



Nhân vật họa sĩ trong “Giết chỉ huy đội kỵ sĩ” - nhìn từ vấn đề trị liệu và chữa lành của thiền Vipassanā

ISSN: 2734-9195

08:05 18/02/2025

Kết quả nghiên cứu đã đảm bảo sự hợp lý ở giả thuyết khoa học rằng Vipassanā đóng vai trò quan trọng trong việc chữa lành các vết thương tinh thần của nhân vật, giúp anh ta vượt qua những xáo trộn trong cuộc sống và tìm lại sự bình yên nội tại.

Tác giả: **Lê Đình Nhân**

Khoa Ngữ văn, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

TÓM TẮT

Bài viết vận dụng hướng tiếp cận văn học – văn hóa, từ góc độ trị liệu và chữa lành cảm xúc trong Vipassanā nhằm khai thác nhân vật họa sĩ trong tiểu thuyết Giết chỉ huy đội kỵ sĩ của nhà văn Haruki Murakami. Phương pháp nghiên cứu được vận dụng trong bài viết bao gồm: phân tâm học, phê bình chấn thương, liên ngành để làm rõ một số khía cạnh trong tác phẩm. Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sẽ chỉ rõ những khía cạnh trị liệu cảm xúc sau những chấn thương của con người nhìn từ Vipassanā. Từ đó, kết quả thu được cho thấy, nhân vật họa sĩ đã trải qua quá trình chữa lành cảm xúc của bản thân qua những khía cạnh, tính chất của Vipassanā. Đây có thể bổ sung hướng tiếp cận về cách thức trị liệu và chữa lành của con người khi đặt cạnh Vipassanā, từ đó hướng đến vấn đề nâng cao sức khỏe tinh thần, tâm lý con người trong xã hội hiện nay.

Từ khóa: Vipassanā, trị liệu và chữa lành, Giết chỉ huy đội kỵ sĩ, Haruki Murakami

1. Mở đầu

Haruki Murakami là hiện tượng văn học không chỉ nổi bật tại Nhật Bản mà ảnh hưởng của ông đã lan rộng đến phạm vi toàn cầu. Những sáng tác với chất liệu văn hóa và con người xứ sở Phù Tang cùng sự đan xen hơi thở phương Tây đã

lôi cuốn, say mê hàng triệu độc giả. Hành trình người đọc tìm đến văn chương của ông là quá trình tiếp nhận đầy mới mẻ, với vô vàn trải nghiệm lý thú bởi họ tìm được sự đồng cảm, kết nối với các nhân vật: nỗi đau tinh thần, chấn thương và hành trình của họ chính là quá trình con người khao khát vươn lên, được khai tâm và đi tìm phật tính.

Trường hợp tiểu thuyết Giết chỉ huy đội kỵ sĩ cũng không ngoại lệ, nhân vật họa sĩ trong tác phẩm phải trải qua sự trần trở, tổn thương để lý giải những biến cố xảy đến với số phận. Quá trình họa sĩ vẽ tranh và thoát khỏi thế giới dưới lòng đất chính là một dạng biểu hiện của Vipassanā.

Trải qua hơn nghìn năm tồn tại, Vipassanā là phương pháp mang lại hiệu quả trong việc trị liệu và chữa lành bởi nó giúp cải thiện sức khỏe tinh thần, phát triển sự hiểu biết. Việc nhìn hành trình khám phá, lý giải số phận của họa sĩ từ góc độ Vipassanā không phải để tìm những biểu hiện của thực hành thiền, mà hướng đến việc xem xét các khía cạnh, ý nghĩa của Vipassanā. Từ đó đi đến kết luận quá trình nhân vật họa sĩ vượt qua nỗi đau, sang chấn tâm lý bằng cách tự chữa lành bản thân có những điểm tương đồng, phù hợp khi soi chiếu từ việc trị liệu cảm xúc trong Vipassanā. Bên cạnh đó, chúng tôi nhận thấy những nghiên cứu về trị liệu, chữa lành của Vipassanā và các hướng tiếp cận trong tiểu thuyết Giết chỉ huy đội kỵ sĩ khá phong phú, tuy nhiên vẫn có thể bàn bạc và thảo luận thêm. Hiện nay, có người có khuynh hướng gặp phải vấn đề về tâm lý, sức khỏe tinh thần,... trước áp lực công việc, học tập và nỗi âu lo trong cuộc sống. Dần dần, mỗi cá nhân đều mang những nỗi đau mà bản thân không tự nhận thức. Chính vì vậy, một số bộ phận người trẻ đã trở thành những độc giả thân thiết của những câu chuyện viết về chấn thương và cách chữa lành những vấn đề tâm lý đó.

Tiểu thuyết của Murakami Haruki chính là một trong những cuốn sách ý nghĩa khi viết về những chông chênh, nỗi đau mà con người đang phải đối diện. Chính vì lẽ đó, việc tiếp cận nhân vật họa sĩ trong Giết chỉ huy đội kỵ sĩ từ vấn đề trị liệu, chữa lành sẽ mang lại sự quan tâm của người đọc. Trong môi trường giáo dục, tại một số cơ sở bậc Đại học, Cao đẳng, học phần Văn học phương Đông và Văn học Nhật Bản đã giới thiệu tác giả Haruki Murakami và một số tiểu thuyết của ông là kiến thức quan trọng giúp cho sinh viên có nhiều cơ hội để tiếp cận, tìm hiểu về văn học đương đại Nhật Bản.

Đối tượng nghiên cứu của bài viết là vấn đề trị liệu và chữa lành trong Vipassanā, phạm vi nghiên cứu là tiểu thuyết Giết chỉ huy đội kỵ sĩ của nhà văn Haruki Murakami. Về phương pháp nghiên cứu, chúng tôi vận dụng phương pháp phân tâm học của Sigmund Freud, phê bình chấn thương của Cathy

Caruth và liên ngành:

Giả thuyết nghiên cứu	Khía cạnh trong Vipassanā	Phương pháp	Phương diện nghiên cứu	Ý nghĩa khoa học
Hành trình ở lòng đất diễn ra sự đấu tranh trong nội quan	Cải thiện nội quan	Phân tâm học	Nghệ thuật xây dựng nhân vật	Vận dụng một số khái niệm phân tâm học để lý giải nguồn gốc của nỗi đau, chấn thương trong tâm lý nhân vật
Họa sĩ nhận ra nỗi đau	Khai tâm trí tuệ	Phê bình chấn thương	Tình huống truyện	Lý giải vấn đề từ góc độ chấn thương – khai mở trí tuệ giúp nhân vật giải quyết những tình huống hiện sinh
Họa sĩ ý thức tự chữa lành	Giác ngộ	Liên ngành	Biểu tượng	Biểu tượng thể hiện sự ảnh hưởng bởi văn hóa Phật giáo đến tiểu thuyết

