

## **GIỌT NƯỚC CÀNH DƯƠNG CỦA THÍCH NHẤT HẠNH TỪ GÓC NHÌN THIỀN HỌC**

*Hồ Thị Ngọc Nho*

Trường Đại học Cần Thơ

Email: ngocnho2009@gmail.com

(Ngày nhận bài: 12/12/2022, ngày nhận bài chỉnh sửa: 25/3/2023, ngày duyệt đăng: 25/5/2023)

### **TÓM TẮT**

*Thiền học là trái tim của Phật giáo. Đạo Phật Việt Nam với cốt tủy là Phật giáo Thiền tông đã trở thành tư tưởng soi đường từ khi mạch thiền khai mở. Những giá trị tốt đẹp của Phật giáo và đóng góp của Thiền học trên nhiều phương diện trong đời sống tinh thần giúp con người thoát khỏi vô minh, thấu triệt chân lý cuộc đời. Trong bài viết này, chúng tôi tập trung nghiên cứu “Giọt nước cành dương” từ góc nhìn Thiền học, mong muốn làm sáng tỏ tinh thần Thiền Chánh niệm, những giá trị Thiền học giúp con người phát triển hạt giống trí tuệ và nuôi dưỡng từ bi.*

**Từ khóa:** *Phật giáo dân thân, Giọt nước cành dương, Thích Nhất Hạnh, Thiền học*

### **1. Đặt vấn đề**

Vào thế kỷ thứ I, Phật giáo truyền vào Giao Châu do các nhà sư Ấn Độ theo thuyền buôn mà đến. Thiền học Việt Nam được khởi đầu bởi Thiền sư Khương Tăng Hội. Trải qua nhiều thăng trầm lịch sử, đạo Phật Việt Nam đều thể hiện những nét riêng biệt, gồm ba yếu tố cấu thành: Thiền tông, Tịnh độ và Mật tông. Tùy vào từng thời điểm mà yếu tố này nhiều hơn hay ít hơn. Nhìn chung, Thiền học Việt Nam có những dấu ấn độc đáo phù hợp với bản sắc văn hóa của người Việt. Thiền học Việt Nam chủ yếu là có sự kết hợp của Thiền và Tịnh. Chú trọng vào sự tĩnh lặng bên trong tâm mình, nhận biết khổ đau, vô ngã, vô thường mà Đức Phật đã dạy.

Thiền học Việt Nam trong giai đoạn từ 1975 đến nay, Thích Nhất Hạnh là đại diện xuất sắc. Suốt cuộc đời Thiền sư luôn cống hiến, phụng sự cho Phật học. Thích Nhất Hạnh xuất gia năm mười sáu tuổi tại chùa Từ Hiếu và trở thành nhà sư năm hai mươi ba tuổi. Ông là tổ đời thứ tám của dòng Liễu quán trong đời thứ

bốn mươi hai của phái Thiền Lâm Tế. Thích Nhất Hạnh đưa ra khái niệm “Phật giáo dân thân” (engaged Buddhism): “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” (Đạt, 2022, tr. 405). Bên cạnh hoạt động xiển dương Phật pháp, mang đạo Phật đến gần cuộc đời, hoằng truyền Phật pháp ở các nước phương Tây, Thích Nhất Hạnh còn viết sách, làm thơ. Những tác phẩm của ông thu hút độc giả: *Đường xưa mây trắng, Nẻo về của ý, An lạc từng bước chân, Phật giáo Việt Nam sử luận, Giọt nước cành dương...*

*Giọt nước cành dương* là sáng tác của Thích Nhất Hạnh từ khi ông còn là chú điều (tập sự xuất gia). Tập truyện gồm những câu chuyện đời thường gần gũi và giản dị. Hầu hết mỗi câu chuyện đều hàm chứa những triết lý nhà Phật, giúp độc giả nhận ra những bài học bổ ích, thực tế. Trong bài viết này, chúng tôi tập trung phân tích *Giọt nước cành*

ương từ góc nhìn Thiền học, mong muốn làm sáng tỏ những giá trị Thiền học mang lại. Con người biết trở về tình thức, sống trong Chánh niệm, trân trọng từng phút giây hiện tại và hướng đến cuộc sống hạnh phúc, an lành.

## 2. Một số vấn đề chung

### 2.1. Khái niệm về Thiền

*Phật Quang Đại từ điển* cho biết: “Thiền là pháp tu chung cho cả Đại thừa, Tiểu thừa, ngoại đạo, phàm phu... nhưng mục đích đạt đến và đối tượng tư duy đều khác nhau. Thiền và các thứ định khác gọi chung là Thiền định” (Đạt, 2022, tr. 22).

Đối với Thiền sư Khương Tăng Hội, ông chủ trương Thiền có nghĩa là loại trừ. Thiền học không chỉ là những phương pháp hành đạo mà còn có là nền tảng của tâm học. Trong bài tựa của *An Ban Thủ Ý Kinh*, Tăng Hội nói: “Trong thời gian búng ngón tay, tâm ý ta có thể trải qua 960 lần chuyển niệm: trong thời gian một ngày một đêm, ta có thể trải qua 13 ức ý niệm. Dùng phương pháp đếm hơi thở... ta có thể khử bỏ 13 ức ý niệm không trong sạch ấy” (Lang, 2011, tr. 77). Thiền sư Khương Tăng Hội định nghĩa tâm là không có hình, không có tiếng, không có trước, không có sau, thâm diệu, vi tế... Quan trọng là trình tự của tứ Thiền như phương pháp để “chính tâm, nhất ý”. Tăng Hội đã thực sự khơi mở cho Thiền học Đại thừa bằng cách nói tới tâm như uyên nguyên và chân như của vạn pháp.

Nhìn chung, Thiền là một phương pháp hành trì trên bước đường tu tập mang tính thực hành. Con người ý thức được những gì đang xảy ra bên trong tâm mình ngay trong thời khắc hiện tại, thấu triệt được bản chất của đối tượng

đang quan sát, tìm thấy sự an lạc chân thực. Nhờ đó, con người phát triển tuệ giác để điều chỉnh hoạt động trong đời sống tu tập, hướng đến sự định tĩnh và bình an trong tâm khi tìm đến bến bờ của đạo giải thoát.

### 2.2. Nguồn gốc hình hành

Thật khó xác định mốc thời gian cụ thể Phật giáo du nhập vào Việt Nam. Tuy nhiên, vào nửa sau thế kỷ II, tại Giao Châu đã có một giáo đoàn Phật giáo phát triển, có chùa tháp và tăng sĩ là người Việt Nam. Ban đầu tiếp xúc với thương nhân Ấn Độ cũng như với các vị tăng đi theo thương thuyền, thì người Việt biết đến văn hóa Ấn Độ và biết đến Phật pháp.

