

**MỤC LỤC**

## Table of Contents

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Tính nước đôi trong truyện ngắn ở đô thị miền Nam giai đoạn 1954-1975 qua khảo sát trên tạp chí <i>Bách Khoa</i></b> | <b>1</b>  |
| <i>The ambivalence in short stories of Southern urban areas in the period 1954-1975: Case of Bach Khoa magazine</i>     |           |
| <b>Bùi Ngọc Anh Thư</b>   |           |
| <b>Nét văn hóa Nam bộ trong “Bửu Sơn Kỳ Hương” của Lý Lan</b>   | <b>12</b> |
| <i>Southern culture featured in "Buu Son Ky Huong" of Ly Lan</i>  |           |
| <b>Trần Ngọc Ánh</b>  |           |
| <b>Tinh thần Phật giáo dần thân <i>Trong Am mây ngũ</i> của Thích Nhất Hạnh</b>   | <b>25</b> |
| <i>The spirit of engaged Buddhism in Hermitage Among the Clouds of Thich Nhat Hanh</i>                                  |           |
| <b>Hồ Thị Ngọc Nho</b>  |           |
| <b>Kỹ thuật tự sự trong tiểu thuyết <i>Cõi nhân gian</i> của Nguyễn Phúc Lộc Thành</b>                                  | <b>38</b> |
| <i>Narrative technique in "Coi nhan gian" of Nguyen Phuc Loc Thanh</i>  |           |
| <b>Nguyễn Thị Thu Hiền</b>  |           |
| <b>Dấu ấn hiện sinh trong tiểu thuyết <i>Cõi nhân gian</i> của Nguyễn Phúc Lộc Thành</b>                                | <b>52</b> |
| <i>The mark of existentialism in "Coi nhan gian" of Nguyen Phuc Loc Thanh</i>   |           |
| <b>Nguyễn Minh Tâm</b>  |           |
| <b>Mộng và cấu trúc tiểu thuyết <i>Đình Trang mộng</i> của Diêm Liên Khoa</b>   | <b>66</b> |
| <i>Dream and the structure in Yan Lianke's Dream of Ding Village</i>  |           |
| <b>Nguyễn Thị Tuyết</b>   |           |
| <b>Một số phong tục đặc trưng của cung đình Nhật Bản dưới thời Heian qua tác phẩm <i>Genji monogatari</i></b>           | <b>81</b> |
| <i>Some characteristic customs of Japanese Empire during the period of Heian through the Tale of Genji</i>              |           |
| <b>Trần Thị Huệ</b>   |           |

**Kiểm tra trực tuyến: Góc nhìn của sinh viên đại học**

**95**

*Online testing: University students' perspectives*

**Lê Điền Châu Anh, Nguyễn Thái Bảo Trân, Đặng Thị Tuyết Trang,  
Nguyễn Thị Thanh Hà**

## Tinh thần Phật giáo dẫn thân trong *Am mây ngủ* của Thích Nhất Hạnh

Hồ Thị Ngọc Nho\*

Email: ngocnho2009@gmail.com

Ngày nhận bài: 09/03/2023; Ngày sửa bài: 12/05/2023; Ngày duyệt đăng: 19/05/2023

### Tóm tắt

Phật giáo dẫn thân là khái niệm do Thích Nhất Hạnh khởi xướng từ những năm 60 của thế kỷ XX. Dẫn thân để hiện đại hóa Phật giáo, để tu tập nhưng không xa rời cõi thế, không ngủ quên trong tu viện của ngã mạn mà đến gần cuộc đời hiện thực. Bài viết này tập trung tìm hiểu tinh thần Phật giáo dẫn thân trong “*Am mây ngủ*” của thiền sư Thích Nhất Hạnh trên hai phương diện: con người nhập thế và con người chánh niệm. Nghiên cứu sử dụng chủ yếu phương pháp phân tích-tổng hợp và phương pháp liên ngành, mong muốn làm sáng tỏ tinh thần nhập thế của Phật giáo Việt Nam từ lúc mới du nhập cho đến hiện tại, nhất là tinh thần cư trần lạc đạo, Bụt ở trong lòng của Phật giáo Việt Nam đời Trần mà Thích Nhất Hạnh gửi gắm.

**Từ khóa:** *Am mây ngủ, Phật giáo dẫn thân, Thích Nhất Hạnh*

### The Spirit of Engaged Buddhism in *Hermitage Among the Clouds* of Thich Nhat Hanh

Ho Thi Ngoc Nho

Correspondence: ngocnho2009@gmail.com

Received: 09/03/2023; Revised: 12/05/2023; Accepted: 19/05/2023

### Abstract

*Engaged Buddhism is a concept initiated by Thich Nhat Hanh in the 1960s in the 20th century. Committed to modernizing Buddhism is to practice but not to leave the world, not to ignore the monastery of overweening pride, but close to real life. This article focuses on understanding the Buddhist spirit of commitment in Hermitage Among the Clouds, of Thich Nhat Hanh Zen Master, in two aspects such as socially engaged Buddhism and right mindfulness people, mainly using analytical-synthetic and interdisciplinary methods are to clarify the spirit of engaged Buddhism, especially the spirit of living in the world, joyful in the way, and the Buddha was always in the heart of Vietnamese Buddhism during the Tran Dynasty that Thich Nhat Hanh conveyed.*

**Keywords:** *Am may ngu, engaged Buddhism, Thich Nhat Hanh*

---

\* Học viên Cao học, trường Đại học Cần Thơ

## 1. Đặt vấn đề

Phật giáo dân thân là khái niệm do thiền sư Thích Nhất Hạnh khởi xướng từ những năm 60 của thế kỷ XX. Dân thân đề đến gần với cuộc đời hiện thực, đề hiện đại hóa đạo Phật, để giúp ích cho mọi người nhưng vẫn giữ cốt cách và tinh hoa của người con Phật. 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 quần quai. 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?*” (Thích Nhất Hạnh, 2019: 130).

Tính đến thời điểm hiện tại, chưa có nhiều những công trình nghiên cứu về tác phẩm của thiền sư Thích Nhất Hạnh. Đa số các bài viết đều viết về cuộc đời, sự nghiệp hoằng pháp của thiền sư Thích Nhất Hạnh và một số bài viết chuyên sâu về thơ của ông như: *Thơ Thích Nhất Hạnh: những hóa thân màu nhiệm* của Huỳnh Như Phương, *Thơ thiền của Thầy Nhất Hạnh sau 1975* của Dương Phú Quý, ... Có thể thấy, sáng tác của Thích Nhất Hạnh chưa được chú ý đúng mức, cần có nhiều hơn những công trình, bài viết chuyên sâu khách quan, đặt tác phẩm của ông trong không gian học thuật, xem tác phẩm của ông như một đối tượng văn học cụ thể. Chính vì lẽ đó, bài viết *Tinh thần Phật giáo dân thân trong Am mây ngủ* của Thích Nhất Hạnh hy vọng sẽ cung cấp cho người đọc thêm một góc nhìn để thấy được sự đóng góp giá trị của ông cho văn học nghệ thuật.

