TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Quan niệm về con người trong kinh Niệm Xứ

ISSN: 2734-9195 14:35 14/05/2026

Thông qua việc phân rã ảo tưởng về một cái tôi cố định, Kinh Niệm Xứ đã thiết lập một nền tảng nhận thức luận mang tính cách mạng rằng con người chỉ có thể thực sự tự do khi thấu hiểu được cơ chế vận hành của chính mình.

Tóm tắt:

*Bài viết tập trung làm sáng tỏ quan niệm về con người trong **Kinh Niệm Xứ**, đồng thời chỉ ra những giá trị nhân sinh cốt lõi của nó này trong bối cảnh đương đại. Bằng phương pháp phân tích văn bản và tiếp cận liên ngành, tác giả giải cấu trúc con người từ một thực thể tự ngã bất biến thành một tiến trình tương tác của các yếu tố tâm - vật lý (Ngũ uẩn).*

Việc nhận diện bản chất "vô ngã" và thực hành tỉnh thức không chỉ là một liệu pháp tâm linh mà còn chứa đựng ba giá trị căn bản: giá trị nhận thức luận thông qua việc thấu hiểu bản thể; giá trị đạo đức học trong việc xây dựng lối sống tự giác, trách nhiệm; giá trị trị liệu tâm lý giúp con người giải tỏa xung đột nội tại và thiết lập sự cân bằng thân - tâm. Kết quả nghiên cứu góp phần khẳng định tính thời đại của triết lý Phật giáo Nguyên thủy, gợi mở một lộ trình phát triển con người toàn diện, đó là sự kết hợp giữa "Trí tuệ bát nhã"), đạo đức tự chủ và sức khỏe tinh thần bền vững.

Từ khóa: Kinh Niệm Xứ, Phật giáo Nguyên thủy, Bản chất con người, Giá trị nhân văn, Đạo đức tự giác, Trị liệu tâm lý, Phát triển con người toàn diện.

Abstract:

This article elucidates the conception of the human being in the Satipatthana Sutta while highlighting its core existential values in a contemporary context. Utilizing textual analysis and interdisciplinary approaches, the author deconstructs the human person from an immutable self-entity into an interactive process of psycho-physical factors (The Five Aggregates). Identifying the nature of "non-self" (anatta) and practicing mindfulness is not merely a spiritual therapy but also encompasses three fundamental values: an

epistemological value through the understanding of essence; an ethical value in fostering a self-aware and responsible lifestyle; and a psychotherapeutic value that helps resolve internal conflicts and establish mind-body balance. The research findings affirm the timeless relevance of Theravada Buddhist philosophy, suggesting a path for holistic human development that integrates "Prajna" (transcendent wisdom), autonomous ethics, and sustainable mental health.

Keyword: Satipaṭṭhāna Sutta, Early Buddhism, Human Nature, Humanistic Values, Autonomous Ethics, Psychological Therapy, Holistic Human Development.

Đặt vấn đề

Thế kỷ XXI đánh dấu bước tiến vượt bậc của nhân loại về **khoa học công nghệ** , nhưng đồng thời cũng đẩy con người vào những cuộc khủng hoảng hiện sinh chưa từng có.

Trong sự vận động nhanh chóng của xã hội hiện đại, không ít người dần rơi vào trạng thái “tha hóa” ngay trong chính môi trường sống của mình, dẫn đến sự gia tăng đột biến của các căn bệnh thời đại như lo âu, trầm cảm và sự đứt gãy các giá trị đạo đức truyền thống.

Thực trạng đó đã đặt ra câu hỏi cấp thiết: “Làm thế nào để con người có thể tìm thấy sự cân bằng, định vị được bản thể và xây dựng một lối sống bền vững từ bên trong?”