Bảng 1. Mô hình nghiên cứu

Theo đó, phân tâm học của Sigmund Freud làm rõ cơ chế phòng vệ để giúp con người tránh khỏi sự lo âu và xung đột giữa bản năng và siêu ngã, bao gồm: kìm nén, chối bỏ, chuyển hóa và phản ứng ngược. Từ đó nhận thấy vấn đề trị liệu từ Vipassanā của nhân vật họa sĩ có tác dụng trong việc chữa lành những nỗi đau đó. Phương pháp phê bình chấn thương theo quan điểm của Cathy Caruth đặt trọng tâm vào những sang chấn tinh thần của nhân vật họa sĩ phân tích những tổn thương, nỗi đau của nhân vật và đặt vấn đề sáng tạo nghệ thuật như một phương thức chữa lành hiệu quả. Phương pháp liên ngành cho thấy sự tương tác giữa văn hóa Phật giáo và văn học. Vận dụng phương pháp liên ngành cho thấy các tác giả ý thức vấn đề chữa lành đã ảnh hưởng đến tâm lý nhân vật trong quá trình thoát khỏi cái bóng của quá khứ để tiến đến việc chữa lành.

Về giả thuyết khoa học: nhân vật họa sĩ mang nỗi đau, sang chấn trong quá khứ, hành trình của nhân vật trong tác phẩm chính là con đường chữa lành, tìm kiếm và khám tâm bản thể có nhiều nét tương đồng với quá trình chữa lành và trị liệu trong Vipassana. Việc anh ta đối diện với những ký ức đau thương, tình huống ở dưới lòng đất có thể được hiểu như một hành trình lý giải nội tâm, tương tự như quá trình thiền định, nhằm khám phá và giải quyết những bất ổn tâm lý. Câu hỏi nghiên cứu đặt vấn đề sự thay đổi và phát triển tâm lý của nhân vật họa sĩ có thể được hiểu như một hành trình chữa lành và khám phá bản thân không, nếu nhìn từ góc độ trị liệu và chữa lành của Vipassana và những yếu tố nào trong hành trình của nhân vật họa sĩ phản ánh quá trình trị liệu và chữa lành tương trong Vipassana?

Về phương diện ý nghĩa của đề tài: (1) đóng góp về lý thuyết phân tâm học trong hệ quy chiếu với những nỗi đau trong nội quan. Khám phá các cơ chế phòng giúp hiểu rõ quá trình chuyển hóa tâm lý và tác động của những sự kiện quá khứ đến hành vi và cảm xúc của nhân vật. (2) Từ góc độ chấn thương và khai mở trí tuệ giúp làm rõ quá trình chữa lành mà nhân vật trải qua. Hành trình của nhân vật có thể được phân tích qua lăng kính của quá trình trị liệu, nơi nhân vật phải đối mặt với nỗi đau nội tâm và hồi phục qua việc khai mở trí tuệ bằng cách tiếp cận trị liệu có thể áp dụng trong nghiên cứu văn hóa học và nghiên cứu văn học hiện đại. (3) Nhận diện biểu tượng văn hóa Phật giáo làm nổi bật tính nội quan và quá trình chữa lành của nhân vật. Các biểu tượng không chỉ phản ánh các giá trị văn hóa mà phản ánh quá trình tự giải thoát và tự chữa lành.

2. Nội dung

2.1. Khái quát về vấn đề trị liệu, chữa lành trong Vipassanā

Hơn 2500 năm trước kể từ khi đức Phật còn tại thế tại Ấn Độ, Vipassanā trở thành một trong những bài học mà đức Phật đã để lại. Về khái niệm của Vipassanā, theo Thiền sư S. N. Goenka cho rằng: *“Passana có nghĩa là “nhìn”, cái nhìn thông thường với đôi mắt mở. Vipassanā có nghĩa là một kiểu nhìn đặc biệt: quan sát sự thật chính trong bản thân. Để đạt được điều này, ta lấy cảm giác trên cơ thể của mình làm đối tượng [...] Sự quan sát này sẽ phô bày toàn thể thực tại của thân và tâm”* (S. N. Goenka & William Hart, 2018, tr.121). Như vậy, Vipassanā là kỹ thuật rèn khả năng quan sát sâu, không chỉ nhận diện những gì xảy ra trên bề mặt mà khám phá toàn bộ thực tại của thân và tâm. Điều này có nghĩa từ việc quan sát, cảm nhận các cảm giác trong cơ thể, con người dần nhận ra bản chất vô thường của hiện tượng, cảm giác, suy nghĩ và tâm lý. Sự quan sát này không chỉ dừng lại ở việc nhận biết mà còn *“phô bày toàn thể thực tại của thân và tâm”* tức là giúp người thực hành hiểu rõ sự liên kết và tác động qua lại giữa thân thể và tâm trí. Đây là một kỹ thuật giúp con người tự thanh lọc tâm trí bằng cách quan sát một cách hệ thống các cảm giác của cơ thể và từ đó đạt được sự bình an nội tâm. Phương pháp này tập trung vào việc rèn luyện tâm trí để nhận thức rõ ràng và trực tiếp thực tại hiện tại. Qua việc thực hành Vipassanā, người ta có thể giải thoát khỏi những khổ đau và đạt đến sự giải thoát.