Theo Thích Nhất Hạnh: “Thiền học Việt Nam khởi đầu bằng Khương Tăng Hội vào đầu thế kỷ thứ III. Không những Tăng Hội là sáng tổ của thiền học Việt Nam, ông cũng còn phải được xem là người đầu tiên đem thiền học phát huy ở Trung Hoa nữa” (Lang, 2011, tr. 72). Người đầu tiên, sáng tổ Thiền học Việt Nam là Khương Tăng Hội. Cha mẹ ông là người nước Khương Cư (Uzbekistan), đến Giao Chỉ để buôn bán, ông được sinh trên đất Giao Chỉ. Khương Tăng Hội còn mang Thiền học phát huy ở Trung Hoa. Sau một thời gian tu tập tinh tấn, ông hành đạo tại Giao Châu, ông sang Giang Đông Trung Hoa, lúc này chưa có đạo Phật. Ông có công dịch những bộ kinh có ảnh hưởng rất lớn đến Thiền học Việt Nam sau này như: *Bát thiên tụng Bát Nhã*, chú giải cuốn *An Ban Thủ Ý*. Theo Nguyễn Tài Thư và nnk.: “Nói tóm lại, trước khi Thiền sư Tì Ni Đa Lưu Chi (Vinitaruci) đến chùa Pháp Vân thì Khương Tăng Hội đã truyền bá Thiền

học ở Việt Nam rồi. Đó là An Ban Thiền, tức là phép tu Thiền niệm hơi thở ra vào do chính Phật Thích Ca truyền dạy cho các đệ tử, kho Phật còn tại thế” (Thu, 2022, tr. 67). Đến khoảng thế kỷ V, thế kỷ VI, vai trò của Giao Châu đã giảm, người Việt ít tiếp xúc với Phật giáo Ấn Độ mà đã chịu ảnh hưởng qua trung gian Phật giáo Trung Hoa. Chính vì lẽ đó, Thiền học Việt Nam có sự ảnh hưởng từ Thiền học Trung Hoa. Tuy vậy, không thể phủ nhận một điều Thiền học Việt Nam khởi xướng ở Việt Nam trước, Nguyễn Công Lý cũng nêu quan điểm cụ thể: “Với công lao cùng vai trò của Tỳ Ni Đa Lưu Chi (thế kỷ VI), và sau đó là Vô Ngôn Thông (thế kỷ IX) thì Thiền học Việt Nam phát triển mạnh, nhưng trước đó đã từ lâu, từ nửa đầu thế kỷ III, Thiền học Việt Nam đã được Khương Tăng Hội khởi xướng không chỉ ở Việt Nam mà còn sang tận Trung Quốc” (Lý, 2017, tr. 65).

Thiền sư Tăng Hội đã khởi mở cho Thiền học Đại thừa bằng cách nói tới tâm như yên nguyên và chân như của vạn pháp, có nghĩa là xem tâm chân như là bản thể của giác ngộ. Danh từ Thiền định được nhắc trong kinh *Tứ Thập Nhị Chương*, kinh có nói “quán thiên địa, niệm vô thường”, đây là một phép Thiền gọi là vô thường quán. Thích Nhất Hạnh cho rằng: “Sự có mặt của những cuốn kinh về Thiền đem xuống từ Lạc Dương vào đầu thế kỷ thứ ba và cái học Đại Thừa của Tăng Hội đã là những yếu tố đẩy mạnh phong trào Thiền học” (Hạnh, 2020b, tr. 211). Trong tư tưởng của Thiền sư Khương Tăng Hội, Thiền học không chỉ là phương pháp hành đạo, còn là căn bản triết học về tâm. Trong Lục

Độ Tập Kinh về Thiền, Thiền sư Khương Tăng Hội nói về trình tự của “tứ Thiền” để “chính tâm, nhất ý, tập trung điều thiện duy trì trong tâm, ý thức những ý niệm dơ bẩn để mà hủy diệt” (Hạnh, 2020b, tr. 214).

Các dòng Thiền lưu nhập vào nước ta như: Thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Thiền phái Vô Ngôn Thông, Thiền phái Thảo Đường đều có những đóng góp, sau đó phát triển trong các triều đại Đinh, Lê, Lý, Trần. Nhưng theo các nhà tu sĩ Phật Giáo và nghiên cứu Phật học, cho đến thời kỳ của Phật hoàng Trần Nhân Tông sáng lập Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử, khi đó Thiền tông ở Việt Nam mới chính thức trở thành Thiền tông Việt Nam. Đến thế kỷ XX, Thiền tông bắt đầu phục hưng trở lại sau những biến động lịch sử của dân tộc. Người có công trong việc phục hưng là Hòa thượng Thích Thanh Từ. Thiền sư Việt hóa các nghi thức tu tập hằng ngày, tổ chức các khóa tu Thiền, giảng dạy giáo lý Thiền tông Việt Nam, gắn tư tưởng Thiền tông với thực tiễn xã hội. Bên cạnh đó, Thiền sư Thích Nhất Hạnh hoàng pháp và mang Thiền tông Việt Nam đến gần hơn với người phương Tây. Thiền sư Thích Nhất Hạnh là người đầu tiên đưa ra khái niệm Phật giáo dân thân, tiếp nối tinh thần nhập thế tích cực của Trần Nhân Tông và Thiền phái Trúc Lâm.

Sau những thăng trầm và biến động của lịch sử dân tộc, xuyên suốt hơn hai nghìn năm, Thiền học Việt Nam cũng trải qua thời kỳ phát triển rực rỡ và ít phát triển. Tuy nhiên, Thiền học Việt Nam vẫn luôn giữ được những tinh hoa để tiếp nối mạch Thiền tông cho hôm

nay, mai sau nhưng vẫn phản ánh được tinh thần của thời đại.

### **2.3. Đặc trưng của Thiền học Việt Nam**

Nghiên cứu về những đặc điểm riêng biệt của Thiền học Việt Nam, nhà nghiên cứu Phật học Trần Tuấn Mẫn cho rằng: “Thiền tông Việt Nam không chú trọng “bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền” mà chú trọng vào sự tĩnh lặng, an định tâm thức để tiến đến sự lĩnh hội tâm mình, nhận biết khổ ưu, vô ngã, vô thường mà Đức Phật đã dạy” (Đạt, 2022, tr. 18). Thiền Việt Nam nhẹ nhàng, do sự kết hợp giữa tâm tính và văn hóa, phong cách của người Việt, do sự kết hợp chặt chẽ của Thiền và Tịnh.

