Người cũng

dạy cho Rahula về chánh niệm, muốn an trú trong chánh niệm thì phải duy trì hơi thở có ý thức, kể cả lúc đi khát thực, nhờ vậy không bị rơi vào tình trạng thất niệm: “Muốn an trú trong chánh niệm thì phải tư duy hơi thở có ý thức. Trong khi đi khát thực, ta phải thực tập thiền quán. Ta có thể quán sát về tính cách vô thường và vô ngã của những yếu tố tạo nên muôn loài. Những yếu tố đó là sắc, thân, cảm thọ, tri giác, tâm ý và nhận thức. Nếu ta duy trì hơi thở có ý thức thì ta có thể tiếp tục việc thiền quán ngay trong khi ta đi khát thực, và ta sẽ không bị rơi vào tình trạng thất niệm” (Hạnh, 2022, tr. 382). Khi thực tập chánh niệm, tác dụng đầu tiên là hơi thở có ý thức, khi ấy con người sẽ chấm dứt được tạp niệm và phát khởi chánh niệm. Mỗi khi thở vào ta biết là đang thở vào, mỗi khi thở ra, ta biết rằng ta đang thở ra, đó là hơi thở có ý thức. Trong lúc thở như thế ta để tâm nơi hơi thở, chấm dứt ngay được những tạp niệm, nghĩa là chấm dứt những suy nghĩ viển vông. Mỗi khi những tạp niệm được cắt đứt thì tâm ta an trú trong chánh niệm.

Ngoài ra, trong kinh văn, đại đức Ananda trùng tuyên lại từng lời từng tiếng những điều Đức Phật dạy cho đại chúng về niệm xứ là an trú trong chánh niệm. Theo phép tu này người hành giả ý thức được những gì đang xảy ra trong các lĩnh vực thân thể, cảm giác, tâm ý và đối tượng tâm ý mình. Ý thức ấy tức là chánh niệm. Bốn lĩnh vực ấy là bốn lĩnh vực quán niệm. Đức Phật còn dạy phép hành trì mười sáu hơi thở trong quá trình quán chiếu thân thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng tâm ý. Thực hiện chánh niệm trong từng giây phút của đời sống hàng ngày đó là phương cách nuôi dưỡng định lực vững mạnh, khi định lực vững mạnh thì cái thấy sẽ sáng và hành động sẽ đúng đắn. Kể cả khi đối diện cái chết, con người nên quán chiếu thân thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng tâm ý: “Mỗi tư thế, mỗi động tác cần được đặt trong chánh niệm. Mỗi cảm thọ đều được soi sáng bởi chánh niệm” (Hạnh, 2022, tr. 514).

Như vậy, khi tu tập chánh niệm, ta sẽ ý thức được những gì đang xảy ra trong nội tâm, biết quán chiếu để theo dõi hơi thở, để buông bỏ căng thẳng và đau khổ. Và hơn hết là năng lượng chánh niệm có thể giúp ta chuyển hóa được cảm xúc giúp cho thân và tâm trở nên bình an hơn, sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại.

### 3.3. Giáo dục đạo đức cho thế hệ trẻ

Đạo Phật là đạo từ bi, từ bi là tình thương đích thực không kỳ thị vướng mắc nên không gây đau khổ, phiền não. Từ bi cũng là chất liệu của hiểu biết, “từ” là tình thương chân thật, “bi” có nghĩa là cảm thông với cái khổ của người khác và có năng lực chuyển hóa cái khổ của người khác. Giáo dục đạo đức cho thế hệ trẻ chính là giúp các em nuôi dưỡng lòng từ bi; lấy yêu thương xóa bỏ giận hờn; vui khi người khác thành công và hạnh phúc; sống phải biết yêu thương và thương mình là nền tảng để thương người. Đồng thời, các em tự biết phản tỉnh trước mọi hành động của bản thân từ đó xây dựng đời sống tinh thần an ổn và hạnh phúc hơn.

Trong *Đường xưa mây trắng*, giáo dục đạo đức cho thế hệ trẻ được Thích Nhất Hạnh chuyển tải đơn giản và thiết thực. Khi thành đạo, lần đầu tiên Đức Phật trở về thăm lại quê hương thành Kapilavattu, vua Suddhodana, hoàng hậu Gotami, phu nhân Yasodhara và Rahula. Yasodhara gọi Rahula đến và dạy: “Ông thầy tu ấy là cha con đó. Con chạy xuống chào cha con đi. Cha con có gia tài quý báu lắm, cha con sẽ trao gia tài ấy cho con. Con xuống xin gia tài của con đi” (Hạnh, 2022, tr. 262). Rahula làm theo lời mẹ dạy, đến gần Phật, Rahula nói “đi ở bên thầy mát lắm, và dễ chịu nữa” rồi chú theo Phật về tu viện. Rahula “nắm tay thầy Sariputta tới xin Bụt cho phép đi tu”, Đức Phật đồng ý cho Rahula xuất gia. Điều này có nghĩa là Rahula được dạy những giáo lý cơ bản của đạo từ bi, những hạt giống Phật pháp đầu tiên được tưới tắm trên mảnh đất tâm của Rahula.

