

**THICH NHAT HANH'S BUDDHIST PROSE FROM AN ECOLOGICAL PERSPECTIVE
(A STUDY OF THE WORKS: “PEACE IS EVERY STEP: THE PATH OF MINDFULNESS
IN EVERYDAY LIFE”, “ANGER: WISDOM FOR COOLING THE FLAMES”,
“PLANTING SEEDS: PRACTICING MINDFULNESS WITH CHILDREN”
AND “NO DEATH, NO FEAR: COMFORTING WISDOM FOR LIFE”)**

Hoang Thi Thuy Duong

Ho Chi Minh City University of Education, Ho Chi Minh City

ARTICLE INFO		ABSTRACT
Received:	21/5/2025	Zen master Thich Nhat Hanh’s Buddhist prose promotes a lifestyle of harmony, mindfulness, and deep responsibility toward the natural environment, offering a voice that is both humanistic and timely in the context of the current global ecological crisis. This article explores writer Thich Nhat Hanh’s Buddhist prose (through representative works such as “Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life”, “Anger: Wisdom for Cooling the Flames”, “Planting Seeds: Practicing Mindfulness with Children”, and “No Death, No Fear: Comforting Wisdom for Life”) from an ecological perspective. The article applies an ecocritical approach, theory of poetics and interdisciplinary research method to clarify the ecological concerns in Thich Nhat Hanh’s prose. The study reveals that, with a simple yet profound writing style, Zen master Thich Nhat Hanh conveys ecological consciousness and ecological behavior through the ecological poetics embedded in his works. The findings contribute valuable material for the reading and study of his Buddhist literary works.
Revised:	04/9/2025	
Published:	04/9/2025	

KEYWORDS

Thich Nhat Hanh
Ecocriticism
Prose
Buddhism
Consciousness

**VĂN XUÔI PHẬT GIÁO CỦA THÍCH NHẤT HẠNH TỪ GÓC NHÌN SINH THÁI
(KHẢO SÁT CÁC TÁC PHẨM: “AN LẠC TỪNG BƯỚC CHÂN”, “GIẬN”, “GIEO
TRỒNG HẠNH PHÚC” VÀ “KHÔNG DIỆT KHÔNG SINH ĐỪNG SỢ HÃI”)**

Hoàng Thị Thùy Dương

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

THÔNG TIN BÀI BÁO		TÓM TẮT
Ngày nhận bài:	21/5/2025	Văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã cổ vũ cho một lối sống hài hòa, tinh thức và đầy trách nhiệm với môi trường tự nhiên; góp một tiếng nói có ý nghĩa nhân văn và thời sự trong bối cảnh khủng hoảng sinh thái toàn cầu hiện nay. Bài báo này nghiên cứu văn xuôi Phật giáo của tác giả Thích Nhất Hạnh (thông qua các tác phẩm tiêu biểu: “An lạc từng bước chân”, “Giận”, “Gieo trồng hạnh phúc”, “Không diệt không sinh đừng sợ hãi”) từ góc nhìn sinh thái. Bài viết vận dụng hướng tiếp cận phê bình sinh thái, lí thuyết thi pháp học và phương pháp nghiên cứu liên ngành để làm rõ vấn đề sinh thái trong tác phẩm của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Kết quả nghiên cứu cho thấy, với lối viết giản dị và sâu sắc, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã thể hiện tâm thức sinh thái, hành vi sinh thái thông qua thi pháp sinh thái của các tác phẩm. Kết quả của bài báo đóng góp tư liệu tham khảo cho việc đọc và nghiên cứu văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh.
Ngày hoàn thiện:	04/9/2025	
Ngày đăng:	04/9/2025	

TỪ KHÓA

Thích Nhất Hạnh
Phê bình sinh thái
Văn xuôi
Phật giáo
Tâm thức

DOI: <https://doi.org/10.34238/tnu-jst.12857>

Email: duonghtt@hcmue.edu.vn

<http://jst.tnu.edu.vn>

138

Email: jst@tnu.edu.vn

1. Giới thiệu

Hiện nay, nhân loại đang đối diện với hàng loạt khủng hoảng môi trường toàn cầu: từ biến đổi khí hậu, suy thoái sinh thái đến những rạn nứt trong đời sống tinh thần. Các diễn ngôn về sinh thái học và đạo đức môi trường ngày càng được quan tâm mạnh mẽ trong nhiều lĩnh vực, trong đó có văn học. Từ đầu thế kỷ XXI, “phê bình sinh thái” đã trở thành một hướng tiếp cận giàu tiềm năng trong nghiên cứu văn học, đặc biệt là những tác phẩm phản ánh mối quan hệ giữa con người và thế giới tự nhiên trong chiều sâu nhân bản.