Theo Hòa thượng Thích Thanh Từ: “Là người Việt Nam tu Thiền, mà không có sắc thái Việt Nam thì chưa phải là Thiền tông Việt Nam. Vì vậy Thiền tông Việt Nam có khuynh hướng đi theo các tổ Việt Nam. Người khai sáng ra dòng Thiền Trúc Lâm Yên Tử, phái Thiền chính thống của người Việt Nam là Sơ tổ Trúc Lâm” (Từ, 2017, tr. 5). Thiền học Việt Nam có tính dân tộc và tinh thần nhập thế rất tích cực. Có lẽ đây là nét đặc trưng nhất của Thiền học nước nhà. Nguyễn Lang (Bút danh khác của Thích Nhất Hạnh) cho rằng: “Phật giáo Trúc Lâm là một nền Phật giáo độc lập, uy tín tinh thần của nó là uy tín tinh thần quốc gia Đại Việt. Nó là xương sống của văn hóa Việt Nam độc lập. Nền Phật giáo này tuy có tiếp nhận những ảnh hưởng của Phật giáo Trung Hoa, Ấn Độ và Tây Tạng nhưng vẫn giữ được cá tính đặc biệt của mình. Đúng về phương diện tư tưởng, tổ chức, cũng như hành đạo, giáo hội Trúc Lâm có những nét độc đáo khiến cho nó chỉ có thể là một giáo hội Việt Nam, phục vụ cho người Việt, duy

trì và bồi đắp cá tính Việt. Chính vì nhận thức được điểm ấy mà nhà Minh vào đầu thế kỷ XV đã quyết tâm đập cho tan nát những cơ cấu văn hóa xây dựng trong suốt gần 150 năm của Phật giáo đời Trần” (Đạt, 2022, tr. 283). Trên *Tạp chí nghiên cứu Phật học*, bài “Nét đặc trưng của Thiền Phái Trúc Lâm Yên Tử”, Nguyễn Đức Quỳnh có nêu: “Khác với các thiền phái khác, Trúc Lâm Yên Tử của Đại Việt mang đậm tinh thần nhập thế, muốn tìm con đường giác ngộ không phải từ bỏ thế gian này mới giác ngộ được. Với tinh thần đạo pháp thì người con Phật càng phải dấn thân vào cuộc sống, vui với niềm vui của đất nước, đau với nỗi đau của dân tộc, nhưng khi thanh bình thì vẫn trở về với cuộc sống tu hành thoát tục” (Quỳnh, 2015).

Tôn chỉ của Thiền phái Trúc Lâm là “kiến tánh thành Phật”, xuất phát từ nhận thức Phật ở trong lòng, do đó ai cũng có thể thành Phật ngay giữa cõi đời. Tính nhập thế được vận dụng tích cực trong việc hành đạo nhằm tạo ra một đời sống hạnh phúc cho dân chúng, Trúc Lâm đại sĩ chủ trương đào tạo ra những người Phật tử kế thừa, được giáo dục toàn diện mới có thể đáp ứng nhu cầu lịch sử đặt ra. Tinh thần Thiền học Việt Nam thời Trần là tinh hoa, sự thành tựu đỉnh cao của Thiền học Việt Nam, một Thiền phái mang đậm bản sắc văn hóa Việt. Tất cả vì mục tiêu là tìm lại bản tâm bởi vì Phật tại tâm, để giải thoát giác ngộ giữa cuộc đời.

### **2.4. Thích Nhất Hạnh và tư tưởng Thiền Chánh niệm**

Thích Nhất Hạnh hiện đại hóa đạo Phật và hoằng truyền Phật pháp tại các nước Phương Tây bằng phương pháp thực hành Thiền Chánh niệm. Theo Từ

*điền Làng Mai*, Chánh niệm là: “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. Năng lượng này nếu được duy trì sẽ làm phát sinh ra năng lượng chuyên chú, tập trung của tâm ý vào một đối tượng được lựa chọn, gọi là chánh định. Năng lượng chánh định nếu đủ hùng hậu sẽ giúp ta khám phá được thực chất của đối tượng kia, gọi là tuệ. Niệm, định và tuệ là ba năng lượng được chế tác trong khi tu tập” (Làng Mai).

Thích Nhất Hạnh đưa ra khái niệm Phật giáo dẫn thân (engaged buddhism). Dẫn thân để hiện đại hóa đạo Phật nhưng không ngu quên trong tu viện ngã mạn. Trong *An lạc từng bước chân*, Thích Nhất Hạnh chia sẻ khi chiến tranh Việt Nam xảy ra, nhiều xóm làng bị bom đạn tàn phá. Đồng bào khắp nơi rên siết quằn quại, đau khổ. Thích Nhất Hạnh cùng với các thầy, các sư cô, sư chú trong chùa, sau nhiều băn khoăn suy nghĩ, 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 không hành động? Về sau Thích Nhất Hạnh giải thích thêm về “dẫn thân” cụ thể: “Khi còn ở Việt Nam, những nhà sư trẻ tuổi chúng tôi đã chứng kiến nỗi đau khổ do chiến tranh gây ra. Bởi vậy, chúng tôi mong mỗi 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” (Đạt, 2022, tr. 405-406).

Đạo Phật đi vào cuộc đời nhưng vẫn giữ được nét tinh hoa vốn có của Phật giáo nguyên thủy. Người xuất gia

“dẫn thân” giúp đời nhưng không quên nhiệm vụ tu học, giữ cho bản thân không lạc lối trong hành động: “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, 2022, tr. 405-406). Thiền tập nghĩa là quay về với chính mình. Nhờ vậy, con người mình biết chăm sóc những gì đang xảy ra bên trong mình, cũng như những gì đang xảy ra chung quanh mình.

Như vậy, đóng góp của Thích Nhất Hạnh đối với Phật giáo là hiện đại hóa Đạo Phật và Thiền Chánh niệm. Thiền Chánh niệm giúp con người trở về có mặt trong phút giây hiện tại, Chánh niệm là yếu tố giải phóng cho con người, cũng là phương pháp tu tập để mình biết mình có mặt bây giờ và ở đây. Thiền Chánh niệm là nguồn năng lượng tích cực nhằm giúp con người có được bình an, hạnh phúc trong tâm ngay ở phút giây hiện tại. Tinh thần Phật giáo dẫn thân luôn là kim chỉ nam trong tư tưởng và hành động của Thích Nhất Hạnh. Trong sáng tác Phật học và văn học của mình, Thích Nhất Hạnh luôn chuyển tải những triết lý Phật giáo một cách cô đọng, dễ hiểu, giản dị để con người biết sống tinh thức và an lạc.