Đức Phật dạy Rahula rất nghiêm mặc dù chú biết là Đức Phật thương chú lắm. Một lần do ham chơi, Rahula nói dối với thầy Sariputta, nhưng vì nói dối một lần mà phải nói dối liên tiếp tới bốn lần, Đức Phật biết được chuyện này và đến chỗ của hai thầy trò Rahula. Rahula lấy nước cho Đức Phật rửa chân, rửa xong Người đổ nước trong chậu và nói người nói dối thì căn lành không còn lại bao nhiêu, ít như nước trong chậu này: “Không nên nói dối dù là để đùa cợt, con có biết một tấm gương để soi mặt mình, con phải quán sát hành động, tư tưởng và lời nói của con như người soi gương vậy (Hạnh, 2022, tr. 379). Đức Phật dạy Rahula học theo hạnh của Đất. Bởi vì Đất luôn tiếp nhận những thứ thơm tho hay dơ dáy hôi hám một cách thân nhiên, không vui vẻ cũng không tủi nhục. Đồng thời, Người còn dạy Rahula học theo hạnh

của Nước, Lửa, Không khí. Bởi vì, khi người khác giặt rửa những thứ dơ bẩn trong Nước, Nước cũng không buồn khổ và chán chường. Khi người khác đốt những thứ dơ bẩn, Lửa không tủi nhục. Không khí thổi đi các thứ mùi thơm tho hay dơ dáy cũng không chán chường: “Cũng như thế, khi những cảm thọ khoái lạc hoặc buồn khổ phát sinh, con đừng để cho chúng làm nhiễu loạn tâm con và chiếm cứ lòng con” (Hạnh, 2022, tr. 383).

Đức Phật cũng mong muốn Rahula tu tập lòng Từ để đối trị giận hờn, vui khi người khác có thành công và hạnh phúc. Lòng Từ là lòng thương yêu được thực hiện vô điều kiện, không cần sự đền trả. Bi cũng là thứ tình thương không có điều kiện và cũng không chờ đợi sự đền trả. Mỗi người tu tập lòng Hy để đối trị ganh ghét, niềm vui mừng phát sinh theo cái vui của người khác, mong cho người khác được thành công và hạnh phúc. Và cũng phải tu tập lòng Xả để đối trị kỳ thị và vướng mắc. Lòng Xả là tâm niệm thanh thoát và cởi mở đạt được sự nhận thức về tính cách tương quan bình đẳng giữa mọi loài: “Rahula, Từ, Bi, Hy và Xả là bốn tâm tư lớn, rộng rãi không có bờ bến và cũng đẹp đẽ không cùng, đó gọi là Tứ Vô Lượng Tâm. Tu tập theo phép này thì mình trở nên một nguồn suối mát đem lại sinh lực và niềm vui cho tất cả vũ trụ” (Hạnh, 2022, tr. 384). Những lời dạy quý báu và thiết thực của Đức Phật dành cho Rahula chính là tài sản quý giá như Chơn Thường nhận định: “Khác với thế gian thường tình, cha mẹ thường trao cho con cái gia tài là của cải bạc vàng, Đức Phật đã không làm thế, Ngài để lại gia tài cho con mình là phước đức, trí tuệ, là sự nghiệp giác ngộ, giải thoát” (Thường, 2014).

Theo giáo lý của Đạo Phật, thương mình là nền tảng để thương người. Giáo dục đạo đức cho thế hệ trẻ là một việc làm cần thiết và ý nghĩa, trong *Đường xưa mây trắng*, khi gặp các em nhỏ, Đức Phật thường dạy bằng những câu chuyện tiền thân dễ hiểu và gần gũi nhằm chuyển tải một giáo lý của nhà Phật. Thông qua những thông điệp đó, Thích Nhất Hạnh gửi gắm nhiều bài học đạo đức từ bi giúp các em nhỏ nuôi dưỡng tình thương yêu để góp phần vun bồi và xây dựng nền tảng văn hóa cho đất nước. Từ bi không phải là một lý thuyết suông, trong *Cho đất nước đi lên*, Thích Nhất Hạnh chia sẻ rằng: “Chúng tôi nghĩ rằng, từ bi không phải là một lý thuyết mà từ bi phải được thực hiện ngay trong đời sống hằng ngày”, “Trong

khi giảng dạy, viết lách, tôi sử dụng thứ ngôn ngữ giản dị để trao truyền kinh nghiệm và nội dung thâm sâu nhất của đạo Phật cho giới trẻ, giúp họ dễ dàng tiếp nhận và áp dụng vào trong đời sống hàng ngày” (Hạnh, 2014, tr. 15).