Thích Nhất Hạnh (1926-2022) là một danh tăng Phật giáo thời hiện đại. Ông sinh ra ở Thừa Thiên Huế, sống và làm việc ở nhiều vùng của Việt Nam. Ông sống nhiều năm ở nước ngoài, là người sáng lập đạo tràng Mai thôn (Pháp), là người có ảnh hưởng lớn đến Phật giáo. Ông là Thiền sư, nhà thơ, nhà văn, dịch giả, nhà hoạt động hòa bình... Các tác phẩm của ông như “An lạc từng bước chân” [1], “Giận” [2], “Gieo trồng hạnh phúc” [3], “Không diệt không sinh đừng sợ hãi” [4]... thuộc văn xuôi phi hư cấu, là những tiểu luận Phật giáo – kết hợp giữa lý luận, hướng dẫn thiền tập, tự sự. Các tác phẩm này là đại diện tiêu biểu cho tư tưởng và thực hành Phật giáo nhập thế của Thích Nhất Hạnh; giúp tái hiện một bức tranh toàn diện, từ tầng sâu triết lý đến thực hành hằng ngày trong đời sống sinh thái. Đây cũng là các tác phẩm đã được dịch ra tiếng Việt, có sức ảnh hưởng sâu rộng, phổ biến trong và ngoài nước. Với giọng văn dung dị, Thiền sư Thích Nhất Hạnh không chỉ hướng đến sự chữa lành cá nhân mà còn khơi dậy một lối nhận thức sinh thái sâu xa: con người không thể tách khỏi môi trường.

Tư tưởng Phật giáo và vấn đề sinh thái đã nhận được nhiều sự quan tâm của các nhà nghiên cứu với nhiều công trình khác nhau như cuốn sách “Đạo Phật và môi trường” của Thích Nhuận Đạt [5], các bài báo “Phật giáo và vấn đề bảo vệ môi trường nghiên cứu trường hợp tại Thành phố Đà Nẵng” của Lưu Quý Khương, Nguyễn Thiện Chân [6]; “Tư tưởng sinh thái Phật giáo trong truyện ngắn Nam Bộ đầu thế kỉ XXI” của Bùi Thanh Truyền, Hoàng Thị Tú Anh [7], “Mô típ nhân quả báo ứng trong văn xuôi sinh thái Việt Nam đương đại từ góc nhìn Phật giáo” của Trần Thị Ánh Nguyệt, Trần Lê Hồng Phúc [8]. Một số bài báo viết về Thiền sư Thích Nhất Hạnh và tư tưởng của ông “Phật giáo dân thân của Thiền sư Thích Nhất Hạnh: khái niệm và các phương diện biểu hiện” của Phạm Hoài Phong, Phan Văn Chín [9], “Phật giáo dân thân của Thiền sư Thích Nhất Hạnh” của Trần Thị Thúy Ngọc [10].

Việc nghiên cứu văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh từ góc nhìn sinh thái vẫn là một khoảng trống trong nghiên cứu văn học. Bài báo này tiếp cận văn xuôi của Thích Nhất Hạnh từ lý thuyết phê bình sinh thái, nhằm làm rõ tâm thức sinh thái như một dòng chảy xuyên suốt trong tư tưởng và thi pháp trong các tác phẩm của ông. Bằng cách phân tích bốn tác phẩm tiêu biểu đã được dịch ra tiếng Việt, bài viết góp phần lý giải vai trò của văn học Phật giáo trong công cuộc đối thoại với khủng hoảng sinh thái đương đại, góp phần nhận thức lại mối quan hệ giữa con người và thế giới được thể hiện trong văn học. Việc tiếp cận văn xuôi Phật giáo của Thích Nhất Hạnh từ góc nhìn sinh thái không chỉ giúp làm sáng rõ những giá trị tư tưởng, nghệ thuật độc đáo của ông, mà còn mở ra một hướng đi đầy tiềm năng đối với chức năng giáo dục của văn học. Trong bối cảnh toàn cầu đang đối mặt với khủng hoảng sinh thái, các tác phẩm văn xuôi phi hư cấu giàu chất văn chương của Thiền sư Thích Nhất Hạnh có thể góp phần nuôi dưỡng ý thức và hành động bảo vệ môi trường.

2. Phương pháp nghiên cứu

Sinh thái là “quan hệ giữa sinh vật và môi trường” [11, tr.860]. Phê bình sinh thái là một phương pháp nghiên cứu tác phẩm văn học dùng tư tưởng sinh thái để nghiên cứu tác phẩm văn học và luôn đề cao sự hòa hợp của các nhân tố được xem xét. Theo nhà nghiên cứu Trần Thị Ánh Nguyệt, Lê Lưu Oanh [12], thuật ngữ phê bình sinh thái (ecocriticism) xuất hiện lần đầu tiên vào năm 1987 bởi William Rueckert trong một khảo luận tên là “Văn học và sinh thái học: Một thử nghiệm mới trong phê bình sinh thái (Literature and Ecology: An experiment in Ecocriticism)”. Cũng trong thập kỉ 70, 80 của thế kỉ XX, nhân loại cảm nhận sâu sắc sự khủng hoảng môi trường sinh thái tự nhiên, nhiều công trình nghiên cứu ra đời và yêu cầu đặt con người, tự nhiên trong

mối quan hệ bình đẳng, tương hỗ như “Sinh thái học nông cạn và sinh thái học sâu: Một bản tóm tắt về phong trào sinh thái dài hạn” của Arne Naess [13], “Cái chết của thiên nhiên: Phụ nữ, sinh thái và cuộc cách mạng khoa học” của Carolyn Merchant [14]. Đến giữa thập niên 90 của thế kỷ XX, phê bình sinh thái đã trở thành khuynh hướng nghiên cứu văn học ở Mỹ và lan ra nhiều nước trên thế giới. Hai trong số những nhà nghiên cứu tiêu biểu là Cheryll Glotfelty, Harold Fromm với “Tuyển tập phê bình sinh thái: Các cột mốc trong sinh thái học văn học” [15]. Đây là cuốn sách tập hợp các bài viết về môi trường sinh thái mang tính định hướng cho phê bình sinh thái. Kể từ đó, phê bình sinh thái ngày càng phát triển lớn mạnh trên thế giới.