Bàn về căn nguyên của những bất ổn, chênh vênh của cuộc đời, một trong những số ít nguyên nhân dẫn đến nỗi đau hay chấn thương, Thiền sư Goenka

cho rằng: *“Đây là bất ổn căn bản của cuộc đời: bản chất không mãi nguyên. Có những việc ta không muốn lại xảy ra; có những việc ta muốn lại không xảy ra. Chúng ta không biết tiến trình này do đâu và xảy ra như thế nào, cũng như mỗi chúng ta đều không biết gì về sự sinh ra và chết đi của chính mình.”* (S. N. Goenka & William Hart, 2018, 25). Con người sống trong thực tại luôn đối diện với vô vàn những khó khăn, biến cố và dần hình thành những *“vết thương”*. Thậm chí, có những nỗi đau quá lớn, nằm ngoài khả năng chịu đựng và kiểm soát dẫn đến hình thành những chấn thương tâm lý. Theo Cathy Caruth: *“Chấn thương mô tả trải nghiệm vượt quá khả năng chịu đựng của con người bởi sự kiện đột ngột hoặc thảm khốc, trong đó phản ứng đối với sự kiện xuất hiện thường xuyên, bị trì hoãn và không kiểm soát bởi ảo giác cùng các hiện tượng xâm nhập khác”* (Cathy Caruth, 1991, p.11). Khi nỗi đau dần trở thành những sang chấn trong cuộc sống sẽ biểu hiện qua ảo giác hoặc các hiện tượng mang tính xâm nhập. Lý do chúng tôi đề cập đến vấn đề chấn thương và lý thuyết của Cathy Caruth bởi vì chấn thương chính là một trong những nguyên nhân dẫn đến nỗi đau tinh thần, sang chấn của con người, đặt trong bối cảnh xã hội hiện đại ngày nay thì đó là lý do dẫn đến nhiều vấn đề trầm cảm, rối loạn lo âu,... Từ những vấn đề đó, con người mới cần tìm đến trị liệu và chữa lành nỗi đau, bởi chúng có mối quan hệ biện chứng:

Do đó, chấn thương tâm lý yêu cầu sự kết nối, vừa vì mục đích chứng thực, vừa trị liệu. Nhưng mặt khác, việc biến chấn thương thành một tự sự chấn thương cho phép câu chuyện được thể hiện bằng lời và truyền đạt, được tích hợp vào trí nhớ về quá khứ của bản thân và người khác, có thể làm mất đi cả sự chính xác và sức mạnh đặc trưng của việc hồi tưởng chấn thương.

(Cathy Caruth, 1995, p.153).



Chấn thương thể hiện tính đa chiều khi có sự kết hợp giữa mục đích chứng thực và mục đích trị liệu. Cùng với những thách thức liên quan đến việc biểu hiện và truyền đạt trải nghiệm chấn thương thông qua câu chuyện và tự sự chấn thương. Như vậy, để có thể xoa dịu những nỗi đau hay sang chấn tinh thần, bản thân mỗi người phải trải qua quá trình tự chữa lành, trên thực tế có nhiều cách để trị liệu hay làm lành những cảm xúc, nhưng Vipassanā có thể xem là phương pháp mang lại những hiệu quả nhất định.

Cụ thể:

Thứ nhất, Vipassanā giúp tập trung vào bản thân để cải thiện nội quan bởi đó là cách thức giúp con người quán và làm chủ thân thể, tức “*quán thân nơi thân*” là “*lấy thân mình làm cơ sở để quán chiếu đang lúc thực tập làm chủ thân này, chứ không lấy thân người, sự vật bên ngoài ta để quán chiếu cái thân của mình. Đó là cách giữ tâm trên thân để thân, tâm có mặt song hành.*” (Thích Nhật Từ, 2013, tr.13). Vipassanā nhấn mạnh tập trung vào bản thân trong quá trình tự quán chiếu và phát triển tâm thức, khi thực hành thiền, sự nhận thức cần phải bắt đầu từ chính bản thân mình, từ sự quan sát và hiểu rõ cái thân, cái tâm của chính mình, thay vì bị phân tâm bởi những yếu tố bên ngoài. Khi ta quán chiếu và làm chủ chính mình, không chỉ về mặt thể chất mà còn về mặt tinh thần, ta duy trì được sự hài hòa giữa thân và tâm, giữa sự tồn tại và ý thức để không bị cuốn theo những cảm xúc, suy nghĩ ngoại cảnh mà luôn giữ được sự tỉnh táo.

Với Vipassanā, khi tập trung vào thế giới nội quan không phải là sự né tránh hay trốn chạy trước thế giới hiện thực mà đó là là phương tiện để khám phá và tìm hiểu về chính bản thân. Đặt trong mối quan hệ với chấn thương và chữa lành, để có thể trị liệu những vấn đề về tinh thần, ta cần phải lắng nghe và để thấu hiểu bản thân. Có như vậy, chúng ta mới biết những vấn đề mà mình đang gặp phải là gì, cội nguồn gốc rễ có nỗi đau đó là do đâu để hiểu và chữa lành đúng cách. Theo S. N. Goenka, *“Đây là cách thực tiễn để khảo sát thực tại thân tâm của chính mình, để phát hiện và giải quyết bất kỳ bất ổn nào tiềm ẩn trong đó, để phát triển tiềm năng và hướng đến sự tốt đẹp cho bản thân và người khác”* (S. N. Goenka & William Hart, 2018, tr.18). Quá trình chữa lành của Vipassanā có thể là con đường khám phá nội tâm nếu biết tự nhìn sâu vào bên trong, nhận diện những cảm xúc, suy nghĩ và tình trạng cơ thể đang diễn ra. Đây là bước đầu tiên quan trọng để có thể phát hiện ra những bất ổn đang tiềm ẩn – nguyên nhân gây ra sự khổ đau, lo lắng, hoặc rối loạn trong cuộc sống. Khi ta đã nhận diện những bất ổn này, quá trình chữa lành sẽ giúp giải quyết và xoa dịu chúng. Điều này có thể được thực hiện thông qua nhiều phương pháp như thiền định, tâm lý trị liệu, hoặc các phương pháp chăm sóc bản thân khác nhưng vẫn luôn tập trung vào quá trình tập trung bản thân và nội quan. Mỗi lần vượt qua một khó khăn, con người sẽ trở nên mạnh mẽ và hiểu rõ hơn về bản thân mình, từ đó mở rộng khả năng và tiềm năng vốn có.