Tác phẩm *Am mây ngủ* được đặt trong

bối cảnh Phật giáo thời Trần phát triển rực rỡ và thịnh vượng, nhập thế và cởi mở, song vẫn giữ gìn giá trị đạo đức. Hình ảnh Trúc Lâm Đại sĩ, ông tổ thứ nhất của Thiền phái Trúc Lâm đã xây dựng một nền Phật giáo riêng biệt, đậm đà bản sắc dân tộc không bị ảnh hưởng bởi Phật giáo các nước khác. Tình thương và tuệ giác của Trúc Lâm Đại sĩ thông qua việc xây dựng tình huynh đệ, tinh thần đại đồng, nhân bản với dân tộc khác bằng con đường hòa bình, cái tôi nhỏ hẹp trở thành cái ta rộng lớn, cao cả. Trong bài viết này tinh thần Phật giáo dân thân trong *Am mây ngủ* của Thích Nhất Hạnh sẽ được tập trung phân tích trên hai phương diện: con người nhập thế và con người chánh niệm với mong muốn làm rõ những thông điệp nhân văn và thuyết triết từ bi của nhà Phật đi vào đời sống con người.

## 2. Sơ lược về tác giả, tác phẩm

Thiền sư Thích Nhất Hạnh là nhà cải cách Phật giáo hiện đại, nhà văn hóa, nhà văn, nhà thơ, nhà tư tưởng thiền học và duy thức luận tiêu biểu của Việt Nam. Năm 16 tuổi, Thích Nhất Hạnh xuất gia tại chùa Từ Hiếu, thuộc thế hệ thứ 42 của tông Lâm Tế và thế hệ thứ tám của phái Liễu Quán. Thích Nhất Hạnh là người thành lập Làng Mai (lúc đầu có tên Làng Hồng) tại Pháp năm 1982 từ khi sống nơi xứ người. Và sau đó, thành lập thêm nhiều tu viện khác tại Mỹ, Thái Lan, Hồng Kông cũng như Viện Phật học Ứng dụng Châu Âu (EIA) tại Đức. Thích Nhất Hạnh thường được các bậc thức giả so sánh với Đức Đạt Lai Lạt Ma của Tây Tạng nhưng thiền sư chọn nếp sống giản dị, khiêm cung và thâm lặng của một nhà tu. Thích Nhất Hạnh khiêm tốn khi nhìn lại cuộc đời của mình, không đạt được

gì nhiều ngoài một chút hỷ lạc trong tự thân “*Những giây phút hạnh phúc nhất là khi tôi ngồi yên và cảm nhận được sự có mặt của các vị xuất sĩ lẫn cư sĩ đang cùng nhau thực tập thiền tọa hay thiền hành. Đó là thành tựu chính, còn việc xuất bản sách và thành lập các viện Phật học ứng dụng như ở Đức, những cái đó không quan trọng*” (Jo Confino, 2020: 79).

Hành trạng và cuộc đời thiền sư Thích Nhất Hạnh không có gì khác ngoài sự giản dị, từ bi thấm đẫm trong pháp thoại và tác phẩm văn chương. Viết sách như là một cách để trải lòng, mang đạo Phật thâm sâu vi diệu đi vào cuộc đời. Với khoảng 140 đầu sách đã xuất bản, có nhiều quyển được viết bằng tiếng Anh và dịch ra ngôn ngữ khác, trải dài trên nhiều lĩnh vực từ tôn giáo, tu học, thiền học, khảo luận, cho đến nghệ thuật sống, thơ văn và sách cho thiếu nhi ... Lĩnh vực nào, sách của Thích Nhất Hạnh cũng thu hút độc giả khắp nơi như: *Nẻo về của ý* (1967), *Việt Nam Phật giáo sử luận* (1973), *Phép lạ của sự tỉnh thức* (1976), *Dấu chân trên cát* (1980), *Am mây ngủ* (1982), *Đường xưa mây trắng* (1988), *An lạc từng bước chân* (1995), *Con gà đẻ trứng vàng* (2018), ... Nhà văn Nhật Chiêu nhận định rằng “*Thiền sư Thích Nhất Hạnh là cây bút tài hoa, điêu luyện. Ông vận dụng nhiều thể loại, từ tản văn, thơ, tùy bút, truyện hư cấu và không hư cấu, giúp người đọc tìm thấy nhiều ý vị của đạo Phật*” (Hà Thu, 2022: 183). Sách của Thích Nhất Hạnh hướng con người đến việc xây dựng đời sống tâm hồn vững chãi và an lạc, giúp con người chuyển hóa khổ đau, sống chánh niệm, tỉnh thức trong từng giây phút hiện tại.

*Am mây ngủ* là một tác phẩm mang nhiều ý vị đạo Phật, đưa độc giả trở về

không gian lịch sử nhà Trần rực rỡ dưới ánh sáng của đạo từ bi. Mặc dù *Am mây ngủ* là truyện ngoại sử nhưng có nhiều dữ kiện rất gần với chính sử, do nhà xuất bản Lá Bối Paris ấn hành năm 1982, được dịch ra nhiều thứ tiếng trên thế giới và được tái bản nhiều lần. *Am mây ngủ* là một tác phẩm thể hiện rất rõ tinh thần Phật giáo dẫn thân của thầy Thích Nhất Hạnh, kể về công chúa Huyền Trân từ khi còn nhỏ cho đến lúc lớn, về làm hoàng hậu đất nước Chiêm Thành. Khi vua Chế Mân mất, công chúa được được tướng Trần Khắc Chung vâng lệnh vua Anh Tông tìm cách cứu về để khỏi bị lên giàn hỏa với vua Chế Mân. Sau khi về nước, công chúa đã lên núi thăm vua cha Trần Nhân Tông lúc này đã xuất gia hiệu là Trúc Lâm Đại sĩ trên núi Yên Tử. Sau khi Trúc Lâm Đại sĩ thị tịch, công chúa đã được Thiền sư Bảo Phác cho xuất gia, và một thời gian sau đó nữa đã về tu trên chùa Côn Sơn. Truyện tuy nói về công chúa Huyền Trân nhưng luôn có hình ảnh Trúc Lâm Đại sĩ - ông tổ thứ nhất của Thiền phái Trúc Lâm.

### 3. Tinh thần Phật giáo dẫn thân

Trước hết, căn bản và cốt yếu của đạo Phật là giác ngộ về sự thật cuộc đời (Tứ diệu đế), giúp con người thoát khỏi khổ đau để xây dựng một đời sống an lành, hạnh phúc và hướng thiện. Phật giáo dẫn thân mà Thích Nhất Hạnh nêu ra, đó chính là kế thừa tinh thần nhập thế của Phật giáo Việt Nam từ lúc mới du nhập cho đến hiện tại, nhất là tinh thần “Phật pháp bất ly thế gian”, “Bụt ở trong lòng” của Phật giáo Việt Nam thời Trần.