Ngoài lý thuyết phê bình sinh thái, bài báo vận dụng lý thuyết thi pháp học để mô hình hóa và phân tách các yếu tố của tác phẩm. Bài báo sử dụng phương pháp nghiên cứu liên ngành nhằm kết nối triết học, tôn giáo học, sinh thái học và văn học nhằm làm rõ biểu hiện của sinh thái trong văn xuôi của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Bài báo sử dụng các thao tác nghiên cứu như phân tích, tổng hợp để trình bày và phân tích tâm thức sinh thái, hành vi sinh thái và thi pháp sinh thái trong văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh.

3. Kết quả và bàn luận

3.1. Tâm thức sinh thái trong văn xuôi Phật giáo của Thích Nhất Hạnh

Trong bài viết “Phê bình sinh thái tinh thần trong nghiên cứu văn học hiện nay” [16], nhà nghiên cứu Trần Đình Sử đề xuất khái niệm phê bình sinh thái tinh thần, cho rằng khi nghiên cứu tác phẩm văn học, chúng ta không chỉ quan tâm sinh thái tự nhiên, sinh thái xã hội mà còn phải quan tâm đến mối quan hệ giữa môi trường sinh thái tinh thần của nhà văn và văn học. Môi trường sinh thái tinh thần của tác giả là thế giới quan, trạng thái tâm lý của nhà văn. Khái niệm tâm thức sinh thái có thể được hiểu là một trạng thái nhận thức sâu sắc về mối liên hệ giữa con người với vạn vật. Như vậy, cái tôi cá nhân không còn là trung tâm, mà hòa tan vào môi trường sinh thái. Theo hướng này, con người không làm chủ tự nhiên, không có quyền thống trị mà cần sống hòa điệu, chăm sóc và gìn giữ như một phần của chính bản thân mình. Tâm thức sinh thái gắn liền với những giá trị tinh thần và đạo lý phương Đông, trong đó Phật giáo giữ vị trí nổi bật. Tư tưởng vô ngã, vô thường, tương tức, duyên sinh của Phật giáo là nền tảng để thiết lập một cái nhìn không phân biệt giữa con người và môi trường. Các khái niệm tiêu biểu gắn với tâm thức sinh thái trong văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh (khảo sát các tác phẩm “An lạc từng bước chân”, “Giận”, “Gieo trồng hạnh phúc”, “Không diệt không sinh đừng sợ hãi”) được trình bày trong Bảng 1.

Bảng 1. Các khái niệm tiêu biểu gắn với tâm thức sinh thái trong văn xuôi Phật giáo của Thích Nhất Hạnh

STT	Khái niệm cốt lõi	Vai trò nhận thức
1	Vô ngã	Không có một cái “tôi” riêng biệt và cố định
2	Vô thường	Mọi vật đều thay đổi theo thời gian
3	Tương tức	Mọi thứ đều có mặt trong nhau, không có gì tồn tại riêng rẽ
4	Duyên sinh	Mọi vật tồn tại do các điều kiện nương vào nhau mà thành

Trong “Không diệt không sinh đừng sợ hãi”, theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh, “*Khi nói về ngã, ta muốn nói tới một thứ gì không thay đổi từ ngày này qua tháng khác*” [4, tr.61]. Ông cho rằng trên đời này không có một sự vật, hiện tượng nào có sự tồn tại riêng lẻ và bất biến. Trên đời này không có gì riêng biệt và vĩnh viễn nên cũng không thể nào có cái ngã riêng biệt và thường hằng. Vì vậy, vạn vật tồn tại trong sự vô ngã. Gắn liền với khái niệm vô ngã là khái niệm vô thường – là kết quả của việc nhìn vào thực tại trong phương diện thời gian. Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh, “*Vô thường có nghĩa là mọi sự đều thay đổi, không có sự vật nào bất biến trong hai thời điểm nối tiếp nhau. Vì nó thay đổi mỗi phút giây, nên chúng ta không thể mô tả một cách chính xác là lúc này nó giống hay khác với lúc trước đây*” [4, tr.54]. Mọi sự vật đều nương tựa vào nhau trong mối tương quan chằng chịt của vũ trụ, đó chính là sự “tương tức”. Khi một sự vật, hiện tượng xuất hiện là khi nó đã được hội tụ đủ mọi duyên sinh, khi không hội đủ mọi duyên sinh thì nó sẽ ẩn tàng. Trong văn xuôi Phật giáo của Thích Nhất Hạnh, tâm thức sinh thái hiện

diện rất tự nhiên qua lời văn giàu cảm xúc. Đó là tiếng nói của một tâm thể sống tinh thức với từng bước chân, từng hơi thở... vì hiểu rằng con người không phải là trung tâm mà là một mắt xích trong mạng lưới sự sống. Ông cho rằng khi con người thở vào, thở ra trong chánh niệm là đang tiếp nhận không khí – quà tặng từ cây xanh; khi con người ăn một muỗng cơm là tiếp nhận cả mây, mặt trời, sức lực của nông dân... Trong từng câu chữ, Thiền sư nhắc người đọc rằng mỗi suy nghĩ đều tác động đến thế giới – và vì thế, sống phải có ý thức trách nhiệm về vấn đề sinh thái.