Thứ hai, Vipassanā hỗ trợ khai tâm trí tuệ sau khi thấu triệt và cải thiện thế giới nội quan nhằm giúp con người tập trung vào bản thân, giải quyết những vấn đề bên. Ngay từ tên gọi, Vipassanā đã mang ý niệm đem đến trí tuệ, minh sát cho người thực hành thiền. Khi chứng ngộ được thiền, con người nhận thức được sự vô thường của vạn vật, để nhìn lại bản thân và hướng đến sự giác ngộ: *“Người giác ngộ, nhờ tuệ giác chiếu soi, đã giải thoát tâm khỏi các trói buộc và sự giải thoát đó được thực hiện bởi trí tuệ cho nên bậc đạt ngộ sống tích cực, hữu ích cho đời.”* (Thích Nhật Từ, 2013, tr.50). Khi trí tuệ được khai mở, con người có khả năng nhận ra những trói buộc về mặt tư tưởng, cảm xúc, và định kiến mà họ đang mắc phải. Nhờ tuệ giác chiếu soi, người giác ngộ có thể thấy rõ bản chất của những nỗi khổ, niềm đau và các yếu tố khiến tâm hồn bị ràng buộc bởi lẽ: *“Tu ‘thiền tuệ’ giúp ta làm chủ dòng cảm xúc, chuyển hóa cảm xúc, sống với cảm xúc tích cực và có lợi ích cho quần sinh, tăng cường chất lượng hạnh phúc, giúp ta trở nên tự tại, thông dong, thoải mái, thanh thoi trước mọi hoàn cảnh; giải phóng tâm khỏi các trói buộc và giải thoát bằng trí tuệ”* (Thích Nhật Từ, 2013, tr.64). Sự thấu hiểu sâu sắc và sự nhận thức đúng đắn về bản chất của cuộc sống, con người có thể tìm ra con đường thoát khỏi khổ đau bởi trí tuệ giúp họ vượt qua ảo tưởng và các giới hạn, hướng đến sự bình yên và thanh thản.

Thứ ba, giải thoát khỏi đau khổ để hướng đến sự giác ngộ. Từ việc khai tâm, khai mở trí tuệ, nhận thức của con người đã có sự thay đổi và dần dần hướng đến sự giác ngộ, thức tỉnh. Theo Thích Nhật Từ, ngài cho rằng: “Người giác ngộ, nhờ tuệ giác chiếu soi, đã giải thoát tâm khỏi các trói buộc và sự giải thoát đó được thực hiện bởi trí tuệ cho nên bậc đạt ngộ sống tích cực, hữu ích cho đời” (Thích Nhật Từ, 2013, tr.50). Với Vipassanā, khi con người chứng ngộ sau khi đã thấu triệt và được soi sáng bởi trí tuệ thì sẽ cảm thấy thanh thân, không còn ràng buộc bởi những nỗi đau, cảm xúc tiêu cực mà được chữa lành bởi chính niệm. Họ không còn vướng bận hay chấp niệm trước thế giới khách quan bên ngoài, luôn cảm thấy thanh thân, bởi họ đã thấu triệt triết lý thuận theo tự nhiên. Giữa các khía cạnh của trị liệu và chữa lành trong Vipassanā luôn có sự liên hệ và phát sinh lẫn nhau, *“Trí tuệ phát sinh từ giác ngộ chân lý và thực tập chân lý, chuyển hóa cảm xúc. Sống với trí tuệ, ta không dùng ý thức chủ quan để dán nhãn, đặt lên con người, sự vật, sự việc, tình huống ta thích hoặc không thích, vui hoặc không vui”* (Thích Nhật Từ, 2013, tr.66). Đối với Vipassanā, sự giác ngộ thông qua việc thấu hiểu bản chất thật của thân và tâm, để giải thoát khỏi đau khổ và trói buộc tâm trí, hướng đến sự hiểu biết thấu đáo về bản chất thực tại. Dẫn lại lời của Đức Phật, trong nghiên cứu Nghệ thuật sống: Hành thiền Vipassanā theo sự giảng dạy của Thiền sư Goenka: *“Ngài nói: ‘Bậc giác ngộ gạt bỏ mọi lý thuyết, bởi vì người đó đã nhìn thấy được thực tại của sắc (vật chất), thọ (cảm giác), tưởng (nhận định), hành (phản ứng), thức (hay biết), và sự sinh diệt của chúng”* (S. N. Goenka & William Hart, 2018, tr.45). Tinh thần giác ngộ của Vipassanā xuất phát từ bản thân của mỗi người. Họ cần phải giải thoát khỏi những trói buộc và phiền não do tâm trí tạo ra. Khi con người thấu hiểu được rằng mọi cảm giác, từ dễ chịu đến khó chịu, đều chỉ là tạm thời và không có bản chất cố định, họ sẽ không còn bị ám ảnh hay chi phối bởi chúng. Điều này giúp họ đạt được sự bình an và giải phóng nội tâm, một yếu tố quan trọng trong quá trình chữa lành.

2.2. Hành trình dưới lòng đất của họa sĩ: phép lành cho những nỗi đau

2.2.1. Đối diện và xoa dịu nỗi đau để cải thiện nội quan

Trong các sáng tác của Haruki Murakami, vấn đề chấn thương và chữa lành luôn được ông thể hiện phong phú qua các hình tượng nhân vật, từ con người cô đơn, mất mát mất khả năng kết nối với tha nhân chính là những nguyên do dẫn đến những nỗi đau của con người. Theo Nguyễn Bích Nhã Trúc, những nỗi đau hay các dạng thức chấn thương của các nhân vật trong sáng tác của Haruki Murakami bắt nguồn từ kiểu nhân vật cô đơn, mất mát, tác giả cho rằng: “Sự

mất mát sẽ đến những chấn thương tinh thần to lớn, làm thay đổi cuộc sống của họ sang chiều hướng khác. Hầu hết các nhân vật của Murakami có vẻ ngoài bình thường, nhưng ẩn giấu bên trong lớp vỏ bọc ấy lại là những bất toàn. Những mất mát, chấn thương sẽ đẩy các nhân vật chìm vào nỗi cô đơn, hố sâu ngăn cách giữa bản thể và tha thân” (Nguyễn Bích Nhã Trúc, 2012, 67). Việc xây dựng những hình tượng nhân vật mất mát, cô đơn,... Haruki Murakami đã tái hiện cuộc sống của con người hiện đại Nhật Bản đầy những bất an trong thế giới tinh thần, thế nhưng Haruki không để nhân vật than khóc trước số phận của cuộc đời. Trái lại, ông để những nhân vật của mình bước đi trên những cuộc hành trình nhằm thấu hiểu và chữa lành bản thân. Từ góc độ của Vipassanā, quá trình con người nhìn lại thế giới nội quan của bản thân để nhìn thấu những vấn đề tâm lý, nỗi đau chính là một bước quan trọng để chữa lành chính mình. Nhà nghiên cứu Bessel van der Kolk cho rằng: *“Ta chỉ có thể bỏ những sự kiện gây sang chấn lại đằng sau khi ta có thể thừa nhận những gì đã xảy ra và bắt đầu nhận ra những con quỷ vô hình mà ta đang phải chiến đấu với nó”* (Bessel van der Kolk, 2022, tr.302). Để có thể chữa lành thì bản thân phải dũng cảm đối diện với nỗi đau, chấn thương thì mới có thể tìm cách giải quyết và vượt qua. Điều này đòi hỏi người bệnh phải có sự quan sát sâu nội quan, thế giới bên trong của chính mình và Vipassanā chính là một trong những phương pháp có thể giúp con người thực hiện được điều đó.