Từ khi Phật giáo du nhập vào nước ta đã có tinh thần nhập thế nhưng phải đến đời Trần với thiền phái Trúc Lâm thì tinh

thần nhập thế mới được phát huy cao độ. Tinh thần nhập thế của Phật giáo đời Trần là tinh thần Phật giáo nhập thế tích cực, tác động vào đời sống của nước nhà về các mặt chính trị, xã hội, văn hóa. Tư tưởng “Cư trần lạc đạo”, “Bụt tại tâm” đều hướng con người đến việc phát huy sức mạnh đoàn kết dân tộc Đại Việt, xây dựng đất nước vững mạnh và thịnh vượng. Phật giáo đời Trần tùy duyên mà đem đạo vào đời, tùy theo căn cơ của mỗi người dân mà có sự giác ngộ có sẵn trong mọi người bởi “Bụt tại tâm”. Sự giác ngộ hiện hữu ngay giữa cuộc đời, đó cũng chính là tinh thần tùy duyên nhập thế để con người chuyển hóa thân tâm, diệt trừ tham sân si, sống đạo đức và nhân nghĩa. Tu hành và giác ngộ ở giữa cuộc đời hình thành nên con người Phật tử đem đạo ứng dụng vào cuộc đời. Trúc Lâm Đại sĩ mang giáo lý thập thiện để dạy khắp dân chúng đã chứng tỏ được ông đem chánh pháp để an dân, xây dựng và vun bồi đạo đức cho dân tộc. Con người nhập thế biết tự hoàn thiện bản thân “kiến tánh thành Phật”, biết đem ánh sáng của đạo từ bi để tùy duyên mà góp phần xây dựng cho gia đình, xã hội và đất nước. Con người nhập thế đời Trần đã đáp ứng được nhu cầu của thời đại.

Hiện đại hóa đạo Phật là một công cuộc bắt nguồn từ cội rễ của quá khứ. Từ thế kỷ XI đến thế kỷ XV, sự đóng góp của các Thiên sư Vạn Hạnh, Trần Thái Tông, Trần Nhân Tông, ... tạo nên diện mạo riêng biệt cho Phật giáo dân tộc. Đồng thời, ý thức giữ gìn bản sắc văn hóa của đất nước luôn là một sức mạnh tinh thần để chống lại sự xâm lấn những văn hóa khác. Đây chính là nền tảng để cho những cố gắng của đạo Phật ở giai đoạn hiện tại,

Thích Nhất Hạnh nói rõ trong *Hoa sen trong biển lửa* “*Một mặt để tự hiện đại hoá trong tư trào văn hoá mới và một mặt để dự phần vào công việc bảo vệ cùng một phương hướng. Tinh thần cởi mở và bao dung của đạo Phật là một bảo đảm cho khả năng dung hợp của đạo Phật đối với các ý thức hệ khác có mặt trên đất Việt để phụng sự cho nền hoà bình và dân chủ thật sự của đất nước Việt Nam*” (Thích Nhất Hạnh, 1967: 108). Tinh thần dẫn thân của Thích Nhất Hạnh hướng đến mục đích duy nhất là thực tập những lời dạy của Phật hằng ngày một cách gần gũi, cho những người đang sống, nhất là thế hệ trẻ. Dẫn thân để hiện đại hóa đạo Phật, người tu học không xa rời cõi thế, không ngủ quên trong tu viện của ngã mạn mà đến gần cuộc đời hiện thực. Bài viết *Tuần báo phát động tư trào hiện đại hóa Phật giáo và vận động văn hóa dân tộc*, Thích Nhất Hạnh viết về những ý niệm căn bản làm nền tảng cho phong trào Thanh niên Phụng sự Xã hội. Từ đây danh từ “Đạo Phật hiện đại hóa” xuất hiện nhiều hơn, trở nên phổ thông hơn, đạo Phật được áp dụng vào đời sống mới “*Những bài viết này đánh dấu một tiến trình quan trọng trong nhận thức của Thầy về phương diện tu học và hành đạo, một cái thấy về đường lối đổi mới và phát triển đạo Bụt nhằm thỏa mãn những nhu cầu của con người mới và hoàn cảnh mới*” (Tăng thân Làng Mai, 2022: 123). Hiện đại hóa không phải là thế tục hóa đạo Phật mà là xuất phát ở tinh thần tự do truyền thống của đạo Phật, giúp người trẻ những người tu học vượt qua các vấn đề thời đại vừa giản dị vừa sâu sắc.

Về sau, Thích Nhất Hạnh giải thích về từ “dẫn thân” như sau “*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 mỗi đứa trẻ đưa đạo Phật vào xã hội. Điều này chẳng dễ dàng gì bởi xã hội truyền thống không trực tiếp hình thành Phật giáo dần thân. Chúng tôi phải tự làm lấy. Đó là lý do Phật giáo dần 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” (Thích Phước Đạt và cộng sự, 2022: 405). Trong lời giải thích của Thích Nhất Hạnh, ông có nhắc đến thiền chánh niệm. Chánh niệm có nghĩa là biết được, ý thức được những gì đang diễn ra ngay bây giờ và ở đây, ngay trong giây phút hiện tại. Con người chánh niệm là biết sống với “cái biết”, với “cái ý thức” đó một cách thường trực để cuộc đời trở nên tốt đẹp hơn, ý nghĩa hơn. Ánh sáng của chánh niệm là ánh sáng của bản tâm, nhờ đó mà con người chánh niệm có thể quán chiếu để tìm thấy ánh sáng giác ngộ trên bước đường tu học. Con người chánh niệm cũng biết nhận diện những điều kiện hạnh phúc để chuyển hóa khổ đau, tiếp xúc với sự sống chân thật, biết được sự có mặt của chính mình trong đời sống hằng ngày.

Như vậy, tinh thần Phật giáo dần thân của Thích Nhất Hạnh là đem đạo Phật đi vào cuộc đời bằng phương pháp thực tập chánh niệm. Đạo Phật nhập thế, dần thân cứu đời nhưng vẫn giữ cốt lõi và tinh hoa của đạo Phật nguyên thủy trên tinh thần

của Đại thừa. Niết bàn đang ở đây và ngay bây giờ khi con người biết thực tập chánh niệm, sống tinh thức, nhận diện khổ đau và biết chế tác chúng thành niềm an lạc. Phật tại tâm và hạnh phúc đến từ hành động bên trong của con người. Đây chính là biểu hiện cụ thể của con người nhập thế và con người chánh niệm trong *Am mây ngủ* của Thích Nhất Hạnh.

#### **4. Biểu hiện Phật giáo dần thân trong *Am mây ngủ***

##### **4.1. Con người nhập thế**

Từ khi du nhập vào nước ta, Phật giáo đã có những ảnh hưởng đến đời sống và giữ một vị trí quan trọng trong tâm thức của người Việt Nam. Bất gặp tinh thần rộng mở, mềm dẻo, uyển chuyển linh hoạt của cư dân lúa nước nên Phật giáo đã hội nhập và phát triển nhanh chóng, trở thành một đạo Phật nhập thế, hộ quốc an dân, luôn đồng hành cùng dân tộc. Dưới các triều đại từ Đinh, Tiền Lê, Lý, Trần, tinh thần nhập thế của Phật giáo được thể hiện mạnh mẽ. Có thể kể đến các thiền sư tiêu biểu, giữ vai trò lãnh đạo tâm linh, đóng góp rất lớn cho đất nước như Thiền sư Khuông Việt, Thiền sư Vạn Hạnh, Tuệ Trung Thượng sĩ, ... Thời Trần, hành trạng hoàng pháp của Phật hoàng Trần Nhân Tông với giáo lý *thập thiện* đã cho thấy chủ trương Phật giáo thời Trần là đem sự tu chứng đi vào cuộc đời, giúp người đời tiếp cận chánh pháp, tu hành theo đạo giải thoát ngay trong cuộc sống đời thường.