Trong các tác phẩm “An lạc từng bước chân”, “Giận”, “Gieo trồng hạnh phúc”, Thiền sư Thích Nhất Hạnh không chỉ bàn về những yếu tố của một đời sống an lạc mà còn là một “cảm nang sinh thái nội tâm”. Ông xem tâm như một khu vườn – nơi có hạt giống của buồn giận, yêu thương, ganh ghét, tha thứ... “*Tâm ta có hai phần: phần tàng thức là nơi cất giữ những hạt giống, và phần ý thức là nơi mà các hạt giống biểu hiện. Ví dụ trong tàng thức ta có một hạt giống của cái giận. Khi nhân duyên đầy đủ thì hạt giống đó phát hiện thành một năng lực gọi là cơn giận. Nó đốt cháy ta và làm ta đau đớn. Ta không còn vui khi hạt giống đó phát hiện trên phần ý thức ta*” [1, tr.106]. Như vậy, nếu con người biết chăm sóc, tưới tẩm những hạt giống tích cực thì khu vườn ấy sẽ xanh tươi, và ngược lại. Cái nhìn về tâm như một mảnh đất là một hình ảnh sinh thái sâu sắc – bởi nó khẳng định mối liên hệ giữa đời sống nội tâm và môi trường bên ngoài. Nếu tâm của con người đầy giận dữ, con người sẽ đốt phá thế giới bằng cái nhìn và hành động của mình. Trái lại, nếu con người an tịnh và từ bi, thế giới xung quanh sẽ trở nên dễ thở hơn. Tác phẩm cũng nhấn mạnh vai trò của chánh niệm như là “ánh nắng” giúp hạt giống tốt nảy mầm. Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh, “*Nếu bạn khám phá ra một vài cọng rác trong tâm như sợ hãi, tuyệt vọng, thù hận chẳng hạn thì đừng có hoảng sợ. Như một nhà làm vườn giỏi, như một hành giả tu tập vững, bạn có thể đối diện với rác trong bạn. “Tôi ý thức là đang có rác trong tôi. Tôi sẽ chuyển đổi rác ấy thành phân xanh để vun bón cho thương yêu được phục hồi”*” [2, tr.40]. Đây là một lối tư duy sinh thái đặc biệt: đặt tâm thức con người trong mối quan hệ hữu cơ với toàn bộ vũ trụ.

Qua những chỉ dẫn của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, tâm thức sinh thái không chỉ là một hệ giá trị hướng đến bảo vệ môi trường mà còn là cách sống tinh thức trong từng khoảnh khắc hiện tại. Từ quan niệm về vô ngã, vô thường, tương tức, duyên sinh; văn xuôi Phật giáo của ông không ngừng nhấn mạnh mối liên hệ chặt chẽ giữa đời sống nội tâm và thế giới bên ngoài. Thiền sư không đặt con người vào vị trí trung tâm, mà nhìn con người như một phần tử trong mạng lưới sinh thái rộng lớn. Ở đó, mỗi suy nghĩ, hành động của con người đều góp phần tạo nên sự an lành hay hỗn loạn cho thế giới. Vì vậy, ngoài ý thức trân trọng sinh thái, con người cũng cần trở về chăm sóc chính mình như chăm sóc một khu vườn, để từ đó làm góp phần an yên cho thế giới.

3.2. Hành vi sinh thái trong văn xuôi Phật giáo của Thích Nhất Hạnh

Theo nhà nghiên cứu Lawrence Buell, một tác phẩm được cho là viết theo định hướng môi trường sẽ mang đến nội dung sau: “*1. Môi trường tự nhiên tách biệt với con người không còn chỉ được nhìn đơn thuần như là một thứ công cụ làm khung nền cho sự xuất hiện của con người, ngược lại, sự hiện diện của nó cho thấy lịch sử nhân loại bao giờ cũng có mối liên hệ chặt chẽ với lịch sử tự nhiên. 2. Mức độ quan tâm của con người đối với môi trường là một phần thuộc giá trị đạo đức của mỗi văn bản. 3. Theo một nghĩa nào đó, môi trường được nhìn nhận như một quá trình, chứ không phải là một hằng số bất biến hay ít nhất, được cho là một thông điệp ẩn giấu đằng sau tác phẩm*” [14, tr. 72,73]. Văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh tuy không đặt vấn đề sinh thái làm mục tiêu trung tâm, nhưng đáp ứng đầy đủ ba tiêu chí của Buell, đặc biệt là qua cách ông viết về thiên nhiên như một thực thể sống có mối liên hệ tương tức với con người, cùng với những khuyến khích thực hành đời sống tinh thức, tiêu dùng có trách nhiệm, hòa hợp với môi trường. Nói cách khác, ông không chỉ thể hiện tâm thức sinh thái, tức là cái nhìn sâu sắc, trân trọng và đầy từ bi đối với thiên nhiên, mà còn nhấn mạnh tới hành vi sinh thái. Các hành vi tiêu biểu mang tính sinh thái trong văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh (khảo sát các tác phẩm “An lạc từng bước chân”, “Giận”, “Gieo trồng hạnh phúc”, “Không diệt không sinh đừng sợ hãi”) được trình bày trong Bảng 2.