Trong tiểu thuyết Giết chỉ huy đội kỵ sĩ, nhân vật họa sĩ đối diện nỗi đau và sang chấn đến từ sự đổ vỡ hôn nhân với Yuzu, sau khi được biết Yuzu đã ngoại tình và yêu cầu ly dị, nhân vật họa sĩ gần như không thể lý giải nguyên do vì sao dẫn đến hành động của vợ mình. Bên cạnh đó, chấn thương của họa sĩ do nỗi đau trong quá khứ: nỗi sợ không gian kín và cái chết của em gái Komi: *“Cái chết của em còn mang tới cho tôi một thứ khác. Đó là chứng sợ không gian hẹp tột độ. Sau khi chứng kiến cảnh em bị đặt trong quan tài chật hẹp, bị đóng nắp và khóa kín rồi đưa vào lò thiêu, tôi không thể vào chỗ nào chật và kín được nữa”* (Haruki Murakami, 2022, tr.183). Nhân vật họa sĩ ám ảnh bởi nỗi đau trong quá khứ và sự đổ vỡ hôn nhân với Yuzu đã vô thức tạo nên tổn thương sâu sắc trong trái tim anh. Mặc luôn tỏ ra dửng dưng hay thờ ơ với những biến cố xảy đến trong chính cuộc hôn nhân của mình, nhưng thật chất nỗi đau bị những người mình yêu thương ruồng bỏ đã trở thành một *“ẩn dụ kép”*. Bên cạnh nhân vật ý tưởng là sự sáng tác độc đáo của Haruki trong tác phẩm thì khái niệm *“ẩn dụ kép”* là sáng tạo độc đáo của Giết chỉ huy đội kỵ sĩ khi đặt trong hệ thống những hình tượng về ý tưởng, ẩn dụ trong sáng tác của Haruki Murakami.

Nếu xét từ khía cạnh Phân tâm học của Freud, *“ẩn dụ kép”* trong tiểu thuyết có những nét tương đồng với những mặc cảm mà con người luôn chối bỏ, bản thân họa sĩ thuộc nhân vật mang ẩn ức khi tình yêu của anh với người vợ Yuzu xuất

phát từ hình bóng của người em gái đã mất. Dù không biểu lộ ra nhưng anh vô thức tìm kiếm hình bóng của người em gái yêu quý từ người vợ đến cô bé Marie. Chính những ẩn ức, dồn nén đã hình thành những chấn thương, bóng tối bên trong trái tim của họa sĩ và hành trình anh xuống lòng đất chính là lúc để anh đối diện với những “*ẩn dụ kép*”. Nhưng để vượt qua khỏi những nỗi sợ hãi và nỗi đau tình thần đó là không hề dễ dàng, không gian dưới lòng đất mà họa sĩ phải đi qua thực chất là thế giới của hỗn độn, phản ánh bóng tối bên trong trái tim của con người: *“Trái tim tôi đang vô cùng hỗn độn và tăm tối. Tôi nhắm mắt, cố giữ vững trái tim tại một nơi. Tôi nghĩ rằng. Làm thế nào để có thể giữ vững trái tim ở một nơi đây? Bình thường thì trái tim ở đâu? Tôi lần lượt lục tìm trong cơ thể. Nhưng chẳng thấy trái tim đâu. Trái tim tôi đang ở đâu?”* (Haruki Murakami, 2022, 392). Những hình ảnh hay sự cảm nhận từ không gian vật lý dưới lòng đất thực ẩn dụ cho thế giới nội quan bên trong tâm hồn của họa sĩ, hỗn loạn và tràn ngập sự sợ hãi, nỗi lo âu và sự đau đớn. Vậy làm cách nào để họa sĩ vượt qua khỏi thế giới dưới lòng đất để giải cứu chính mình và những người mà anh ta yêu thương? họa sĩ chỉ có thể dũng cảm đối diện với những nỗi đau và vượt qua nó, có như vậy nhân vật mới có thể nhìn lại chính bản thân mình để có thể tự chữa lành:

Tôi vút bỏ hết lý trí, dồn mọi sức lực để đẩy người vào không gian càng lúc càng hẹp hơn. Cơ thể tôi gào thét vì đau đớn. Nhưng bằng bất kể giá nào tôi cũng phải tiến lên phía trước. Dẫu phải dỡ bỏ hết khớp trên cơ thể. Kể cả có đau đớn đến mấy. Bởi lẽ tất cả mọi thứ ở đây đều là sản phẩm của sự liên quan. Không có gì là tuyệt đối. Ngay cả nỗi đau cũng là một ẩn dụ. Cái xúc tu này cũng là một ẩn dụ. Tất cả đều là tương đối

(Haruki Murakami, 2022, tr.398)

Từ nỗi đau trong quá khứ và biến cố từ thực tại, nhân vật họa sĩ đã có những ý thức sâu sắc về việc đối diện, nhìn lại thế giới nội quan để vượt qua những khó khăn trong hành trình bản thân trị liệu và chữa lành tinh thần. Điều này không chỉ có nhân vật họa sĩ mà rất nhiều các nhân vật khác trong sáng tác của Haruki cũng có sự phát triển về ý thức của các nhân vật. Họ có thể là những người mang nỗi đau, chấn thương nhưng có ý thức, có khao khát vươn lên để tự chữa lành bằng cách nhìn nhận nỗi đau của bản thân, khám phá bản thể thật sự của chính mình để hoàn thiện những giá trị thiện mỹ: *“Murakami đã chạm đến đáy sâu kín của địa hạt tâm hồn con người. Không chỉ khám phá, phát hiện mà nhà văn còn trân trọng những nỗ lực dù rất nhỏ bé của con người trong hành trình tìm kiếm ý nghĩa đích thực của sự tồn tại bởi ở thời đại nào cũng vậy”* (Đặng Phương Thảo, 2018, 42). Đó chính là những thông điệp nhân văn mà Haruki Murakami luôn gửi gắm qua những hình tượng nhân vật, sáng tạo nghệ

thuật của ông. Để có thể chữa lành, họ buộc phải khám phá thế giới bên trong, nội quan của mình để thấu hiểu và lắng nghe để hiểu bản thân cần điều gì để thay đổi và hoàn thiện hơn.