### **3. Thiền học trong *Giọt nước cành dương***

#### **3.1. Thiền Chánh niệm**

Tập truyện *Giọt nước cành dương*, Thích Nhất Hạnh xây dựng hình tượng nhân vật thể hiện rõ tinh thần Thiền Chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày. Tiêu biểu như nhân vật người em gái ở

*Một bó hoa đồng.* Khi cha cô mất, căn dặn hai anh em tìm hiểu ý nghĩa bài kệ sâu xa ở trang 44 quyển gia phả để tìm thấy kho báu tổ tiên cất giấu. Hai anh em chiêm nghiệm nhiều năm nhưng vẫn không tìm ra được. Người anh cho rằng chính việc ruộng nương, đồng áng khiến anh phân tâm, không tập trung. Sau khi bàn bạc, người anh quyết định tìm một ngôi chùa miền Trung xa xôi cho đến khi tìm được ý nghĩa bài kệ. Người em coi sóc nhà cửa, ruộng vườn. Cô làm việc đồng áng một cách thanh thoi. Cô ý thức được quý đất vì nó là đất chứ không phải là vàng, thấy quý cái cây vì nó là cái cây, thấy quý con trâu bởi vì nó là con trâu, thấy quý những đám mây vì nó là đám mây, thấy quý hàng cây bông sù vì nó là cây bông sù, thấy quý chính cô vì là chính cô: “Em chợt nghĩ rằng cái em đi tìm không phải là một kho vàng mà là sự có mặt hiển nhiên của em và mọi sự vật trong trời đất” (Hạnh, 2020a, tr. 109). Cô em đều ý thức mỗi phút giây thực tại, được làm việc và được sống: “Em cày ruộng với ý thức thật minh mẫn, mỗi giọt mồ hôi của em nhỏ xuống ruộng đều như mang linh hồn em tưới vào đất ruộng. Con trâu thật là một người bạn đường quý giá. Em thấy giữa em và con trâu, không có ai là quan trọng hơn ai, và em thấy giữa chúng em có một mối tương quan mâu nhiệm khôn tả” (Hạnh, 2020a, tr. 109). Cô nhìn thấy sự vật đúng như bản chất của nó. Người em gái trong *Một bó hoa đồng* đã biết trở về an lạc trong từng giây phút hiện tại, nhận ra được giây phút đó nuôi dưỡng và chuyển hóa thành hạnh phúc chân thực. Nguồn năng lượng đó được chế tác qua công việc hằng ngày trên đồng ruộng.

Như vậy, năng lượng Chánh niệm giúp con người thật sự có mặt trong mỗi giây phút của đời sống hằng ngày và sống được sâu sắc những giây phút ấy.

Trong *Chiếc áo*, người thầy khâu lại chiếc áo tràng đã cũ cho đệ tử trong lễ thọ giới xuất gia. Thầy vừa khâu vừa dạy trong Kinh có một vị đại đệ tử chỉ nhờ khâu y mà chứng ngộ. Vị đại đệ tử ấy thường tìm sự thích thú an lạc trong việc vá lại những chiếc y đã rách, vá lại cho mình và cho những bạn đồng tu: “Mỗi khi đâm qua một mũi kim, ngài làm phát sinh một tâm niệm lành, một tâm niệm giải thoát” (Hạnh, 2020a, tr. 28). Cho đến một ngày kia, khi mũi kim vừa thâu qua làn vải, ngài liền thấu suốt được một chứng pháp môn thâm diệu, và trong sáu mũi liên tiếp, ngài chứng được lục thông. Lời của thầy đang truyền dạy cho đệ tử trước khi thọ giới xuất gia. Ở đó có mặt của niệm, định, tuệ, nguồn năng lượng Chánh niệm cần có trên bước đường tu học.

Truyện *Giọt nước cành dương*, Thiền Chánh niệm được biểu hiện bằng việc giúp con người tiếp xúc được với những gì mâu nhiệm trong con người và xung quanh. Những gì có khả năng nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa. Chánh niệm là trái tim của Thiền tập. Tâm Quán giúp Vĩnh nhận ra khổ đau vì thất tình không thể nào bắt đầu đời sống tu tập ở chốn thiền môn được, đó là sự trốn tránh, càng trốn tránh càng thêm khổ đau. Vĩnh cần ý thức được đạo Phật có đi vào cuộc đời: “Nhưng đạo Phật đã có ra vì cuộc đời: tu như chúng tôi là để đào luyện cho có một căn bản đạo đức giác ngộ, để trước hết cứu khổ cho tự mình, sau lại, để giúp đỡ cho mọi người” (Hạnh, 2020a, tr. 12). Gian khổ

ở đây là khả năng chịu đựng thử thách cố gắng đạt được mục đích của cuộc đời tu đạo. Sống trong cảnh thanh tịnh, người tu học vì mục đích Tăng già sẽ thấy an lạc, giải thoát còn Vĩnh chỉ thêm khổ đau, thất vọng, sầu héo. Tâm Quán giảng dạy cặn kẽ và tường minh cho Vĩnh hiểu về đạo Từ bi, giúp Vĩnh nhận diện được khổ đau: “Lời nói của chú cũng như đời sống của chú đã đánh bật đi rất nhiều những sắc thái buồn nản của tâm hồn tôi. Hôm ấy trở về, tôi suy nghĩ rất kỹ về những lời nói của chú. Và tôi thấy tôi suýt chết đuối trong cái tâm trạng chủ quan đen tối của tôi” (Hạnh, 2020a, tr. 15-16). Một thời gian sau, Vĩnh nhận diện được Chánh niệm. Nhờ có Chánh niệm và Chánh định, Vĩnh đã nhìn sâu vào thực chất của niềm đau để thấy được gốc nguồn của nó và chuyển hóa được niềm đau: “Còn một năm nữa tốt nghiệp đại học và anh sẽ trở về làm việc cho nền văn học Phật giáo. Người thanh niên có lý tưởng cao đẹp và yêu đời đó ai ngờ đã chỉ nhờ thấm nhuần có một giọt nước từ bi của Phật” (Hạnh, 2020a, tr. 18).