Bảng 2. Các hành vi tiêu biểu mang tính sinh thái trong văn xuôi Phật giáo của Thích Nhất Hạnh

STT	Hành vi cụ thể	Ý nghĩa sinh thái
1	Ăn uống trong chánh niệm	Biết ơn tài nguyên
2	Làm vườn, trồng rau	Hành động cụ thể gắn liền với tự nhiên
3	Thiền đi kết nối với đất mẹ	Trở về với nhịp điệu tự nhiên
4	Hạn chế tiêu dùng	Tránh lãng phí tài nguyên

Hành vi sinh thái được chỉ dẫn rõ trong các tác phẩm văn xuôi Phật giáo của Thích Nhất Hạnh, đặc biệt là trong các tác phẩm “An lạc từng nước chân”, “Giận”, “Gieo trồng hạnh phúc”. Văn xuôi của người thường mô tả những hình ảnh rất đời thường: một bữa cơm với rau dưa, một ấm trà, một buổi quét lá sân chùa, làm vườn, trồng rau... nhưng tất cả đều thấm đẫm tinh thần hài hòa, đủ đầy và sâu sắc. Những hình ảnh ấy trở thành biểu tượng cho một lối sống sinh thái Phật giáo, nơi giá trị không nằm ở vật chất mà ở sự hiện diện.

Trong “An lạc từng bước chân”, Thiền sư Thích Nhất Hạnh nhấn mạnh thực hành thiền hành – đi trong chánh niệm. Mỗi bước chân được xem như một sự trở về: về với thân thể, về với thực tại, về với đất Mẹ. Khi con người đi thiền hành, đặt chân xuống mặt đất với ý thức trân trọng “*Bạn hãy chú tâm đến sự tiếp xúc bàn chân trên mặt đất. Hãy đi như là bạn đang hôn trái đất. Chúng ta đã gây bao thương tổn cho trái đất. Đã đến lúc ta phải biết chăm sóc trái đất. Chúng ta đi để đem lại sự bình yên cho trái đất và chia sẻ bài học tình thương của ta. Trong khi đi, lâu lâu ta có thể dừng lại để ngắm một quang cảnh đẹp, một gốc cây, một đóa hoa hay một đám trẻ con đang vui chơi. Trong khi nhìn, ta vẫn theo dõi hơi thở để đừng đánh mất đóa hoa đẹp vì những dòng suy tưởng của ta*” [1, tr.44,45]. Thầy dạy con người đi như thể họ là người cuối cùng được phép đi trên trái đất. Vì vậy, con người không được dẫm đạp, không hờ hững, không vô thức. Đó là một lối sống sinh thái thực hành – nơi việc bảo vệ môi trường bắt đầu từ những bước chân.

Tác phẩm “Giận” cũng hàm chứa tâm thức sinh thái. Thiền sư Thích Nhất Hạnh chỉ ra rằng cơn giận như ngọn lửa thiêu đốt không chỉ người bị giận mà cả người giận. Khi ta không biết chăm sóc cơn giận, ta phá hủy cả thân tâm và các mối quan hệ xung quanh. Giận dữ, hận thù, bạo lực cũng là những “chất thải tinh thần” gây ô nhiễm môi trường sống – dù vô hình nhưng tác hại không kém chất độc hóa học. Thầy mời gọi người đọc nhìn lại chính mình, thở cùng cơn giận, ôm lấy nó như ôm một đứa trẻ, để chuyển hóa. Việc thực hành “tưới tắm hạt giống tích cực” và “ôm ấp hạt giống tiêu cực” cũng chính là một lối sống sinh thái – gìn giữ môi trường cảm xúc trong lành, tạo ra không gian sống hòa bình cả trong gia đình, cộng đồng lẫn trái đất. Cuộc sống con người thường gắn liền với sự tiêu thụ. Tiêu thụ là một phản ứng tâm lý nhằm lấp đầy tham vọng chứ không phải để thật sự nuôi dưỡng thân tâm. Một xã hội tiêu thụ không ngừng sẽ không chỉ tàn phá môi sinh mà còn làm rối loạn đời sống tinh thần. Giải pháp của Thiền sư Thích Nhất Hạnh là sống chánh niệm trong tiêu thụ – tức là con người sẽ phải chọn lựa mức tối thiểu những gì đưa vào thân thể, tâm trí.

Tâm thức sinh thái trong văn xuôi của Thiền sư Thích Nhất Hạnh đi vào thực hành đời sống qua việc sống chậm, sống sâu và sống giản dị. Lối sống này không có nghĩa là thiếu thốn hay khô hạn, mà là biết thế nào là “đủ”, để giảm tiêu thụ, tăng hạnh phúc. Việc sống đơn giản cũng giúp giải phóng con người khỏi áp lực cạnh tranh và chu kỳ sản xuất, tiêu thụ. Thiền sư gọi đó là “hạnh phúc chân thật” – không đến từ sở hữu, mà từ hiểu biết và tình thương. Một đời sống nhẹ nhàng là kết hợp của những hành vi sinh thái có ý thức.