Trong *Am mây ngủ*, nhân vật Trúc Lâm Đại sĩ luôn chủ trương mang giá trị đạo đức và từ bi đạo Phật ứng dụng vào cuộc đời, ông mang thập thiện dạy khắp dân chúng. Ông luôn luôn mong muốn xây dựng nền đạo đức và văn hóa dân tộc. Từ

nhỏ ông vốn là người mộ Phật, năm 1299 thì chính thức xuất gia về tu ở núi Yên Tử. Ông lấy pháp hiệu là Trúc Lâm Đại sĩ, còn xưng là Hương Vân đại đầu đà. Trúc Lâm Đại sĩ luôn ý thức trong việc xây dựng và củng cố một nền Phật giáo vững mạnh. Ông thường du hành khắp nơi để giảng dạy cho dân chúng và các nhà sư muốn tham học. Trong *Lịch sử Phật giáo Việt Nam* đã viết “*Nhân Tông đi khắp nơi các chốn thôn quê để dạy dân trừ bỏ các dâm từ và dạy dân thực hành thập thiện. Rõ ràng Nhân Tông muốn đưa thập thiện, là đạo đức Phật giáo, làm nền tảng cho đạo đức xã hội*” (Nguyễn Tài Thư và cộng sự, 2022: 223). Đi đến đâu, dân chúng cũng tụ họp quanh Trúc Lâm Đại sĩ để nghe Người nói. Đại sĩ khuyên dân bỏ các tục lệ xấu và tu thân theo giáo lý *thập thiện*. Một vị vua đã từ bỏ ngôi cao quyền quý, sống đời áo vải giản dị, giác ngộ và đem ánh sáng của đạo từ bi giáo hóa dân chúng khiến ai cũng cảm động, thấm nhuần lời giảng dạy của Người. Đất nước thanh bình, muôn dân yên vui. Phía Bắc, nước Nguyên không còn dòm ngó. Phía Nam, giao hảo tốt đẹp “*Trăm họ âu ca. Sự thịnh đạt là ở chỗ đó. [...] Trên núi chỉ có mười cái am lá vậy mà đạo đức thơm lừng cả bốn cõi*” [1].

Trong *Am mây ngủ*, nhân vật Trúc Lâm Đại sĩ là người nhập thế tích cực. Ông không tiêu dao tự tại, ông bận rộn với việc tổ chức, giảng thiện, tìm người và rèn dạy để nối nghiệp con đường hoàng dương chánh pháp. Trong một lần du hành, ông gặp Pháp Loa và rèn dạy để trở thành người tự pháp của Trúc Lâm Đại sĩ, tổ thứ hai của phái Trúc Lâm. Việc kế thế của Pháp Loa được tiến hành bằng buổi lễ trọng thể, không khí trang nghiêm. Đại sĩ thuyết pháp

xong, đi xuống cầm tay Pháp Loa dắt lên tòa, làm lễ vấn tần, trao y và nghe Pháp Loa thuyết pháp “*Trước mặt Hoàng thượng, bách quan và đại chúng, ngài lên tiếng bảo rằng hôm nay ngài đem cả sơn môn Yên Tử và chùa Báo Ân trao lại cho sư huynh, ủy cho sư huynh kế thế trụ trì và làm tổ thứ hai của Giáo hội Trúc Lâm. Sau đó tất cả mọi người, từ Hoàng đế cho tới bách quan và đại chúng, đều đứng dậy chấp tay làm lễ sư huynh*” [2]. Điều này chứng tỏ được tâm ý trao truyền của Trúc Lâm Đại sĩ, củng cố uy tín của người lãnh đạo giáo hội. Người mong muốn con đường giáo pháp của Trúc Lâm Yên Tử được duy trì mang đến lợi lạc cho dân chúng.

Những con người giác ngộ đi vào cuộc đời như Trúc Lâm Đại sĩ, ông luôn đem theo tâm niệm giải thoát, không tham đắm, không chấp trước. Theo giáo lý nhà Phật, sự tham đắm nằm ở những nhu cầu như: tài sản, sắc đẹp, danh thơm, ăn uống, ngủ nghỉ. Từ khi nhường ngôi cho con là vua Anh Tông, vua Trần Nhân Tông xuất gia, lên núi Ngọa Vân, Yên Tử tu hành có tên là Trúc lâm Đại sĩ. Người sống đời giản dị, áo vải, đi dép cỏ “*Ngài chỉ mặc áo vá, ngủ dưới những mái lá trên núi Yên Tử, ăn uống sơ sài và kham khổ*” [3]. Một ông thầy tu mà cả nước kính ngưỡng, tự làm lấy mọi việc “*Trúc Lâm Đại sĩ tự mình đi nhóm lửa pha trà để đãi khách. Ngài không cho ai động tới công việc*” [4]. Người cũng hay gọi vua Anh Tông là quan gia, với ý nghĩa là cần phải xem trọng việc nước, xem đất nước là của công chứ không phải là của riêng mình và xem cả thiên hạ là nhà của mình. Khi Huyền Trân công chúa gọi là Thượng hoàng, Đại sĩ nhắc nhở con “*Cứ gọi ta là cha. Ta đi tu đã lâu; trên*



mười năm ta đã làm ông thầy tu áo rách. Con hãy tập gọi ta là thầy và dùng câu “bạch thầy” cho quen đi. Sau này, trong những lúc có nhiều người, con cũng có thể gọi ta là Tôn đức hay Đại sĩ như những người khác thường gọi” [5]. Núi Yên Tử, Đại sĩ trồng những cây hoa mộc, có am Thung và am Dược ngày trước ngự y thường lên để hái thuốc và luyện thuốc cho hoàng gia sử dụng và cung cấp cho dân chúng trong những mùa dịch và đói lạnh. Người thường xuyên ngồi thiền mỗi ngày nhiều bận “Ngài ngồi trên một tảng đá trong tư thế kiết già. Sau khi mật niệm, ngài nhận cơm và muối rồi thông thả ăn từng miếng nhỏ” [6]. Đại sĩ là người ít nói, hiền từ, trầm lặng thương con, thương nước, thương dân “Chỉ có mấy cái am tranh, nhưng mà ở đây có trái tim của đất nước, của đạo pháp” [7].