Trong *Bưởi*, nhân vật Bưởi là một nhân vật có ý thức giây phút hiện tại dù không đậm đặc như ở các nhân vật đã phân tích ở phía trên. Chỉ sau khi trải qua những đau khổ, tổn thương và bất an, Bưởi mới nhận ra hạnh phúc chân thật. Lúc đầu, ở trên Trăng thì Bưởi nhớ cảnh vật, món ăn và không khí ở dưới Đất. Khi ở Đất thì Bưởi nhớ chồng con ở trên Trăng. Bưởi mãi miết đuổi theo những suy nghĩ liên miên nên lòng Bưởi ít khi an ổn. Đến khi Bưởi tách ra làm hai, Bưởi biết an ổn trong tâm hồn, Bưởi Chị chăm sóc Đan và hai con, Bưởi em chăm sóc Thu và Ôi. Bưởi

xem hai nơi Trăng và Đất đều là quê hương của mình: “Bưởi an lạc vì Bưởi vừa được ở trên trăng mà vừa được ở dưới đất. Nhưng mà mấy ai đã thấy được phép Phật nhiệm màu phân thân như Bưởi. Bưởi thấy mình an lạc hạnh phúc dưới Đất thì Bưởi tin chắc rằng trên Trăng, Bưởi chị cũng đang an lạc hạnh phúc” (Hạnh, 2020a, tr. 187). Bưởi thấy được như vậy bởi vì Bưởi đã biết an trú trong hiện tại. Giây phút đó chế tác ra hạnh phúc. Bưởi thấy được Đất không phải là Đất, Trăng không phải là Trăng, Đất hay Trăng đều ở tại lòng mình. Điều đó khiến cho Bưởi an lạc. Thông thường Bưởi rất dễ đánh mất mình trong những ưu tư, lo lắng và sợ hãi nhưng khi có Chánh niệm Bưởi đã không còn lo lắng, Bưởi biết an trú trong phút giây hiện tại. An trú trong phút giây này, ngay bây giờ và ở đây. Đó là niềm vui chân thật.

Thiền phái Trúc Lâm chủ trương Phật tại tâm “Tâm vương vô tướng diệt vô hình”, muốn hiểu tâm phải ngồi thiền để tĩnh tâm, ngăn ác hướng thiện, trong *Cư trần Lạc Đạo*: “Chín Bụt là lòng, xá uớt hỏi đòi cơ Mã tổ; vong tài đối sắc ắt tìm cho phải thói Bàn công”, và “Thiền ngộ năm câu, nằm nhãn cong quê Hà hữu; kinh xem ba bận, ngồi ngời mái quốc Tân-la” (Làng Mai). Ở đây, các nhân vật biết Thiền Chánh niệm, họ ý thức được sự hiện diện của sự sống trong giây phút thực tại. Các nhân vật như người em gái trong *Một bó hoa đồng*, nhân vật Vĩnh trong *Giọt nước cành dương*, Bưởi trong *Bưởi...* đều đang có sự tiếp xúc với niềm vui, với những nhiệm màu của sự sống. Mỗi lần trở về trong hơi thở Chánh niệm như một lần tiếng chuông Chánh niệm được

cát lên, nhắc nhở chúng ta để trở về cuộc sống sâu sắc và thanh thoi hơn.

### 3.2. *Tinh thần Phật giáo dân thân*

Đặc trưng tinh thần Thiền học Việt Nam còn biểu hiện ở tinh thần Phật giáo dân thân. Đạo Phật đi vào cuộc đời và đem lại nguồn năng lượng từ bi, bình an và hạnh phúc cho mọi người. Tinh thần nhập thế được thể hiện cụ thể qua nhân vật tu học trong *Tiếng chuông giao thừa*, nhân vật Tâm Quán, chú Mãn, Vĩnh trong *Giọt nước cành dương*, nhân vật Di Tư trong *Di Tư*, chú Dương trong *Chú Dương*, vị Thiền sư trong *Trả về...*

Trong *Giọt nước cành dương*, đó là tinh thần nhập thế tích cực, tiếp nối dòng Thiền Trúc Lâm Yên Tử. Trước nay Vĩnh ngộ nhận người tu học chỉ biết có tu học, không có ra đời. Với suy nghĩ đó, Vĩnh có ý định xuất gia vì thất tình, vì chạy trốn khổ đau. Tâm Quán đã giải thích để Vĩnh hiểu rõ hơn, đạo Phật có đi vào cuộc đời, chỉ ra con đường để mọi người tự giải thoát cho mình và cho người khác: “Nhưng đạo Phật có ra vì cuộc đời: tu như chúng tôi là để đào luyện cho có một căn bản đạo đức giác ngộ, để trước hết cứu khổ cho tự mình, sau lại, để giúp đỡ cho mọi người” (Hạnh, 2020a, tr. 12). Không chỉ vậy, người tu học sẽ được an lạc, bởi họ nhìn cuộc đời an lạc, vui vẻ, yêu đời. Họ sống với một lý tưởng đáng gọi là lý tưởng, lý tưởng ấy là phụng sự cho đạo Phật. Vĩnh đã ngộ ra được những điều trước giờ Vĩnh bị vô minh che lấp. Không phải xuất gia vào chùa mới tu, Vĩnh có thể ở ngoài đời nhưng trở thành một đứa con của Phật tinh tấn bằng những việc làm khác: tìm hiểu về đạo Phật nhiều hơn, thấy được cái đẹp của đạo từ bi và mong muốn đem sinh khí

của đạo Phật thời Lý - Trần ngày xưa trở về. Vĩnh tâm niệm có sức học căn bản về đạo và đời để sau này có thể phụng sự cho Phật giáo một cách đặc lực. Vĩnh tìm những tác phẩm Phật học của Tây Phương và chia sẻ cùng với Tâm Quán để mở rộng hiểu biết về đạo tinh thức: “Say sưa nghe kể lại những thời đại hưng thịnh của thuở Lý - Trần và đã từng tỏ bày ý kiến xây dựng lại một nền Phật giáo dân tộc” (Hạnh, 2020a, tr. 17). Vĩnh chỉ còn một năm nữa tốt nghiệp đại học, Vĩnh sẽ trở về làm việc cho nền văn học Phật giáo. Lý tưởng cao đẹp và yêu đời đó nhờ thấm nhuần một giọt từ bi của Phật.