Thông qua câu chuyện tình bạn giữa một con nai, một con chim và một con rùa, Đức Phật giảng dạy để hai em nhỏ Jatilika và Balagupta đã hóa giải xích mích, hiểu lầm và đã biết yêu thương nhau. Ba con vật: nai, rùa và sáo khi gặp hoạn nạn đã đoàn kết, tương trợ nhau để thoát khỏi tay bác thợ săn. Các em nhỏ nghe đến chỗ Rùa cố gắng cắn đứt dây để cứu Nai thì gần như muốn khóc: “Con Rùa gặm những sợi dây da suốt hai đêm và một ngày khiến cho miệng Rùa chảy máu thì lấy làm thương lắm. Chúng nó gần khóc” (Hạnh, 2022, tr. 164). Các em nhận ra ý nghĩa ẩn đằng sau câu chuyện, Balagupta đứng dậy tiến tới chỗ Jatilika, đưa hai tay nắm lấy tay bạn. Jatilika cũng đưa hai tay ôm Balagupta vào lòng, rồi nó ngồi xích ra một bên cho bạn ngồi sát cạnh bên nó. Hai bạn đã giảng hòa, không còn xích mích nữa. Tình thương và sự hiểu biết luôn có lý luận của nó, có thể làm vơi bớt nỗi khổ của mọi loài.

Thông qua câu chuyện tiền thân khi Đức Phật là cây bông sứ, Người chứng kiến cảnh con cò dùng mưu mẹo để lừa gạt cá tôm, ăn thịt chúng và bỏ xương dưới gốc cây bông sứ. Ở đời gieo nhân nào gặp quả ấy, ít lâu sau, cò lại bị con cua kẹp chết như cách cò lừa tôm cá. Người dạy cho các em nhỏ sống không nên mưu mô hại người, cần nuôi dưỡng tâm thiện lành và phải biết yêu thương nhau. Trong một lần khác, Đức Phật gặp các em nhỏ chơi đùa, các em bê gãy hết cang của một con cua để làm trò vui, Đức Phật bảo bọn trẻ ngừng tay, khuyên các em đặt mình vào vị trí con cua, nếu bị bê gãy hết tay như con cua thì có đau không? Bọn trẻ nín bật. Nhân cơ hội này, Đức Phật dạy cho trẻ em và người lớn ở đó về lòng từ bi, sống phải biết yêu thương nhau: “Chúng ta không nên đem tâm hận thù nhau, sát hại nhau. Chúng ta nên che chở cho nhau. Lòng thương của chúng ta phải bao trùm tất cả mọi loài sinh vật đang có mặt trên, dưới, trong, ngoài và chung quanh ta. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, trái tim ta phải theo tình thương đó, và ta hãy an trú đêm ngày trong tình thương đó (Hạnh, 2022, tr. 400).

Đức Phật còn giáo dục người trẻ về đạo hiếu đối với cha mẹ và tổ tiên, thông qua câu chuyện

của đại đức Moggallana. Lúc còn sống mẹ của Moggallanan đã gây ra nhiều ác nghiệp “bứng cây sống trồng cây chết”, đến khi bà chết nhưng vẫn phải chịu nhiều khổ đau. Đại đức Moggallana dùng định lực quán chiếu thấy được mẹ bốc cơm ăn biến thành than hồng, phải nhả ra, rất đau khổ. Ông cầu xin Đức Phật giúp mẹ ông nghiệp chướng được tiêu trừ và tâm thân của mẹ ông được nhẹ nhàng, siêu thoát. Đức Phật rất cảm động trước tấm lòng hiếu thảo của Moggallana và chỉ cách mẫu nhiệm hữu hiệu giúp mẹ ông: “Đến ngày tự tứ, mãn khóa an cư mùa mưa, thầy nên thỉnh cầu toàn thể đại chúng hợp lực chú nguyện cho mẹ thầy. Nên biết trong đại chúng có nhiều vị khát sĩ đạo lực và đức hạnh rất lớn. Nếu thầy phối hợp đạo lực và đức hạnh của thầy với đạo lực và đức hạnh của tất cả các vị ấy thì sức chú nguyện sẽ hùng mạnh vô cùng và nhờ nhân duyên đó, nghiệp chướng của mẹ thầy sẽ tiêu tan và bà sẽ có cơ hội, đi vào con đường chánh pháp” (Hạnh, 2022, tr. 531).