Tư tưởng cốt lõi của dòng Thiền Trúc Lâm chính là “Phật tại tâm”, sự giác ngộ ở tại trong lòng, ai cũng có Phật tánh. Trúc Lâm Đại sĩ mong muốn đưa Phật đến gần với dân chúng, đồng thời gắn Phật với cuộc sống thực tại, với vận mệnh dân tộc. Chính vì luôn đặt vận mệnh dân tộc lên hàng đầu, nghĩ đến cuộc sống an ổn của dân chúng nên Trúc Lâm Đại sĩ đã đem khúc ruột của mình để thiết lập tình hòa giải với Chiêm Thành. Theo *Lịch sử Phật giáo Việt Nam* “Ngoài ra, Nhân Tông còn vân du khắp nơi, đến tận trại Bồ Chính, lập am Tri Kiến ở đó, và năm 1301, sang tận Champa, gặp gỡ vua nước này. Chính trong cuộc gặp gỡ này, Nhân Tông đã hứa gả công chúa Huyền Trân cho Chế Mân, vua Champa. Có lẽ Nhân Tông muốn qua cuộc hôn nhân này để xây dựng quan hệ hòa bình giữa Đại Việt và Champa”

(Nguyễn Tài Thư và cộng sự, 2022: 222-223). Trúc Lâm Đại sĩ viếng Chiêm Thành, ở lại đất nước này hơn bảy tháng. Trong khoảng thời gian này, Người có dịp tìm hiểu về con người, văn hóa, phong tục của vương quốc này và đem lòng yêu mến vua Chế Mân, trước khi về lại Đại Việt, Người hứa gả công chúa Huyền Trân cho vua Chế Mân “Ngày từ biệt kinh đô Phật Thệ ngài đã hứa với Harijit là sẽ gả Huyền Trân, đưa con gái yêu quý của ngài, cho chàng”, “Trước khi về núi Yên Tử, Thượng hoàng đã ghé lại kinh sư đàm đạo thật lâu với Vua Anh Tông, anh cả của ngài. Có lẽ hai người đã nói nhiều về chính sách ngoại giao Chiêm-Việt” [8]. Trúc Lâm Đại sĩ có cái nhìn thay đổi về đất nước này, Người coi vua Chế Mân như là con mình “Ngài rất yêu mến Harijit, và muốn coi chàng như vua Anh Tông, con ngài” [9]. Người nhìn thấy được tình thương của dân Chiêm Thành dành cho Chế Mân, Người khuyên công chúa Huyền Trân nên dành hết tâm lực vì chỉ có tình thương mới có thể xây dựng được mối cảm tình bền chặt cho hai dân tộc Chiêm-Việt. Công chúa về Chiêm Thành là một cử chỉ đẹp đẽ, phù hợp với nguyện vọng của hai dân tộc Chiêm Việt, có thể khiến cho mối bang giao trở nên khăng khít trong tương lai. Vua nghĩ đến hạnh phúc của công chúa và nghĩ rằng nhân duyên này có thể mở ra một chân trời ngoại giao đầy hứa hẹn. Trúc Lâm Đại sĩ mở rộng trái tim, yêu nước Chiêm Thành như yêu nước Việt, thương dân Chiêm Thành như chính dân tộc mình “Đó là một trái tim của người con Phật” [10].

Khi Trúc Lâm Đại sĩ mới đến Chiêm Thành, Chế Mân cho rằng ông vua đi tu thì đó không phải là ngoài mục đích chính trị.

Nhưng chính đời sống và nhân cách của Trúc Lâm Đại sĩ làm cho Harijit thay đổi, từ sự ngạc nhiên đến sự mến phục. Lời đề nghị không phải xuất phát từ việc ngoại giao chính trị “*Đó là một tiếng nói của trái tim, của tình thương. Thượng hoàng đem con mình mà phú thác cho vua Chiêm, đó cũng là đem trái tim của mình phú thác cho dân Chiêm Thành. Có thể là nhân duyên lịch sử này sẽ xóa đi được bao nhiêu thù hận đã từng chất chứa lâu ngày trong lòng người Chiêm Thành*” [11]. Trong suốt thời gian Huyền Trân về làm hoàng hậu đất Chiêm Thành, biên giới hai nước không hề xảy ra một cuộc xung đột nào “*Vua Anh Tông đã sai quan hành khiển Đoàn Nhữ Hài vào đất mới, chọn người Chiêm Thành ra làm quan, cấp ruộng đất và miễn tô thuế cho dân chúng trong vòng ba năm*” [12]. Các vị tăng sĩ Chiêm Thành có mặt tại kinh đô cũng xác nhận với vua Chế Mân, vị vua Đại Việt là một bậc chân tu. Họ nói Trúc Lâm Đại sĩ là “*một vị Dhuta, nghĩa là một tăng sĩ tu theo khổ hạnh, y phục đơn sơ, ăn mỗi ngày một bữa và rất chuyên cần về thiền định. Tất cả các vị trong vihara, kể cả vị trưởng lão, đều không theo kịp ngài*” [13]. Từ Đại Việt qua, nhưng Trúc Lâm Đại sĩ đi bộ theo sứ đoàn, không chịu ngồi kiệu, thị giả của Người là một vị tăng sĩ biết nói tiếng Chiêm Thành, nhờ vị này phiên dịch “*Ngài đã giảng về Thiền học cho đại chúng tại Vihara*” [14]. Lúc Trần Khắc Chung cướp công chúa để tránh lên giàn hỏa thiêu, nếu Trúc Lâm Đại sĩ biết, chắc hẳn cũng sẽ giữ nguyên để giữ gìn tình giao hảo giữa hai nước Chiêm-Việt. Sau đó Người đề nghị với vua Anh Tông tha 300 người Chiêm Thành về nước của họ, gián tiếp xin lỗi về việc quan

Thượng thư Trần Khắc Chung đã cướp Huyền Trân đem về Đại Việt, mong muốn xoa dịu nỗi bất bình của người dân bên đó. Dù tu hành ở núi Yên Tử, Người không ngồi yên mà nhìn thấu suốt mọi lẽ, biết được những gì đang xảy ra ở kinh đô và biên giới “*Người ngồi trong am đang lấy hào quang định lực của mình mà quán chiếu trong và ngoài, trên và dưới. Ở Ngọa Vân am, mây ngủ nhưng người còn thức*” [15]. Trúc Lâm Đại sĩ luôn là biểu tượng tâm linh cao khiết của dân tộc. Những hành động cụ thể trên chứng tỏ tính cách nhập thế linh hoạt của Trúc Lâm Đại sĩ, Đạo và Đời đã hòa quyện vào nhau, thể hiện tinh thần dân tộc, ý thức sâu sắc về trách nhiệm của người con Phật đối với dân tộc và nhân dân. Trúc Lâm Đại sĩ yêu thương dân Chiêm Thành như yêu thương dân Đại Việt, yêu thương Chế Mân như yêu thương con mình, đem Huyền Trân gả cho Chế Mân với mong muốn xây dựng tình hữu nghị và hòa bình lâu dài cho hai dân tộc bằng tình thương chân thật. Đây chính là tính chất vượt lên trong thái độ dần thân vào cuộc đời của Trúc Lâm Đại sĩ, hành động này là một bằng chứng cụ thể chứng minh cho sự hiện hữu của giác ngộ.