2.2.2. Hành trình dẫn thân và khai tâm trí tuệ

Trong các tiểu thuyết của Haruki Murakami, các nhân vật thường xuyên rơi vào những tình huống đầy ngột ngạt nghèo và khó khăn của số phận: một cậu bé mười lăm tuổi phải bỏ nhà để thoát khỏi lời nguyền Oedipus, người đàn ông bị vợ bỏ bằng mọi cách phải xâm nhập đến căn phòng 208 để giải cứu người vợ thân yêu, toán sư với trí tuệ siêu phàm phải xuống cống ngầm để lý giải vận mệnh và cuộc đời của mình,... Tất cả những tình huống, hoàn cảnh đó tạo nên những thách thức cho nhân vật và đặc sắc trong nghệ thuật xây dựng tiểu thuyết của Haruki. Thế nhưng, không phải đơn thuần mà tác giả để các nhân vật của mình buộc phải rơi vào những tình cảnh như thế, bởi lẽ nhờ những thử thách đó mà con người mới có thể bộc lộ những khả năng tiềm ẩn, đánh thức bản thân và hoàn thiện chính mình, đó là: *“hành trình tìm kiếm, khám phá bản ngã và hoàn thiện tâm linh con người [...] thể hiện “giá trị kép” của hình tượng con người tìm đường trong tiểu thuyết Murakami. Làm thế nào để con người có thể tồn tại trong thế giới đầy rẫy bất an, phi lý này? Suy cho cùng, không ai có thể “cứu giúp” con người ngoài chính nó”* (Nguyễn Bích Nhã Trúc, 2012, 155). Chiến tranh, bạo lực, mất kết nối với tha nhân,... là những mối bận của nhà văn trong thế giới văn chương mang tên Haruki Murakami. Ông đã *“tiên tri”* và dự báo những hệ lụy mà con người hiện đại phải đối diện trong xã hội đầy bất an, phi lý. Số phận con người bị chi phối bởi quyền lực, thế lực vô hình luôn vò xé và điều khiển chúng ta. Đứng trước tình thế hiểm nghèo đó, con người chỉ có thể dũng cảm đối diện với chính mình để dẫn thân, khám phá và khai tâm trí tuệ. Nhân vật họa sĩ trong tiểu thuyết *Giết chỉ huy đội kỵ sĩ* cũng như vậy, hành trình của anh không chỉ để giải cứu cô bé Marie bị mất tích một cách bí ẩn, đó còn là quá trình anh ta khám phá, khai tâm bản ngã, xoa dịu nỗi đau sâu thẳm trong trái tim. Theo đó, khai tâm trí tuệ là quá trình mở rộng, khai mở hoặc làm sáng tỏ tâm trí, trí tuệ của bản thân. Quá trình này thường liên quan đến việc học hỏi, trải nghiệm và nhận thức sâu sắc hơn về bản thân, thế giới xung quanh, và những giá trị cốt lõi trong cuộc sống. Khoảng thời gian đi xuống thế giới lòng đất, họa sĩ không chỉ nhớ lại quá khứ với những sang chấn mà anh không bao giờ muốn đối diện. Cùng lúc đó anh lại cảm nhận được những cảm xúc mạnh mẽ và quý giá nhất.

Đó là khi anh hồi tưởng lại những kỷ ức đẹp đẽ cùng với người thân trong quá khứ, động lực mạnh mẽ thôi thúc anh vượt qua nỗi sợ. Trên hành trình này anh

nhận ra nhiều thứ quý giá, đó là sự nhận thức sâu sắc về bản ngã, con người thật sự bên trong chính mình. Anh đã biết người đàn ông lái chiếc Subaru Forester trắng xuất hiện trong lúc anh rong ruổi khắp Nhật Bản để hồng quên đi sự thật rằng vợ anh có nhân tình. Đó chính là những dấu hiệu cho thấy sự rạn nứt, mất kết nối của anh trong mối quan hệ với tha nhân. Anh ngẫm nghĩ và nhận ra người mà anh vẫn luôn hằng yêu thương, thật chất anh chẳng hiểu gì về họ cả: *“Lẽ ra tôi phải biết điều đó sớm hơn. Tại sao tôi lại không mấy may nhận ra? Đã mấy tháng rồi chúng tôi không quan hệ. Dù tôi có gợi ý thì nàng luôn viện đủ lý do để từ chối”* (Haruki Murakami, 2022, tr.38). Khi dám thẳng thừng thừa nhận nỗi đau, nhìn lại chính bản thân mình anh hiểu ra rằng: người đàn ông đó thực chất chính là một phóng chiếu của bản thân, ẩn dụ cho những khía cạnh đen tối bên trong chính anh: *“Bằng trực giác, tôi hiểu được như vậy. Tôi không hề mong muốn điều ấy. Nhưng buộc phải nghĩ như vậy. Có lẽ ông ta đã dẫn dụ tôi, khiến tôi bóp cổ cô gái. Bằng cách đó, ông ta cho tôi thấy góc khuất đen tối trong chính trái tim mình”* (Haruki Murakami, 2022, 391). Khai tâm trí tuệ và hiểu rõ bản thân là yếu tố có thể mang lại sự bình an và hạnh phúc đích thực. Việc khai tâm trí tuệ giúp ta mở rộng tầm nhìn, phát triển khả năng phân tích và tư duy logic, từ đó đưa ra quyết định sáng suốt và đúng đắn. Trong tiểu thuyết Giết chỉ huy đội kỵ sĩ, có sự xuất hiện của những hệ thống biểu tượng đa nghĩa thể hiện tính chất khai sáng, khai tâm, cụ thể là biểu tượng chiếc chuông xuất hiện ở phần đầu tác phẩm. Theo Từ điển biểu tượng văn hóa thế giới: *“Trong đạo Hồi, tiếng chuông vang là âm thanh tinh tế của thiên khải chứa đựng trong Kinh Coran, là sự dội lại của Quyền năng Thượng đế vào cõi nhân sinh: sự cảm thụ tiếng chuông làm tiêu tan những giới hạn của thân phận nhất thời. Cũng gần như thế, Kinh điển Phật giáo bằng tiếng Pali đồng hóa tiếng nói thánh thần với tiếng chuông vàng”* (Jean Chevalier, Alain Gheerbrant, 1997, tr.191). Âm thanh từ chiếc chuông như một phương tiện để kết nối con người với cõi siêu nhiên, vượt qua hạn chế của thế giới vật chất. Điều này cho thấy sự tương đồng trong cách hai tôn giáo nhìn nhận hình ảnh chiếc chuông nắm giữ nhiều ý nghĩa trong việc tượng trưng cho sự đánh thức của những giới hạn con người. Về ý nghĩa của tiếng chuông trong Phật giáo, Hòa thượng Thích Gia Quang[1] cho rằng đó là: *“tiếng chuông tỉnh thức, nó làm cho con người ta phải thức tỉnh bản giác của mình; đó là tính thiện, tính từ bi đó là hỷ xả đó là cái vô ngã, đó là cái vị tha [...] Tiếng chuông chùa còn đưa ta về cái nhất tâm; cái nhất tâm làm các điều lành, làm các điều thiện để cho bản thân mình, gia đình mình và xã hội được tốt đẹp lên”* (Minh Tâm, 2020). Biểu tượng chuông thể hiện nhiều ý niệm về sự tỉnh thức về những thiện tính bên trong mỗi người và để hiểu rõ về tâm, trước hết ý chí, sự tri nhận của con người cũng cần được khai sáng. Trong tiểu thuyết, họa sĩ không thể lý giải vì sao chiếc chuông lại dưới căn hầm sau khu rừng nơi anh ở và hằng đêm lại có người rung quả chuông đó một