(Ảnh: Internet)

Trong bối cảnh đó, các học thuyết triết học phương Đông, đặc biệt là quan niệm về con người trong Phật giáo Nguyên thủy, đang trở thành tâm điểm chú ý của giới học thuật quốc tế. Trong hệ thống kinh điển Pali, Kinh Niệm Xứ không chỉ được biết đến như một văn bản tôn giáo, mà thực chất là một cương lĩnh về nhân bản học thực nghiệm, cung cấp một lộ trình chi tiết để khám phá cấu trúc tâm - vật lý của con người. Tuy nhiên, tại Việt Nam, việc nghiên cứu văn bản này thường bị giới hạn trong phạm vi tôn giáo, khiến những giá trị khoa học và giáo dục tiềm năng bị bỏ ngỏ hoặc đánh giá chưa đúng mức.

Xuất phát từ những lý do trên, bài viết tập trung phân tích quan niệm về con người như một tiến trình tâm - vật lý năng động. Từ đó, tác giả kỳ vọng chứng minh rằng, quan niệm về con người trong Kinh Niệm Xứ hoàn toàn có thể trở thành một khung lý thuyết và thực hành quan trọng, góp phần hình thành nên những mẫu hình con người tỉnh thức, có đạo đức và bản lĩnh trong xã hội ngày nay.

Kết quả và thảo luận

1) Quan niệm về bản chất con người trong Kinh Niệm Xứ của Phật giáo nguyên thủy

Trong các văn bản cốt lõi của Phật giáo nguyên thủy, đặc biệt là trong Trường Bộ Kinh và Trung Bộ Kinh của Tam Tạng Kinh Điển thì Kinh Niệm Xứ

(Satipatthana Sutta) là một trong những bài kinh quan trọng, bởi trong đó chứa đựng phương pháp thực hành hết sức hữu hiệu, giúp con người nhận ra được bản chất thuần túy cấu thành nên thân thể, những suy nghĩ, cảm nhận và thế giới xung quanh của con người mà đức Phật đã tuyên giảng.

Bài kinh không đưa ra quan niệm về một thực thể tự ngã (Atta) để giải thích bản chất con người như quan điểm của các nhà tư tưởng Bà-la-môn, mà thay vào đó, bài kinh đã thiết lập và củng cố một thế giới quan hoàn toàn mới về bản chất con người. Dựa trên nền tảng của Tứ Diệu Đế, Ngũ Uẩn và Thập Nhị Nhân Duyên, kinh Niệm Xứ giống như là minh chứng khẳng định con người là một chỉnh thể được cấu thành từ dòng chảy không ngừng của các yếu tố tâm - vật lý. Hướng tiếp cận này không nhằm phủ định sự tồn tại của con người cá nhân trên phương diện tục đế mà hướng tới việc làm sáng tỏ cơ chế vận hành của các yếu tố "duyên" trong sự tác động biện chứng giữa thân thể và tâm thức con người, từ đó vén tấm màn "vô minh" về một "cái tôi" bất biến, vĩnh viễn.

Vì có ý nghĩa sâu sắc đó mà Kinh Niệm Xứ đã nhiều lần được Đức Thế Tôn và chư Tăng tôn xưng là "Con đường độc nhất" đưa hành giả đến với Niết bàn tịnh tịch.

Quan điểm này của **Phật giáo nguyên thủy** tập trung vào việc phân tích bản chất con người dựa theo Ngũ Uẩn. Khi tìm hiểu về phương pháp tùy quán trên thân, chúng ta cần hiểu ý nghĩa của việc quán xét thân là một tổ hợp các tính chất mang trạng thái của sự vô thường, rằng thân thể của con người chỉ là sự tập hợp của ngũ uẩn, bị vô thường chi phối thông qua sáu pháp quán cơ bản. Việc xem xét thân xác như một "cơ chế sinh học" hơn là một biểu tượng cảm xúc, nơi hơi thở và các tư thế đóng vai trò là những chỉ dấu về sự hiện diện của sự sống.