Ý niệm đạo Phật dần thân có từ lâu đời tại Việt Nam. Sự ra đời của Thiền phái Trúc Lâm mở đầu cho Phật giáo dân tộc một cách độc lập, mang đậm bản sắc nước nhà không bị ảnh hưởng Phật giáo từ nước khác. Với tư tưởng thập thiện, Phật tại tâm, nhập thế cứu đời Trúc Lâm Đại sĩ tích cực đem ánh sáng giác ngộ vào đời sống thực tế, hướng con người đến sự an lạc bằng tâm từ bi. Đồng thời, Đại sĩ chú trọng thiết lập thể chế đức trị để bảo vệ và giữ gìn đất nước thịnh vượng, dân chúng an vui, xã

hội ổn định. Người luôn luôn hoạt động tích cực vì sự nghiệp hoằng pháp. Hành trạng của Trúc Lâm Đại sĩ đã ảnh hưởng rất lớn trong đời sống đạo đức và văn hóa của dân tộc. Từ đó có thể khẳng định, vai trò tích cực nhập thể của Trúc Lâm Đại sĩ đã góp phần to lớn vào sự nghiệp bảo vệ, xây dựng và phát triển Đại Việt.

#### 4.2. Con người chánh niệm

Theo *Trái tim của Bụt*, Thích Nhất Hạnh định nghĩa về chánh niệm “*Nguồn năng lượng có thể giúp mình trở về có mặt trong giây phút hiện tại là chánh niệm*” (Thích Nhất Hạnh, 2021: 173). Như vậy, năng lượng này 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 được chế tác không những trong thời gian thực tập thiền ngồi, thiền đi, mà còn được chế tác trong bất cứ sinh hoạt nào của đời sống hàng ngày như tưới rau, nấu cơm, uống nước, làm việc, đi, đứng, nằm, ngồi, ... Có năng lượng chánh niệm, con người thật sự có mặt trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày và sống được sâu sắc những giây phút ấy. Chánh niệm giúp mỗi người tiếp xúc được với những gì mẫu nhiệm bên trong và xung quanh, những gì có khả năng nuôi dưỡng, trị liệu và chuyển hóa.

Trong *Am mây ngủ*, nhân vật công chúa Huyền Trân là người có thực tập chánh niệm và biết sống tinh thức trong từng giây phút hiện tại. Những ngày đầu, công chúa còn nhỏ nhưng đã biết hướng Phật, cô mong muốn sau này được Trúc Lâm Đại sĩ dạy về Phật pháp, xin được làm đệ tử của Người. Trước khi về nước Chiêm

Thành làm hoàng hậu, Huyền Trân công chúa lên núi Yên Tử thăm Trúc Lâm Đại sĩ, lòng cô nhẹ nhàng, khoan khoái và dễ chịu khó tả khi nghe được tiếng tụng kinh “*Huyền Trân nằm yên, để hết tâm ý vào lời kinh. Công chúa cảm thấy toàn thân thư thái và dễ chịu. Có lẽ đây là lần đầu tiên nàng được hưởng một cảm giác an lạc kỳ diệu như vậy. Công chúa không dám trở mình, sợ rằng nếu trở mình thì niềm an lạc kia biến mất. Nàng thở nhẹ, nhắm hai mắt lại và theo dõi lời kinh một cách chăm chú*” [16]. Ý thức niềm an lạc, chú tâm vào hơi thở và lời kinh của công chúa chính là chánh niệm dù lúc này cô chưa biết nhiều về Phật pháp. Công chúa nghĩ đó là sự an lạc tương tự như những người tu thiền. Chánh niệm là một loại năng lượng đem thấp sáng tâm ý. Khi giữ được hạt giống chánh niệm trong tâm cũng chính là giữ Phật trong tâm. Nuôi dưỡng chánh niệm cũng có nghĩa là làm cho Phật ở bên trong càng lúc càng sáng tỏ. Về Chiêm Thành, công chúa thường đi chùa lạy Phật, chế tạo thuốc trị đau mắt nhằm cho trẻ em khi có dịp theo vua Chế Mân thị sát đời sống dân chúng. Công chúa một lòng hướng đến việc xây dựng tình hòa hảo của hai dân tộc bằng trái tim của một người Phật tử như Trúc Lâm Đại sĩ đã làm. Trò chuyện với Chế Mân, công chúa Huyền Trân đã bật khóc khi biết được hai nước Chiêm-Việt có những giai đoạn lịch sử thăng trầm. Từ sự thấu hiểu đó, công chúa đã thương mến đất nước này, mặc dù về được bốn tháng nhưng cô bắt đầu thương mến dân Chiêm thành như dân Đại Việt. Người dân ở nước nào cũng từng chịu nỗi đau như nhau, cùng trải qua những nỗi buồn như nhau và cùng có khát khao yên bình “*Trái tim nàng đã*

hé mở, đã bao dung được cả hai dân tộc”, “Trái tim của nàng đã trở thành trái tim của Thượng hoàng” [17]. Đó là trái tim của người con Phật, khoảnh khắc đó, Huyền Trân ý thức được rằng sứ mệnh lớn lao của mình là bồi đắp nền hòa bình lâu dài cho hai đất nước.

Tu học chính là đem chánh niệm chiếu vào đối tượng khổ đau. Huyền Trân cũng có khổ đau khi vua Chế Mân mất, kết quả hạnh phúc của cuộc tình duyên ngắn ngủi là đưa con Chế Đa Gia phải ở lại đất nước Chiêm Thành. Về Đại Việt, công chúa được xuất gia tại chùa Vũ Ninh và Quốc sư Bảo Phác đã đứng ra làm lễ truyền giới. Sau khi thọ giới, ni sư Hương Tràng nhập chúng tại chùa Vũ Ninh để theo học Phật pháp với một số các vị ni sư khác. Tháng mười năm Kỷ Dậu, ni sư về trụ trì ở chùa Hồ Sơn. Hương Tràng sống giản dị như nếp sống của Trúc Lâm Đại sĩ trước đây, áo vải thô sơ, dép cỏ “Chiếc áo nâu thẫm màu của ni sư là một chiếc áo may bằng vải thô sơ. Đôi dép cỏ kia cũng chỉ được dùng trong tầng phòng” [18]. Không ai nghĩ rằng, một người từng sống trong hoàng tộc, một bà hoàng hậu lại giản dị trong chiếc áo nâu thẫm màu bằng vải thô sơ, đi dép cỏ, cầm cuốc, cuốc đất làm cỏ, gieo hạt, bỏ phân và săn sóc vườn ươm như mọi người “Bàn tay có những nơi chai cứng vì bàn tay đã biết chấp tác ngoài vườn ngoài ruộng. Trên đầu ni sư cũng chít một chiếc khăn nâu như mọi ni sư khác” [19]. Dấu vết của quyền quý đã hoàn toàn biến mất. Ni sư đơn giản như một dòng suối tươi mát và ngọt lành. Có người đi tu vài đầu buồn việc đời, có người đi tu vì tuổi lớn muốn được an thân nơi cửa Phật, nhưng Hương Tràng đi tu là để