3.3. Thi pháp sinh thái trong văn xuôi Phật giáo của Thích Nhất Hạnh

Thi pháp sinh thái trong văn xuôi của Thiền sư Thích Nhất Hạnh thể hiện qua nhiều phương diện phong phú, vừa mang tính nghệ thuật vừa mang tính triết lý. Trong văn xuôi Phật giáo của Thiền sư, hình ảnh thiên nhiên không chỉ hiện diện như đối tượng được miêu tả mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc kiến tạo nên một không gian sinh thái. Ở đó, con người và vạn vật hiện hữu trong mối quan hệ tương hỗ. Bên cạnh đó, những mẫu chuyện đời thường kể về thiên nhiên, mối quan hệ của con người và thiên nhiên góp phần tổ chức nên cấu trúc cốt truyện sinh thái. Các

mẫu chuyện này nói lên sự hòa điệu giữa con người với thiên nhiên. Các đặc điểm thi pháp này tạo nên một nét đặc thù trong văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, cụ thể ở đây là vấn đề sinh thái và nghệ thuật thể hiện sinh động, hấp dẫn người đọc.

Sự xuất hiện của hình ảnh thiên nhiên hướng tới sự sống, sự tinh thức là một trong các phương diện tiêu biểu của thi pháp sinh thái trong văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Hình ảnh thiên nhiên không chỉ là không gian sống của nhân vật, mà trở thành một phần thiết yếu trong sự diễn đạt tư tưởng đạo lý và trải nghiệm tâm linh. Các hình ảnh thiên nhiên tiêu biểu trong văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh (khảo sát các tác phẩm “An lạc từng bước chân”, “Giận”, “Gieo trồng hạnh phúc”, “Không diệt không sinh đừng sợ hãi”) được trình bày trong Bảng 3.

Bảng 3. Các hình ảnh thiên nhiên tiêu biểu trong văn xuôi Phật giáo của Thích Nhất Hạnh

STT	Hình ảnh thiên nhiên	Tác dụng nghệ thuật
1	Nước	Sự vô thường và sự chuyên hóa
2	Cây	Sự sống và sự bền vững
3	Chiếc lá	Sự sống và sự tiếp nối
4	Đóa hoa	Cái đẹp trong hiện tại và mối duyên sinh

Cụ thể, văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh có sự hiện diện dày đặc của các hình ảnh thiên nhiên. Các hình ảnh thiên nhiên tiêu biểu là: dòng sông, chiếc lá, áng mây, giọt nước, ánh nắng, cơn gió, đóa hoa... Những hình ảnh ấy không chỉ gợi cảm xúc thẩm mỹ mà còn chuyên chở triết lý sống sâu sắc. Trong “Không diệt không sinh đừng sợ hãi”, nước thể hiện qua nhiều hình thái, trở thành biểu tượng cho ý niệm “không sinh không diệt”, cho thấy các dạng sống chỉ thay đổi hình tướng chứ không biến mất. “*Nhìn cho sâu, bạn sẽ không thấy được ngày sinh thực và ngày chết thực của đám mây, chỉ có chuyện đám mây chuyển hóa thành ra mưa hay tuyết. Không có gì thực sự chết đi vì luôn luôn có sự nối tiếp. Mây là nối tiếp của biển, của sông, của sức nóng mặt trời và mưa là tiếp nối của mây*” [4, tr.38,39].

Trong văn xuôi Phật giáo của Thích Nhất Hạnh, hình ảnh cây, lá, hoa xuất hiện nhiều lần, trong nhiều tác phẩm. Cây là hình ảnh của sức sống, của sự vững chãi. Thiền ôm cây là một hình thức thực tập thiền quán trong tự nhiên, trong đó người hành thiền tiếp xúc trực tiếp với một thân cây – bằng cách ôm cây trong yên lặng, thờ có chánh niệm và cảm nhận sự sống của cây như một sinh thể sống động. “*Tôi áp má vào vỏ cây, ngửi mùi hương của cây rồi nhìn lên những tầng lá xinh đẹp, cảm nhận sức mạnh và sự tươi mát của cây... Khi tiếp xúc với cây, chúng ta nhận lại được cái gì đó đẹp đẽ, tươi mới. Cây thật tuyệt vời. Dù trong bão giông cây cũng vững chãi. Chúng ta có thể học được rất nhiều từ cây*” [3, tr.272]. Trong khi đó, lá thể hiện sự vô thường, sự chuyên hóa. Chiếc lá đã nói rằng “*Em đã giúp cây hết lòng để cây được sống. Em thấy mình trong cây. Em thấy mình là cây, em không phải chỉ là một chiếc lá. Khi em trở về đất, em sẽ tiếp tục nuôi dưỡng cây*” [1, tr.162]. Hoa là đại diện cho cái đẹp của hiện tại và mối duyên sinh “*Khi bạn tới Làng Mai vào tháng Bảy, bạn sẽ thấy hoa hướng dương trên khắp các ngọn đồi bao quanh làng. Hàng trăm ngàn bông hoa quy về hướng Đông mỉm cười rực rỡ. Nếu bạn tới Làng vào tháng Năm hay tháng Tư, các ngọn đồi đó còn trống. Nhưng người nông phu đi qua các đồi đó thì họ đã nhìn thấy hoa hướng dương. Họ biết hoa hướng dương đã được trồng và mọi điều kiện đều đầy đủ rồi*” [4, tr.104,105]. Từ đó có thể thấy, các hình ảnh thiên nhiên góp phần tạo không gian sinh thái: có sự đối thoại, hòa hợp giữa con người và tự nhiên.