Tinh thần Phật giáo dân thân thể rõ trong câu nói của Thích Nhất Hạnh: “Khi bom dội lên trên đầu chúng sinh bạn không thể ngồi yên 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” (Đạt, 2022, tr. 405). Trong *Tiếng chuông giao thừa*, giữa thời buổi đất nước loạn ly, các nhân vật tu học trong chùa phải tản cư như bao người: “Áo tràng và áo nhật bình chúng tôi đều cuốn bỏ chung với những dụng cụ, mang trên vai hoặc xách nơi tay. Tất cả đều mệt mỏi rã rời. Chúng tôi đã trải qua năm sáu ngày đi bộ đường trường còn gì!” (Hạnh, 2020a, tr. 45). Họ nhận thức được thực tại: “Tiếng súng nổ ran bốn phía. Đạn bay vèo vèo trên mái ngói” (Hạnh, 2020a, tr. 48). Họ suy nghĩ về những cảnh tượng tang tóc ngoài kia, lặng lẽ niệm Phật những người xấu số. Họ biết được sự an tĩnh luôn bị đe dọa. Di Tư đã nói nói có biết bao gia đình giàu có vì đi lánh nạn mà tìm thấy tai nạn, tan rã thảm thương, có



gia đình nghèo khổ đã an toàn khi ở lại. Giữa thời buổi biến động, lấy tâm đức mà đo chứ không phải sự giàu có khôn ngoan mà đo được. Dù cho có bị thực tại xâm chiếm ít nhiều, nhưng họ vẫn luôn tin tưởng vào một năm mới an vui, những tháng ngày u ám qua đi trên đất nước thân thương. Họ luôn trân trọng từng phút giây yên lành, làm mứt, lau dọn lại chùa, nấu bánh tét, chuẩn bị lễ cúng Giao thừa... Mặc dù bị cấm đoán không được thỉnh chuông nhưng họ vẫn cương quyết và vững tâm: “Bảy hồi chuông nào động cả đêm khuya tịch mịch, tung bùng đón tiếp một mùa Xuân mới. Xen lẫn trong tiếng chuông trống ngân vang, có tiếng kinh trầm trầm dậy theo tiếng mõ đều đều của các Thầy đang hành lễ. Tiếng chuông gia trì âm áp, theo hương trầm quyện ngát cảnh chùa” (Hạnh, 2020a, tr. 53). Đó là tiếng chuông chánh niệm nhắc nhở người tu học, xua tan sợ hãi, u tịch của thực tại. Chỉ khi họ có sự vững chãi nơi tâm thì mới có thể giúp mọi người chung quanh có thêm nguồn năng lượng bình an: “Đại hồng chung vẫn khoan thai điểm từng tiếng rành rọt. Âm thanh ngân dài, âm áp và thuần hậu. Chúng tôi trở vào, quỳ dưới Phật đài, cùng với đại chúng tha thiết dâng lời cầu nguyện, cầu nguyện cho một mùa Xuân đất nước an vui” (Hạnh, 2020a, tr. 54).

Trong *Trả về*, câu chuyện của Thiền sư tổ của chùa nhân vật “tôi” đang tu học, Thiền sư Nhất Định lên núi dựng am thanh tịnh để tịnh tu và nuôi mẹ già. Mẹ bệnh, Thiền sư tự tay mua cá tự nấu cháo cá bổ dưỡng cho mẹ. Ngài không quan tâm đến những chuyện lật vật hay sự đàm tiếu của người xung quanh. Bởi vì phụng sự cha mẹ cũng như phụng sự

Phật. Nhân vật “tôi” đã sung sướng đến rơi nước mắt bởi vì chữ hiếu, tấm lòng của đứa con dành cho mẹ già, một bậc chân tu có Thiên định lớn, vượt qua những giáo điều ràng buộc: “Một bài thơ tình thương mà kẻ cố chấp không bao giờ làm nổi, không bao giờ hiểu nổi” (Hạnh, 2020a, tr. 90).

Chú Mãn và nhân vật “tôi” vẫn luôn trăn trở về nền Phật giáo nước nhà, không được giới trí thức học hỏi, còn trong giới bình dân thì có trà trộn mê tín thần lão không phản chiếu được đạo Phật đúng mức. Họ luôn ý thức được các nhà hữu tâm đang cố gắng đem đạo Phật trở về trong cuộc đời: “Và chính học tăng như anh em chung ta tốt nghiệp Phật Học Đường Báo Quốc, chừng đó chúng mình sẽ luôn cố gắng đem đạo Phật tới cho thanh niên. Chúng ta sẽ có những trường học và những bệnh viện Phật giáo như ngày xưa thời Lý trần” (Hạnh, 2020a, tr. 95). Họ là thế hệ tiếp nối con đường giác ngộ của Đức Phật, giữa thời buổi loạn ly, đói rách và lầm than của đất nước, họ trầm ngâm, đau đầu: “Chú xem, làm sao không đem đạo Phật trở về cuộc đời cho được. Chiến tranh đang gây thảm họa. Sự chia rẽ thù hận lên tới cao độ. Bao nhiêu tiếng kêu đau thương của chết chóc, đói rách, tù đày. Chúng ta làm sao an tâm sống mãi những ngày êm ả trong tu viện?” (Hạnh, 2020a, tr. 96). Câu hỏi vang lên: “Chúng tôi có thể làm được gì chăng?” như một niềm tin tưởng về con đường phía trước, đẹp đẽ, gai góc mà những tăng học trẻ luôn hy vọng và trăn trở.

Trong *Chú Dương*, hình ảnh chú Dương khiến nhân vật “tôi” suy nghĩ khá nhiều. Chú không có tay trái nên

làm gì chỉ có một tay phải, mà làm được tất cả mọi việc. Chú cũng là nhân vật đặc biệt giúp nhân vật “tôi” suy nghĩ đến: “sự cần mẫn và đức tin vững chãi nơi những cố gắng đều ở hiện tại” (Hạnh, 2020a, tr. 55). Chú Dương ít có cơ duyên học nhiều nhưng sự trì chí của nhân vật “tôi” tự thấy chưa bằng chú Dương: “Chú Dương như một cây đại thọ nhiều hùng lực, khiến tôi say mê” (Hạnh, 2020a, tr. 58). Không chỉ là nguồn động viên tinh thần, chú Dương qua bao nhiêu năm vẫn an yên và vững chãi: “Chúng tôi chỉ biết sau này mỗi khi ngắm chú, tự nhiên trong lòng cảm thấy băng khuâng và e ngại vì không biết mình sẽ có được vững chãi mãi mãi trên con đường cam khổ như chú Dương hay không; và chỉ cần nhìn nơi chú thôi, chúng tôi cũng biết rằng đời chú sẽ còn vững chãi mãi mãi như thế” (Hạnh, 2020a, tr. 59). Có thể do chú Dương thuộc về thế hệ của những người không phải bận tâm về vấn đề thời cuộc. Chú không phải thấy và nghe những điều chú Mẫn và nhân vật “tôi” phải thấy và nghe. Họ phải nghĩ đến những điều như là vấn đề duy tân đạo Phật, đem đạo Phật trở lại trong cuộc đời như thầy Lý Trần: “Chúng tôi phải nghĩ đến vấn đề học hỏi, thực tập, thi cử, giảng diễn và tổ chức lại giáo hội. Chúng tôi phải lo nhiều việc quá mà không biết có nên được việc gì không” (Hạnh, 2020a, tr. 61). Nhân vật “tôi” vẫn luôn trăn trở làm sao để đạo Phật đi vào cuộc đời, giúp ích cho cuộc đời nhưng phải giữ nét tinh hoa vốn có của đạo Phật nguyên thủy. Bởi vì họ đang sống trong giai đoạn loạn ly của đất nước, tinh thần người con của Phật cũng đang hòa trong tinh thần con cháu Rồng Tiên: “Con