được sống một cuộc đời thanh đạm nhưng vui tươi và an lạc. Lúc bận rộn công việc của chùa, khi dạy cho trẻ em nghèo trong vùng, ni sư vẫn giữ được vẻ ung dung và nụ cười trên môi. Ni sư luôn tự nhắc nhở lời dạy tám chữ của Trúc Lâm Đại sĩ “Miễn được lòng rồi, chẳng còn phép khác” [20]. Trong từng hơi thở, ni sư Hương Tràng luôn trân quý từng nụ cười mầu nhiệm, nụ cười đến bất ngờ, ni sư tự dặn là đừng đánh mất giây phút an lạc quý báu này trong những hồi tưởng lo sợ. Trước đây ni sư đã trải qua nhiều cung bậc cảm xúc sợ hãi, hạnh phúc, hồi hộp, lo âu, thất vọng và hy vọng. Hương Tràng đã chấp nhận lên giàn hỏa để xác thân cháy thành tro bụi và sau đó được trao cho một cuộc đời mới. Chánh niệm là sự tu tập để nhận ra mình có mặt bây giờ. Lần đầu tiên, ni sư Hương Tràng mới ý thức được sự an lạc trọn vẹn, dù chỉ mới là sự an lạc của cảnh giới sơ thiên, của quyết định chấm dứt sự tìm cầu, và từ giây phút đó, Hương Tràng đã quyết định không đánh mất một giây phút nào của cuộc sống; tìm thấy an lạc ngay trong công việc chấp tác hằng ngày như xay lúa, giã gạo, bón phân, tưới nước như Trúc Lâm Đại sĩ đã nói trong *Cư trần lạc đạo* (hội thứ năm):

“Vây mới hay: Bụt ở cong nhà; chẳng phải tìm xa

Nhân khuấy bản nên ta tìm Bụt, đến cóc hay chĩnh Bụt là ta”

(Thích Nhất Hạnh, 2020)

Con người có thể giác ngộ trong cuộc sống thường nhật, dù khi chấp tác hay thành thoi, ni sư Hương Tràng luôn chú ý đến từng hơi thở, an trú trong chánh niệm để đạt tới sự an lạc chân thật trong từng sát na.

Hương Tràng vun trồng hạt giống

chánh niệm và giúp cho hạt giống ấy ngày một lớn hơn, nở hoa trong lòng mình và trong lòng người em đồng tu như Hương Nghiêm, những đứa trẻ như Lợi, như Tuất. Ni sư Hương Tràng còn chỉ dạy Hương Nghiêm - sư muội đồng tu cách thức vừa xay lúa vừa thực tập phép quán sô tức. Hương Nghiêm thực tập, khi xay thóc, nhìn cối xay quay, cô không để tạp niệm lôi cuốn. Cô an trú được trong chánh niệm. Trong khi chấp tác các công việc của chùa như: rửa thượng điện, cắm hoa bàn Phật, rửa chén bát sau buổi ngộ trai ... Hương Nghiêm đều áp dụng phép quán. Cô quyết tâm áp dụng nó trong từng giây phút của cuộc sống hằng ngày. Hương Tràng đã từng giảng cho cô nghe rằng điểm khác biệt căn bản giữa đời sống thế gian và đời sống giải thoát là sự thực hành thiền quán ngay trong khi chấp tác. Cô cũng nghe Hương Tràng kể về câu chuyện vị thiền sư hoan hỷ khâu áo rách cho bạn đồng tu. Vừa khâu, ông vừa thực tập thiền quán. Ông tu ngay trong khi làm việc. Một hôm khâu áo xong, ông thấu suốt được lẽ bất sinh bất diệt của vạn pháp. Trong sáu mũi kim liên tiếp ông chứng được lục thông. Hương Nghiêm chuyên cần tập luyện, và mỗi khi cái ý tưởng muốn làm cho chóng xong công việc, cô lại nắm lấy hơi thở của mình thở những hơi thở nhẹ và dài, mỉm một nụ cười từ bi đối với chính mình và tự nhắc rằng phải tu ngay trong khi làm công việc. Cô nhớ bài kệ của vị thiền sư:

*“Mầu nhiệm biết bao*

*Tôi gánh nước, chở củi*

*Mầu nhiệm biết bao*

*Tôi gieo bắp trồng khoai”* [21]

Hương Nghiêm cũng biết về kinh Niệm xứ là một trong những kinh cổ nhất;

ngày xưa khi Phật còn tại thế, môn đệ của ngài đã tu tập theo kinh này. Lời kinh đơn giản và dễ dàng áp dụng vào đời sống hằng ngày. Kinh dạy về cách thở và cách quán niệm, dạy thực tập chánh niệm trong bốn lĩnh vực: thân thể, cảm thọ, tâm hành và pháp. Chánh niệm đánh thức con người để tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống, biết trân quý những gì đang có mặt trong giây phút hiện tại. Hương Nghiêm biết chú ý đến hơi thở, đến giây phút hiện tại của cuộc sống đều do ni sư Hương Tràng chỉ dẫn. Cô có nhiều sự tiến bộ trong việc tu học: Cô đọc lại kinh Lăng Già và thấy mình hiểu được những đoạn kinh mà năm xưa cô không hiểu dù cô có cố gắng. Hương Nghiêm trở nên thanh thản hơn và biết chú ý đến những chi tiết nhỏ nhặt của đời sống xung quanh, những chi tiết nhắc nhở về tính cách màu nhiệm của sự sống *“Lòng từ bi của cô hình như đã được nuôi dưỡng nhờ công phu thiền quán”* [22]. Cô ít còn trách cứ kẻ khác. Trái lại, cô đã trở nên bao dung và biết nhìn bằng con mắt thương yêu.

Chánh niệm là sự thực tập, là sự ý thức có mặt của chính mình trong đời sống hằng ngày. Chính sự thực tập này giúp con người tự tháo gỡ cho mình. Khi sống trong chánh niệm, ni sư Hương Tràng tự nhìn lại mình, đã thấy rõ được nỗi đau khổ và những điều kiện có được hạnh phúc của chính mình. Khoảnh khắc ni sư Hương Tràng nhận ra *“Cái này có vì cái kia có, cái này sinh vì cái kia sinh”*, cũng chính là lúc ni sư đạt đến sự giác ngộ, giải thoát do tháo gỡ được những sợi dây phiền não bấy lâu. Bình thường, tâm con người như con vượn chuyền cành *“tâm viên ý mã”* thường nghĩ về quá khứ, mơ tưởng đến tương lai