Như vậy, Đức Phật như một nhà giáo dục giỏi giang mang những câu chuyện đời thường, giản dị nhưng đầy triết lý để giáo huấn, khai mở trí tuệ cho mọi người, đặc biệt là các em nhỏ. Những câu chuyện hàm chứa nhiều thông điệp hướng thiện trong *Đường xưa mây trắng* của Thích Nhất Hạnh luôn hướng đến việc nuôi dưỡng lòng từ bi, phản tỉnh để các em nhỏ tránh xa những điều xấu xa, gây đau khổ và gây hại cho người khác. Từ đó, vun bồi và xây dựng đạo đức cho thế hệ tiếp nối bằng tình yêu thương và sự hiểu biết.

#### 4. Kết luận

Tiểu thuyết *Đường xưa mây trắng* thể hiện khá rõ tinh thần dân thân của đạo Phật trên ba phương diện: Đạo Phật đi vào cuộc đời, tinh thần thiện chánh niệm và giáo dục đạo đức cho thế hệ trẻ. Dân thân là hiện đại hóa đạo Phật, người tu học đem đạo Phật đi vào cuộc đời, giúp ích cho cuộc đời vẫn giữ được nét tinh hoa vốn có của Phật giáo nguyên thủy mà không vướng mùi tục lụy. Phương thức thực hành thiền chánh niệm giúp con người ý thức được phút giây hiện tại, biết trân trọng những điều kiện để hạnh phúc có mặt ngay ở đây và bây giờ. Đồng thời, Phật giáo dân thân còn thể hiện bằng hành động cụ thể, nhất là vun bồi và xây dựng nền tảng đạo đức cho giới trẻ thông qua những bài học bổ ích, thực tiễn và giá trị.

Chúng tôi hy vọng bài viết đã phần nào làm sáng tỏ tinh thần Phật giáo dẫn thân trong *Đường xưa mây trắng* của Thích Nhất Hạnh. Sự hòa quyện giữa đạo và đời sẽ góp phần vào sự phát triển văn hóa và xã hội. Đạo Phật luôn hướng con người đến cuộc sống thiện lành và nuôi dưỡng hạt giống từ bi. Mỗi người đều có thể dẫn thân trên bước đường tu học để thấp sáng ngọn đèn chánh niệm. Mỗi cá nhân sống tinh thức có thể chuyển hóa tập thể theo hướng tích cực, sự tinh thức đó có thể trở thành sự tinh thức tập thể. Với những thông điệp nhân văn và hướng thiện, Thích Nhất Hạnh gửi gắm những bài học vĩnh cửu về lương thiện, từ bi và hạnh phúc mà con người luôn khao khát hướng đến.

#### Tài liệu tham khảo

- Đạt, P. Đ., Tuệ, T. H., & Quế, T. N. T. (2022). *Thiền học Việt Nam*. Thành phố Hồ Chí Minh: NXB Phụ nữ Việt Nam.
- Hạnh, T. N. (2010). *An lạc từng bước chân*. Thành phố Hồ Chí Minh: NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
- Hạnh, T. N. Đạo Phật hiện đại hóa. *Làng Mai*. Truy cập từ: <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/dao-phat-hien-dai-hoa/chuong-1-van-de-hien-dai-hoa/>.
- Hạnh, T. N. (2022). *Đường xưa mây trắng*. Thành phố Hồ Chí Minh: NXB Phuongnambook và Thế giới.
- Hạnh, T. N. Đạo Phật đi vào cuộc đời. *Làng Mai*. Truy cập từ <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/dao-phat-di-vao-cuoc-doi/chuong-01-dao-phat-di-vao-cuoc-doi/>.
- Hạnh, T. N. Đạo Phật ngày nay. *Làng Mai*. Truy cập từ <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/dao-phat-ngay-nay/hien-dai-hoa/>.
- Hạnh, T. N. (2014). *Cho đất nước đi lên*. Hà Nội: NXB Hồng Đức.
- Hoàng, A. S. (2022). *Hạnh phúc đích thực*. Hà Nội: NXB Văn học.
- Làng Mai. Từ điển Làng Mai - C. *Làng Mai*. Truy cập từ <https://langmai.org/tang-kinh-cac/tu-dien-lang-mai/tu-dien-lang-mai-c/>.
- Miller, A. (2020). Có Bụt trong ta. Trong Nhiều tác giả. *Người thầy của tinh thức và thương yêu* (36-49). Thành phố Hồ Chí Minh: NXB Phuongnambook và Hồng Đức.
- Như, Q. (12/10/2011). Những điểm chính yếu của Phật giáo nhập thế. *Thư viện Hoa sen*. Truy cập từ <https://thuvienhoasen.org/a13301/nhung-diem-chinh-yeu-cua-phat-giao-nhap-the>.
- Thường, C. (22/08/2014). Đức Phật dạy La-hầu-la như thế nào?. *Giác ngộ*. Truy cập từ <https://giacngo.vn/duc-phat-day-la-hau-la-nhu-the-nao-post26956.html>.