người của chúng tôi bị thực tại xâm chiếm quá nhiều, và trong chúng tôi niềm thắc mắc chung của thời đại đã trở thành niềm thắc mắc riêng tư. Cho nên tôi càng thấy nếp sống bình tĩnh và vô tư của chú Dương là quý hóa” (Hạnh, 2020a, tr. 61). Thế hệ của nhân vật “tôi” đã lớn lên trong một giai đoạn lịch sử biến động: “Làm sao chúng tôi có thể đóng lại chiếc cửa sổ đã mở ra cho chúng tôi nhìn vào cuộc đời, cuộc đời đầy rẫy những vấn đề, cuộc đời đã khiến cho người trai trẻ Tất Đạt Đa băn khoăn thao thức tìm phương cứu độ?” (Hạnh, 2020a, tr. 61).

Như vậy, tinh thần Phật giáo dần thân luôn biểu hiện thường trực trong tập truyện *Giọt nước cành dương*. Thông qua tác phẩm, Thích Nhất Hạnh gửi gắm những thông điệp nhân văn và đẹp đẽ. Từ lý thuyết Phật giáo, tác giả phá vào hơi thở cuộc sống, giúp con người biết chế tác đau khổ thành năng lượng hạnh phúc, nhận diện được giây phút thực tại để hướng đến niềm vui và hạnh phúc.

### 3.3. Giá trị Thiền học

Đối với người tu học và không tu học, Thiền đều mang lại những ý nghĩa và giá trị nhất định. Thiền giúp con người nhận diện được hạnh phúc đang ở đây và ngay bây giờ. Cũng là cách tu tập để nuôi dưỡng hơi thở chánh niệm, từ bi và vun trồng hạt giống tuệ giác trên đất tâm của mỗi người. Trong *Chiếc áo*, hình ảnh người thầy khâu từng mũi kim để cho nhân vật “tôi” có chiếc áo tràng lành lặn trong buổi thọ giới, điều đó có ý nghĩa to lớn với nhân vật “tôi”. Tuy chưa chứng lực thông nhưng thầy đã: “đạt đến một trình độ giải thoát tự tại mà không biết bao

nhiều lâu nữa, chúng tôi mới mong đạt đến được” (Hạnh, 2020a, tr. 29). Đây còn là sự trao truyền và tiếp nối cao đẹp của đạo tinh thức mà nhân vật “tôi” suốt đời nguyện tu học và theo đuổi phụng sự. Tình cảm của thầy, chiếc áo và câu chuyện của một vị đệ tử trong kinh vì phát niệm lành khâu y mà chứng được lục thông đã gây nên biết bao nhiêu cảm xúc đẹp đẽ trong nhân vật “tôi”. Không chỉ có cảm động, hân hoan mà còn là chí nguyện tu học lớn lao, nhân vật “tôi” mong muốn đem đến sự lợi lạc cho cuộc đời. Tình thương của thầy là tình thương nuôi dưỡng, khuyến khích cho chí nguyện thêm vững chãi và lớn mạnh. Chính lúc ấy khiến nhân vật “tôi” đã tự phát nguyện trong lòng sống cuộc đời phụng sự cho đạo Phật: “Thân tôi tuy lúc ấy không quỳ trước Đức Phật, miệng tôi lúc ấy tuy không đọc lời đại nguyện độ sinh, nhưng lòng tôi lúc ấy thật đã phát lời thệ nguyện rộng sâu để sống cuộc đời phụng sự” (Hạnh, 2020a, tr. 29). Bên cạnh đó, các nhân vật như Di Tư Trong *Di tư* rất tinh tấn tu học. Mặc dù đã trên sáu mươi nhưng Di vẫn rất siêng năng: “Không có thời tịnh độ nào là Di không đi. Mỗi khi gần đến giờ tịnh độ là Di lo rửa mặt, rửa tay thật sạch sẽ. Di mặc chiếc áo rộng màu lam, cổ đeo một tràng hạt huyền đen nhánh, chân đi đôi guốc lẹp kẹp”, “Di rất ham học. Di đã thuộc lòng Di Đà, Hồng Danh Khể Thủ và Quy Mạng. Di muốn học Lăng Nghiêm. Chú Tâm Mãn và tôi sợ Di không thể nào thuộc được Lăng Nghiêm, bởi vì chú Lăng Nghiêm dài bằng năm sáu chú Đại Bi” (Hạnh, 2020a, tr. 32). Trong *Chú Dương*, nhân vật Tâm Quán, chú Mãn đều mong muốn: “Chúng tôi luôn phải nghĩ đến

những điều rắc rối như là vấn đề duy tân đạo Phật, đem đạo Phật trở lại trong cuộc đời như thuở Lý - Trần” (Hạnh, 2020a, tr. 61). Họ ước mong đem đạo Phật đến gần hơn với thanh niên, với cuộc đời bằng tất cả niềm hy vọng, thiện chí và dấn thân.

Đối với người bình thường, trong *Giọt nước cành dương*, Thích Nhất Hạnh miêu tả nhân vật Vĩnh sau khi giác ngộ, anh đã bỏ suy nghĩ xuất gia trốn đời mà hướng đến đến lý tưởng là phụng sự cho văn học Phật giáo. Trong *Bưởi*, trải qua nhiều đau khổ, tổn thương và bất an, Bưởi nhận ra sự an lạc trong thân và tâm khi nhận diện được những điều kiện có mặt của hạnh phúc chung quanh. Đồng thời, Thích Nhất Hạnh gửi gắm những thông điệp nhắc nhở, phản tỉnh con người thông qua nhân vật chàng dững sĩ trong *Cửa từng đôi cánh gài* hay người anh trong *Một bó hoa đồng*. Họ có xuất thân, hoàn cảnh khác nhau, song họ đều rơi vào tình huống là bỏ quên chánh niệm, bỏ quên giây phút hiện tại, mãi miết chạy theo những thứ không có thật. Hình ảnh cánh cửa từng trên núi đóng lại cũng là lời nhắc nhở cánh cửa giải thoát không thể nào tìm được khi cái ngã trong chúng ta còn quá lớn. Nhân vật người anh trong *Một bó hoa đồng* luôn bất an khi chưa tìm ra ý nghĩa bài kệ: “Bài kệ chàng đọc thuộc lòng từng câu, từng chữ một. Chàng dò thăm trong trí hàng vạn lần trong những giờ ngồi thiền. Nhưng không vỡ vạc ra được tí nào” (Hạnh, 2020a, tr. 104). Cuộc sống có khổ đau, có chuyện bất như ý xảy đến nhưng cũng có nhiệm mầu, chỉ khi nuôi dưỡng hơi thở tinh thức và Chánh niệm thì mới nhận ra được điều kỳ diệu ấy.