Trong văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, các mẫu chuyện ngắn ghi lại một kỷ niệm cá nhân, một đoạn thiền thoại hay lời trò chuyện đời thường. Đây không chỉ là phương tiện truyền đạt tư tưởng mà còn là biểu hiện rõ rệt của thi pháp sinh thái. Những mẫu chuyện này vừa mang tính tự sự nhẹ nhàng, vừa mở ra những liên kết sâu sắc giữa con người và tự nhiên. Các mẫu chuyện tiêu biểu mang tính sinh thái trong văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh (khảo sát các tác phẩm “An lạc từng bước chân”, “Giận”, “Gieo trồng hạnh phúc”, “Không diệt không sinh đừng sợ hãi”) được trình bày trong Bảng 4.

Bảng 4. Các mẫu chuyện tiêu biểu thể hiện vấn đề sinh thái trong văn xuôi Phật giáo của Thích Nhất Hạnh

STT	Mẫu chuyện	Ý nghĩa thể hiện
1	Thiền ôm cây, Thiền hành giữa rừng	Sự kết nối giữa con người và thiên nhiên
2	Sóng và nước, Sông và mây	Sự vô thường và sự chuyển hóa
3	Dòng sông ô nhiễm	Báo động sự ô nhiễm môi trường sinh thái

Các câu chuyện này cho thấy là thiên nhiên hiện lên như một chủ thể sống động, có thể giao tiếp với con người. Trong “Gieo trồng hạnh phúc”, Thích Nhất Hạnh kể lại việc người thiền hành, tiếp xúc với cây, dạy các em bé ôm cây. Hành động ấy ban đầu rất đơn sơ, nhưng trở thành một khoảnh khắc thức tỉnh tâm linh khi con người nhận ra rằng “*Khi em bé ôm cây, cây không bao giờ từ chối. Em bé có thể nương tựa vào cây đó. Cây thật đáng tin cậy. Mỗi lần em bé muốn ngắm nhìn cây, cần bóng mát của cây, thì cây luôn có ở đó cho em*” [3, tr.272]. Đây là một cách kể chuyện không cầu kỳ nhưng gợi mở, cho thấy thiên nhiên cũng giàu tình cảm như con người.

Trong “Không diệt không sinh đừng sợ hãi”, Thiền sư Thích Nhất Hạnh kể về những con sóng. Những con sóng có thể đau khổ bởi những ý nghĩ: “*Tôi không lớn bằng các con sóng kia... Tôi không đẹp bằng các con sóng khác... Tôi sinh ra đời và tôi sẽ chết đi...*” [4, tr.36]. Những con sóng nhấp nhô trên mặt biển có thể so sánh cao thấp, lớn nhỏ, mạnh yếu, đẹp xấu với nhau. Dòng sông thấy đám mây đẹp quá nên cũng đuổi theo để giành lấy đám mây cho riêng mình nhưng không bắt kịp “*Chạy đuổi bắt theo mây thì vui nhưng sau đó thì dòng sông đầy thất vọng, u sầu và tức giận*” [1, tr.169]. Thực ra sóng, mây hay sông bản chất đều là nước, nước là bất sinh bất diệt. Vạn vật đều có sự thay đổi hình tướng, bởi vì vạn vật đều vô ngã và vô thường. Vì vậy, vạn vật không nên sợ hãi vì sự thay đổi hình tướng của mình. Một hình tướng này ngưng biểu hiện thì một hình tướng khác sẽ biểu hiện thay thế hoặc có thể ẩn tàng để chờ đủ nhân duyên sẽ tiếp tục biểu hiện.

Ngoài ra, các mẫu chuyện thường xuyên đề cập đến những hành vi đời thường trong tương quan với môi trường tự nhiên, như rửa bát, đi bộ, trồng rau, uống trà... Tất cả những câu chuyện này được kể lại bằng một nhịp điệu chậm rãi, giàu tính chiêm nghiệm, là những kỉ niệm của con người từng trải. Cách kể ấy không chỉ miêu tả sự kiện mà còn mở rộng chiều sâu trải nghiệm sinh thái. Thiền sư Thích Nhất Hạnh còn kể những mẫu chuyện về sự báo động của môi trường sinh thái, như câu chuyện về dòng sông, mặt đất... đây những tổn thương. Các câu chuyện ngắn, giản dị đó có khả năng dẫn dắt người đọc đi vào chiều sâu nhận thức về bản thể và sinh thái “*Mọi loài đều phải tiêu thụ ánh sáng mặt trời để sống. Thân thể ta sống được không phải chỉ nhờ có trái tim, nó cũng cần được nuôi dưỡng bởi không khí. Nếu bầu khí quyển biến mất thì đâu còn mạng sống của ta. Cho nên, không có một cái gì trong vũ trụ mà không liên hệ đến ta, dù là một hạt sỏi bé tí nằm sâu dưới lòng biển hay là sự di chuyển của ánh sáng dù đã một triệu năm qua*” [1, tr.145]. Bên cạnh vai trò tư tưởng, hình thức tự sự này còn tạo ra một cấu trúc cốt truyện mở - gần với sự an yên của tự nhiên: phi tuyến tính, gọi mời chứ không áp đặt.