hoặc bị giam hãm trong lo âu, phiền muộn giân hờn trong hiện tại. Do đó con người không có tự do, không có khả năng tiếp xúc với sự sống đang diễn ra. Vì vậy, chánh niệm là yếu tố giải phóng cho con người. Hương Tràng chú ý đến hơi thở của mình. Ni sư cảm thấy đang thở cho mình mà cũng thở cho Trúc lâm Đại sĩ. Từng hơi thở chánh niệm đều có sự hiện diện của Trúc Lâm Đại sĩ. Chánh niệm là năng lượng làm cho ni sư có mặt, làm cho Trúc Lâm Đại sĩ có mặt. Hương Tràng như một con chim vừa được tung bay giữa không gian tự do “*Bao nhiêu ý thức phân biệt giữa quyền quý và bản hàn, giữa quá khứ và hiện tại, giữa phương Bắc và phương Nam đột nhiên tan biến như sương sớm dưới ánh mặt trời*” [23]. Hình ảnh của Dayada còn đó, chứng tích của tình yêu cũng là chứng tích của tình hữu nghị, lòng thương yêu và ý chí xây dựng hòa bình. Hình ảnh núi Yên Tử bất diệt trong lòng ni sư Hương Tràng cũng như Pháp thân của Đại sĩ vẫn mãi thấp sáng. Bởi vì còn rất nhiều người đang tiếp nối con đường giác ngộ của Trúc Lâm Đại sĩ. Ni sư Hương Tràng thực tập chánh niệm, soi chiếu bốn lĩnh vực thân, thọ, tâm ý và đối tượng tâm ý. Sự soi chiếu đưa tới tuệ giác, giúp tháo gỡ và giải thoát cho chính mình. Ni sư Hương Tràng sống cho hiện tại là sống tỉnh thức, biết an trú trong hiện tại. Lúc này, sự sống được nuôi dưỡng bằng chánh niệm. Từ đây có thể khẳng định rằng chánh niệm là một hạt giống quý báu trong đất tâm của mỗi người. Việc tu tập hằng ngày của mỗi người là tiếp xúc với hạt giống đó để giúp nó nảy mầm, đơm hoa, làm đẹp cho mình, cho những người xung quanh và cho cuộc đời.

## 5. Kết luận

Thiền sư Thích Nhất Hạnh là người khởi xướng Phật giáo dân thân, Phật giáo ủng hộ hòa bình và công lý, bắt nguồn từ cội rễ của Phật giáo nguyên thủy trên tinh thần Đại thừa. Thiền sư giúp mọi người biết thực tập chánh niệm, sống tỉnh thức ở phút giây hiện tại, hướng đến niềm an lạc chân thật trong cuộc sống.

Trong *Am mây ngủ*, tinh thần Phật giáo dân thân thể hiện rất rõ qua con người nhập thế và con người chánh niệm, tiêu biểu là hình ảnh Trúc Lâm Đại sĩ và Huyền Trân công chúa (về sau là ni sư Hương Tràng). Vị vua xuất gia với tình thương và tuệ giác vô biên đã luôn xây dựng và bồi đắp nền đạo đức và văn hóa dân tộc. Ông mang giáo lý *thập thiện* giúp con người trở về với bản tâm mỗi người. Đồng thời, Trúc Lâm Đại sĩ luôn chú trọng đến vận mệnh đất nước và an ổn của nhân dân, hướng đến hòa bình thịnh trị nêu cao tình đại đồng, nhân bản với các nước láng giềng. Ni sư Hương Tràng là hiện thân của con người chánh niệm, biết sống tỉnh thức trong từng hơi thở, tu tập không quên giúp người chung quanh giác ngộ, tiếp nối con đường hoàng dương chánh pháp Trúc Lâm Đại sĩ trao gửi.

Với nghiên cứu này, chúng tôi tin rằng đã làm rõ được phần nào tinh thần Phật giáo dân thân trong *Am mây ngủ* của Thích Nhất Hạnh. Dân thân để thấy rằng đem đạo Phật đi vào cuộc đời, nghĩa là thể hiện những giáo lý của nhà Phật bằng những hành động cụ thể và thực tiễn để giúp ích cho đời, cho người. Từ đó nhận ra những thông điệp nhân văn và đẹp đẽ mà thiền sư Thích Nhất Hạnh gửi gắm trong *Am mây ngủ*. Tin rằng, những giá trị tốt đẹp mà đạo

Phật mang vào cuộc đời sẽ được giữ gìn và lan tỏa cùng với sự phát triển của xã hội. Hơn hết, bài học về giá trị đạo đức, giá trị hòa bình vô cùng thiêng liêng mà thế hệ cha ông đã kiến tạo, vun bồi và gìn giữ, sẽ là di sản quý giá cho thế hệ hôm nay và mai sau.

### Chú thích

- [1] Thích Nhất Hạnh (2016). *Am mây ngủ*. Thành phố Hồ Chí Minh, Nxb Phương Đông, 127.  
 [2] Sđd, 79.  
 [3] Sđd, 81.  
 [4] [5] Sđd, 10.  
 [6] Sđd, 85.  
 [7] Sđd, 90.  
 [8] Sđd, 13.  
 [9] Sđd, 26.  
 [10] [17] Sđd, 41.  
 [11] Sđd, 56-57.  
 [12] Sđd, 57.  
 [13] [14] Sđd, 55.  
 [15] Sđd, 179.  
 [16] Sđd, 7.  
 [18] [19] [20] Sđd, 102.  
 [21] Sđd, 121.  
 [22] Sđd, 122.  
 [23] Sđd, 176.

### Đạo đức công bố

Tác giả đảm bảo các chuẩn mực chung về đạo đức nghiên cứu và công bố khoa học.

### Tài liệu tham khảo

Jo Confino (2020). Chỉ có tình thương mới có thể cứu chúng ta khỏi những hiểm

họa của biến đổi khí hậu. Trong *Người thầy của tình thức và thương yêu*. Thành phố Hồ Chí Minh, Nxb Hồng Đức và Phương Nam Book.

Hà Thu (2022). Thiền sư Thích Nhất Hạnh và những tác phẩm để lại đời. Trong *Thích Nhất Hạnh - Người thấp sáng con đường tỉnh thức*. Thành phố Hồ Chí Minh, Nxb Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyễn Tài Thư (chủ biên), Minh Chi, Lý Kim Hoa, Hà Thúc Minh, Hà Văn Tấn (2022). *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*. Hà Nội, Nxb Đại học Sư phạm.

Tăng thân Làng Mai (2022). *Đi gặp mùa xuân: Hành trạng thiền sư Thích Nhất Hạnh*. Hà Nội, Nxb Thế giới và Thái Hà Books.

Thích Nhất Hạnh (2016). *Am mây ngủ*. Thành phố Hồ Chí Minh, Nxb Phương Đông.

Thích Nhất Hạnh (2019). *An lạc từng bước chân*. Thành phố Hồ Chí Minh, Nxb Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.

Thích Nhất Hạnh (1967). *Hoa sen trong biển lửa*. Hội Phật tử Việt kiều hải ngoại Paris.

Thích Nhất Hạnh (2020). *Trái tim của Trúc Lâm đại sĩ (tái bản lần 3)*. Thành phố Hồ Chí Minh, Nxb Phương Nam Book và Nxb Hồng Đức.

Thích Nhất Hạnh (2021). *Trái tim của Bụt*. Thành phố Hồ Chí Minh, Nxb Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.

Thích Phước Đạt, Thích Hạnh Tuệ và Thích Nữ Thanh Quế (2022). *Thiền học Việt Nam*. Thành phố Hồ Chí Minh, Nxb Phụ nữ Việt Nam.