Có thể thấy, Thiền học không chỉ có giá trị thực tiễn đối với người tu học mà còn có ý nghĩa trong đời sống thường nhật. Thiền không còn là một khái niệm xa lạ mà trở nên gần gũi trong đời sống, nhất là trong đời sống hiện đại. Thiền chính là nhận ra giây phút hiện tại có sự hiện diện của hạnh phúc để đời sống tinh thần con người trở nên an lạc hơn.

#### 4. Kết luận

Thiền học không chỉ có đóng góp về tư tưởng mà còn có sự ảnh hưởng sâu rộng đến đời sống tinh thần con người, nhất là đời sống văn học. Thích Nhất Hạnh chuyển tải thành công những tinh hoa Thiền học vào trong sáng tác của mình, đó là sự kết hợp giữa Thiền Chánh niệm và tinh thần Phật giáo dẫn thân. Đạo Phật đi vào cuộc đời với tinh thần tích cực, phong phú đã mang đến lợi lạc cho mọi người rất nhiều. Ở Việt Nam, đạo Phật trở thành đạo yêu nước, yêu dân gắn bó với vận mệnh dân tộc, đất nước. Thích Nhất Hạnh góp phần làm cho diện mạo văn học Phật giáo Việt Nam thêm đa dạng và phong phú.

Từ góc nhìn Thiền học, *Giọt nước cành dương* minh chứng rất rõ quan

điểm Phật giáo dẫn thân mà Thích Nhất Hạnh đã chủ trương. Ở đây, bằng sự giảng giải nhẹ nhàng, dễ hiểu và cô đọng, Thích Nhất Hạnh mang giáo lý nhà Phật đến gần độc giả một cách sống động, có giá trị thực tiễn, không là hý luận (lý thuyết suông) nằm yên trên giấy. Những triết lý được chuyển tải bằng tất cả tấm lòng của một người suốt đời phụng sự vì Phật học, cố gắng đưa Thiền hòa nhập vào cuộc sống đương đại. Chính vì lẽ đó, người đọc dễ dàng cảm nhận và tìm hiểu về Thiền dù ở mức sơ khởi.

Ngày nay, thời đại công nghệ số và hiện đại, con người có xu hướng trở về nguồn cội và sống chậm hơn. Có lẽ con đường thực hành gần gũi và dễ tiếp nhận nhất là Thiền. Vì thế, Thiền luôn luôn mang lại giá trị sâu sắc và thực tiễn cho đời sống con người. Ngoài việc ung dung và thanh thoi khi Thiền tập, con người còn nhận ra những thông điệp nhân văn, hướng thiện và an lạc trong từng giây phút hiện tại. Tin rằng, tinh thần của Thiền học Việt Nam sẽ luôn bền vững, trường tồn cùng văn hóa Việt Nam và dân tộc Việt Nam.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đạt, T.P., Tuệ, T.H., Quê, T.N.T. (2022). *Thiền học Việt Nam*. Hà Nội: Nxb Phụ nữ Việt Nam.
- Hạnh, T.N. (2020a). *Giọt nước cành dương*. Hà Nội: Nxb Hồng Đức.
- Hạnh, T.N. (2020b). *Thiền sư Khương Tăng Hội*. Hà Nội: Nxb Lao động.
- Lang, N. (2011). *Việt Nam Phật giáo sử luận*. Hà Nội: Nxb Văn học.
- Lý, N.C. (2017). *Văn học Phật giáo thời Lý - Trần: diện mạo và đặc điểm*. Thành phố Hồ Chí Minh: Nxb Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
- Mai, L. *Từ điển Làng Mai- C*. Truy cập ngày 12/12/2022, từ: <https://langmai.org/tang-kinh-cac/tu-dien-lang-mai/tu-dien-lang-mai-c/>.

- Mai, L. *Cư Trần Lạc Đạo (nguyên văn)*. Truy cập ngày 12/12/2022, từ: <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/giang-kinh/trao-tim-cua-truc-lam-dai-si/cu-tran-lac-dao-phan-nguyen-van/>.
- Nhiều tác giả. (2020). *Người thầy của tình thức và thương yêu*. Hà Nội: Nxb Hồng Đức.
- Quỳnh, N. Đ. (2015). *Nét đặc trưng của thiền phái Trúc Lâm Yên Tử*. Truy cập ngày 12/12/2022, từ: <https://phatgiaio.org.vn/net-dac-trung-cua-thien-phai-truc-lam-yen-tu-d18502.html>.
- Tâm, T. (2019). *Thiền sư Thích Nhất Hạnh và quan điểm về Phật giáo dân thân*. Truy cập ngày 12/12/2022, từ: <https://phatgiaio.org.vn/thien-su-thich-nhat-hanh-va-quan-diem-ve-phat-giao-dan-than-d35448.html>.
- Thư, N.T (chủ biên), Chi, M., Hoa, L.K., Minh, H.T., Tấn, H.V. (2022). *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*. Hà Nội: Nxb Đại học Sư phạm.
- Từ, T.T. (2017). *Thiền tông Việt Nam cuối thế kỷ XX*. Thành phố Hồ Chí Minh: Nxb Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.

**GIOT NUOC CANH DUONG BY THICH NHAT HANH  
IN VIEW OF MEDITATION**

*Ho Thi Ngoc Nho*

Can Tho University

Email: ngocnho2009@gmail.com

(Received: 12/12/2022, Revised: 25/3/2023, Accepted for publication: 25/5/2023)

**ABSTRACT**

*Meditation is the heart of Buddhism. Vietnamese Buddhism with the core of Zen Buddhism has become a guiding thought since the opening of the Zen system. The good values of Buddhism and the contribution of Zen studies in many aspects in spiritual life help people to get rid of ignorance and understand the truth of life. In this article, we focus on studying the work of “Giot nuoc canh duong” from the perspective of Zen Buddhism, wishing to clarify the mindfulness meditation, the Zen values that have helped people develop seeds of wisdom and cultivate compassion.*

**Keywords:** *Engaged Buddhism, Giot nuoc canh duong, Thich Nhat Hanh, meditation*