Như vậy, thi pháp sinh thái trong văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh không chỉ dừng lại ở việc sử dụng hình ảnh thiên nhiên giản dị mà còn thể hiện sâu sắc qua cách kể chuyện mộc mạc. Qua đó, văn xuôi của Thiền sư Thích Nhất Hạnh mời gọi người đọc nhìn nhận lại mối quan hệ giữa bản thân và môi trường sống với sự tinh thức và lòng biết ơn.

4. Kết luận

Hiện nay, nhân loại đang đối mặt với khủng hoảng sinh thái toàn diện, việc góp phần xây dựng một tâm thức sống hài hòa, biết ơn và tôn trọng sự sống là điều cấp thiết. Văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã đóng góp một tiếng nói đặc biệt quan trọng vào tiến trình này, không chỉ ở bình diện tư tưởng mà còn bằng chính thực hành đời sống. Qua việc phân tích các tác phẩm văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh (bốn tác phẩm tiêu biểu: “An lạc từng bước chân”, “Giận”, “Gieo trồng hạnh phúc”, “Không diệt không sinh đừng sợ hãi”), bài báo góp phần làm rõ vấn đề sinh thái – cụ thể là tâm thức sinh thái, hành vi sinh thái và thi pháp

sinh thái cụ thể trong văn xuôi Thích Nhất Hạnh. Bài báo này mong đóng góp một góc nhìn đối với văn xuôi Phật giáo của Thiền sư Thích Nhất Hạnh. Những lời văn nhẹ nhàng và sâu sắc của ông đã mời gọi người đọc nhìn vào mối quan hệ gắn bó của tự nhiên và con người, đã nhắc nhở rằng sự sống chỉ tươi đẹp khi con người biết sống hài hòa cùng tự nhiên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO/ REFERENCES

- [1] N. H. Thich, *Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*, (Chan Nguyen translated). Ho Chi Minh City General Publishing House, Hanoi, 2023.
- [2] N. H. Thich, *Anger: Wisdom for Cooling the Flames*, (Chan Dat translated). World Publishing House, Hanoi, 2023.
- [3] N. H. Thich, *Planting Seeds: Practicing Mindfulness with Children*, (Chan Hoi Nghiem, Chan Duyet Nghiem translated). Labor Publishing House, Hanoi, 2023.
- [4] N. H. Thich, *No Death, No Fear: Comforting Wisdom for Life*, (Chan Huyen translated). World Publishing House, Hanoi, 2024.
- [5] N. D. Thich compiled and translated, *Buddhism and the environment*. Religious Publishing House, Hanoi, 2010.
- [6] Q. K. Luu and T. C. Nguyen, "Buddhism and Environmental Protection: a Case Study of Danang city," (in Vietnamese), *Journal of Science and Technology – Danang University*, vol. 19, no. 2, pp. 46-51, 2021.
- [7] T. T. Bui and T. T. A. Hoang, "Buddhist ecology thoughts in the Southern's short stories of the early 21st century," (in Vietnamese), *Journal of Science – Van Hien University*, vol. 7, no. 2, pp. 3-11, 2020.
- [8] T. A. N. Tran and L. H. P. Tran, "The Motif of Karma and Retribution in Contemporary Vietnamese Ecological Prose from a Buddhist Perspective," (in Vietnamese), *Journal of Social Sciences*, vol. 2, no. 271, pp. 33-41, 2021.
- [9] H. P. Hoai and V. C. Phan, "Engaged Buddhism of the Zen Buddhist Thich Nhat Hanh: Concepts and Expressions," (in Vietnamese), *Religious Studies Journal*, vol. 11, no. 203, pp. 62-92, 2020.
- [10] T. T. N. Tran, "Engaged Buddhism of Zen Master Thich Nhat Hanh," (in Vietnamese), *Religious Studies Journal*, vol. 11, no. 227, pp. 31-38, 2022.
- [11] P. Hoang, *Vietnamese dictionary*. Danang Publishing House, Danang, 2004.
- [12] T. A. N. Tran and L. O. Le, *Humans and Nature in Vietnamese Prose after 1975 from an Ecocritical Perspective*. Vietnam Education Publishing House, Hanoi, 2016.
- [13] A. Naess, "The shallow and the deep, long-range ecology movement: A summary," *Inquiry*, vol. 16, pp. 95-100, 1973.
- [14] C. Merchant, *The Death of Nature: Women, Ecology, and the Scientific Revolution*. Harper & Row, San Francisco, 1980.
- [15] C. Glotfelty and H. Fromm (Eds.), *The Ecocriticism Reader: Landmarks in Literary Ecology*. University of Georgia Press, Georgia, 1996.
- [16] D. S. Tran, "Spiritual Ecocriticism in Contemporary Literary Studies," 2020. [Online]. Available: <https://nguvan.hnue.edu.vn/Nghi%3%AAn-c%E1%BB%A9u/L%C3%BD-lu%E1%BA%ADn-v%C4%83n-h%E1%BB%8Dc/p/phe-binh-sinh-thai-tinh-than-trong-nghien-cuu-van-hoc-hien-nay-1049>. [Accessed May 02, 2025].