cách bí ẩn: “Càng tới gần, âm thanh giống như tiếng chuông nghe càng to và rõ hơn. Đúng là âm thanh ngắt quãng và rời rạc. Có vẻ như âm thanh phát ra từ sau ngói miếu. Kể cả nghe ở cự ly gần thì âm thanh vẫn trầm và nghẹt. Như thế vọng lại từ dưới hang sâu” (Haruki Murakami, 2022, 200). Khi lần đầu tiên chiếc chuông ngân vang giữa đêm đã báo hiệu, tiên dự cho hàng loạt sự kiện kì lạ và bí ẩn sẽ thay đổi cuộc sống của họa sĩ. Menshiki nghi ngờ cô bé Marie hàng xóm là con ruột của mình đến sự xuất hiện của nhân vật chỉ huy đội kỵ sĩ gần như xáo trộn cuộc đời của họa sĩ và kéo anh vào một cuộc chiến vừa khốc liệt nhưng vô cùng ngọt ngào. Đó là hành trình khám phá bản thân để khai tâm trí tuệ, khai sáng bản ngã. Có như vậy, anh mới nhận ra nguyên nhân của những biến cố, sự đổ vỡ và mất kết nối của bản thân đến từ chính những “*ấn dụ kép*” luôn tồn tại trong chính trái tim. Chúng đã trú ngụ trong trái tim anh từ lâu nhưng anh có thể không biết hoặc không dám đối diện với nó bởi nó là những ký ức đau thương mà anh chẳng bao giờ muốn hồi tưởng lại. Khi nhìn từ Vipassanā, hành trình chữa lành và trị liệu cảm xúc của họa sĩ sau những sang chấn, chấn thương có sự khai tâm trí tuệ, khai sáng bản ngã. Bởi lẽ, chỉ khi dám đối diện nỗi đau bằng cách nhìn sâu vào thế giới nội quan và nhận ra được căn nguyên của những đau khổ, sự giằng vò tâm trí khiến con người không thể tự do, tìm thấy sự bình yên thì con người mới có thể tự chữa lành.

2.2.3. Chữa lành nỗi đau: con đường giải thoát và giác ngộ

Bàn về sự sâu sắc của việc giác ngộ trong Vipassanā, Thiền sư Goenka cho rằng: “*Giác ngộ đạt được do sự quan sát bản thân và tẩy trừ nghiệp. Làm được điều đó là Vipassanā, dù bạn muốn gọi nó là gì cũng được. Một số người chưa từng nghe đến Vipassanā nhưng tiến trình đã khởi sự tác động một cách tự nhiên trong họ*” (S. N. Goenka & William Hart, 2018, tr.170). Vipassanā từ việc tập trung vào việc quan sát và nhận diện các trạng thái tâm lý và những phản ứng cơ thể, từ đó giúp con người thấu hiểu bản thân và loại bỏ nghiệp lực. Điều này cho thấy, dù người ta có nhận thức về Vipassanā hay không, quá trình giác ngộ và thanh lọc này có thể xảy ra một cách tự nhiên, miễn là họ biết quay về quan sát nội tâm và sống với sự tỉnh thức. Vipassanā không nhất thiết là phương pháp thực hành, có thể là một tiến trình tự nhiên mà con người trải nghiệm nếu hướng sự chú ý vào chính mình. Theo đó, căn hầm được họa sĩ và ông Menshiki đặt ra giả thuyết chính là nơi diễn ra sự nhập định của một nhà sư nhằm đạt đến sự giác ngộ.

Từ biểu tượng căn hầm đó, tác giả Nguyễn Bích Nhã Trúc nhận diện đó là không gian của cổ mẫu hang, một trong những cổ mẫu cổ xưa thoát thai từ tư duy nguyên thủy của nhân loại. Tác giả cho rằng, căn hầm hay cổ mẫu hang: “*trở*

thành trung tâm của năng lượng tinh thần và thế giới, nơi người hùng thông qua “nghĩ lễ thụ pháp”, chuyển hóa năng lượng tinh thần, từ đó có được một sức mạnh siêu nhiên trước khi trở lại thế giới đời thường” (Nguyễn Bích Nhã Trúc, 2022, 1296). Hành trình số phận của họa sĩ trong tiểu thuyết là quá trình anh ta khai tâm và đánh thức tiềm năng được nảy sinh từ thế giới nội quan. Thế giới lòng đất, căn hầm,... được xây dựng đậm chất huyền ảo, huyền thoại để tô đậm thách thức mà con người phải đối diện, hành động để cứu lấy chính mình và người khác. Từ việc khai tâm, khám phá bản ngã, họa sĩ nhận thức căn nguyên của đau khổ để có thể xoa dịu và giải thoát chính mình. Khi biết vợ mình ngoại tình và rời bỏ anh sau khoảng thời gian chung sống hạnh phúc, họa sĩ từng thể hiện sự vô cảm, thậm chí có phần tránh né trước việc phải đối mặt với những biến cố bỗng nhiên xuất hiện trong cuộc đời thì sau khi vượt qua nỗi sợ hãi, họa sĩ đã có sự nhận chân về bản chất thật sự của con người và cuộc sống:

Nếu như thoát ra khỏi được căn hầm này, tôi sẽ dừng cảm tới gặp Yuzu. Việc nàng có người khác và đột ngột rời bỏ tôi dĩ nhiên khiến tôi bị tổn thương, và cả tức giận nữa (phải mất khá lâu tôi mới có thể thừa nhận rằng mình tức giận). Nhưng tôi không thể sống mãi với cảm giác đó. Tôi phải gặp Yuzu và nói chuyện với nàng. Tôi phải trực tiếp hỏi nàng rằng nàng đang nghĩ gì, đang mong muốn điều gì

(Haruki Murakami, 2022, 404 – 405)

Sau cuộc hành trình đến không gian huyền ảo hỗn loạn phức tạp phản ánh bóng tối, nỗi đau trong chính trái tim của họa sĩ có thể khiến con người u uất, đau khổ và tổn thương. Nhân vật chính đã phơi bày những mặt tối của cuộc sống khách quan và cả bên trong mỗi con người, họ cảm thấy bất an trước những hiện thực phi lý, những câu hỏi không thể lý giải đến từ tha nhân. Chỉ khi con người ý thức chữa lành, để vượt qua khỏi những nghịch cảnh và vươn lên, đi tìm lại chính mình, chống lại cái ác, cái xấu trong chính mình thì họ mới thể khai tâm, giải thoát khỏi đau khổ.

Kết luận

Nghiên cứu làm rõ mối liên hệ giữa nhân vật họa sĩ trong tiểu thuyết *Giết chỉ huy đội kỵ sĩ* của Haruki Murakami và quá trình trị liệu, chữa lành từ góc nhìn của Vipassanā. Theo đó, nghiên cứu xác định một số khía cạnh quan trọng bao gồm: đối diện nỗi đau như một cách nhìn lại nội quan của bản thân, khai tâm trí tuệ để nhận thức về bản thân và giác ngộ, giải thoát khỏi những ràng buộc, nỗi đau để có thể chữa lành. Từ đó chỉ ra những biểu hiện đó trong tác phẩm và kiến giải việc nhân vật họa sĩ đã có ý thức thực hiện những khía cạnh của

Vipassanā để tự chữa lành.

Kết quả nghiên cứu đã đảm bảo sự hợp lý ở giả thuyết khoa học rằng Vipassanā đóng vai trò quan trọng trong việc chữa lành các vết thương tinh thần của nhân vật, giúp anh ta vượt qua những xáo trộn trong cuộc sống và tìm lại sự bình yên nội tại. Điều này không chỉ đóng góp vào việc hiểu sâu hơn về tiểu thuyết của Haruki Murakami, mà còn mở ra một góc nhìn mới về việc áp dụng Vipassanā như một phương pháp trị liệu, chữa lành khi nhìn từ phương diện văn học.

Tuy nhiên, nghiên cứu này cũng gặp phải một số giới hạn nhất định. Do phạm vi nghiên cứu chủ yếu tập trung vào phân tích nhân vật họa sĩ và Vipassanā, các khía cạnh khác trong tiểu thuyết như biểu tượng và mối quan hệ với các nhân vật khác chưa được khai thác đầy đủ. Điều này đề xuất cơ hội nghiên cứu tiếp theo mở rộng phân tích về các yếu tố trên hoặc áp dụng Vipassanā để tiếp cận các tác phẩm văn học khác của Haruki Murakami.

Tác giả: **Lê Đình Nhân** - Khoa Ngữ văn, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bessel, van der Kolk. (2022). Sang chấn tâm lý – hiểu để chữa lành. Hà Nội: Thế Giới.
2. Caruth, C. (1991). Unclaimed experience: Trauma and the possibility of history. Baltimore: Johns Hopkins University.
3. Caruth, C. (1995). Trauma: Explorations in memory. Baltimore: Johns Hopkins University.
4. Chevalier, J., & Gheerbrant, A. (1997). Từ điển biểu tượng văn hóa thế giới. Đà Nẵng: Đà Nẵng.
5. Đặng, P. T. (2018). Kiểu nhân vật chấn thương trong tiểu thuyết của Haruki Murakami. Tạp chí Khoa học Đại học Sư phạm Hà Nội, 63(4), 63 – 73. <https://doi.org/10.18173/2354-1067.2018-0028> .
6. Goenka, S. N., & Hart, W. (2018). Nghệ thuật sống: Hành thiền Vipassanā theo sự giảng dạy của Thiền sư Goenka. Westminster: Liên Phật Hội.
7. Minh, T. (2020, September 22). Ý nghĩa tiếng chuông chùa. Truy xuất ngày 26/8/2024 tại <https://phatgiao.org.vn/y-nghia-tieng-chuong-chua-d43817.html#> .
8. Murakami, H. (2021). Giết chỉ huy đội kỵ sĩ (M. Miên, Trans.). Hà Nội: Nhã Nam & Văn học.
9. Nguyễn, B. N. T. (2012). Con đường từ “hệ lụy” đến “tự do” trong tiểu thuyết Haruki Murakami. Tạp chí Khoa học Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh,

38, 150 – 158. [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.0.38.1093\(2012\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.0.38.1093(2012)).

10. Nguyễn, B. N. T. (2012). Nghệ thuật tự sự tiểu thuyết Murakami Haruki (Master's thesis, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh). <https://dlib.hcmue.edu.vn/handle/SPHCM/18596>

11. Nguyễn, B. N. T. (2022). Cổ mẫu hàng trong tiểu thuyết Haruki Murakami. Tạp chí Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, 19(8), 1285 – 1298. [https://doi.org/10.54607/hcmue.js.19.8.3544\(2022\)](https://doi.org/10.54607/hcmue.js.19.8.3544(2022)) .

12. Thích, N. T. (2018). Thiền Vipassanā: Bốn nền tảng chánh niệm. Hà Nội: Hồng Đức.

CHÚ THÍCH:

[1] Dẫn theo Minh Tâm trong Ý nghĩa tiếng chuông chùa