Sau khi thiết lập nền tảng qua quán thân, hành giả tiến tới quán thọ và quán tâm, nơi con người được định nghĩa bằng các trạng thái cảm xúc và biến diện của tâm thức. Trong quán thọ, sự vận hành của tuệ tri giúp hành giả nhận diện rõ ràng các cảm giác ngay khi chúng khởi phát. Đối với quán tâm, thông qua việc quan sát sự "nhảy nhót" của tâm thức như một con khỉ năng động, hành giả dần đưa tâm trở về trạng thái tĩnh tại và quân bình nhất. Sự thực hành đúng đắn này cho phép chủ thể tháo gỡ sự đồng nhất hóa giữa cái "tôi" với các trạng thái thọ – tâm nhất thời, hướng tới mục tiêu "sống không nương tựa, không chấp trước" [3 tr.112].

Cuối cùng, thông qua quán pháp, Kinh Niệm Xứ nâng tầm quan niệm về con người lên bình diện nhận thức luận cao nhất. Tại đây, thực thể người được soi chiếu qua hệ thống các phạm trù cốt lõi như Năm triền cái, Sáu nội ngoại xứ,

Bảy giác chi và Tứ Diệu Đế. Năm phương pháp quán pháp này mở ra cái nhìn toàn diện về thực tại, định nghĩa bản chất con người như một "môi trường" vận hành của các quy luật tâm lý. Ở tầng bậc này, sự hiện hữu của con người thực chất chính là sự hiện diện của các Pháp, đánh dấu đỉnh cao của sự chiêm nghiệm về bản thể và thực tại.

Có thể nói, bản chất thực sự của con người trong Kinh Niệm Xứ là một chuỗi các phương pháp mang tính mở và có sự tương tác qua lại lẫn nhau. Tất cả các yếu tố trên đều khẳng định một chân lý nền tảng rằng không có "cái tôi" nào là thường hằng hay bất biến, chỉ tồn tại dòng chảy liên tục của các pháp sinh diệt theo quy luật nhân duyên. Thông qua hệ thống thực hành Tứ Niệm Xứ, bao gồm quán Thân, Thọ, Tâm và Pháp, đức Phật đã cung cấp cho hành giả tấm "bản đồ" chi tiết để con người có thể lấy Giới Luật và Giáo Pháp của Ngài làm "ngọn đuốc" để tự soi sáng và khám phá con đường đến với sự thấu hiểu bản chất chân thực của chính mình.

2) Giá trị của quan niệm về con người trong Kinh Niệm Xứ

2.1 Giá trị về nhận thức luận

Khi bàn về ý nghĩa mà Kinh Niệm Xứ mang lại, điểm quan trọng nhất đó chính là việc bài Kinh này đã giúp con người phá vỡ các quan niệm coi con người như là một thực thể đồng nhất, thường hằng và bất biến. Bằng phương pháp phân tích cấu trúc hợp thành của thân thể như quán thân tứ đại và sự hoại diệt của tử thi, hành giả nhận ra sự thật rằng con người chỉ là một dòng chảy liên tục của các yếu tố vật chất và tâm lý, chứ không hề tồn tại một "cái tôi" cố định nào đứng ở sau chi phối. Học thuyết triết học này của Phật giáo đã giải quyết được triệt để vấn đề bản thể luận về bản chất con người mà các tư tưởng triết học đương thời chưa thể xử lý được. Đó là việc tránh rơi vào thường kiến các học giả của Bà-la-môn giáo, tức là cho rằng có tồn tại một linh hồn bất biến; hay tránh không bị sa vào đoạn kiến, tức là cho rằng chết là dấu chấm hết của các nhà triết học duy vật sơ khai như Ajita Kasekambali. Thay vào đó, Đức Phật,trong Kinh Niệm Xứ đã minh chứng cho việc con người là một tiến trình của duyên khởi, được vận hành theo quy luật nhân quả và hoàn toàn có khả năng chuyển hóa nghiệp lực.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Bên cạnh đó, Kinh Niệm Xứ còn cung cấp một phương pháp luận độc đáo về nhận thức, khi phân tích con người bằng những yếu tố cụ thể và hành giả có thể quán sát trực tiếp ngay trên thân thể và cảm xúc của mình. Trong Phật giáo, Chính niệm được tái định nghĩa và vượt lên các kỹ thuật tập trung trong phạm vi hẹp, giúp hành giả hình thành kỷ luật thép trong việc xây dựng các giá trị đạo đức, trau dồi nhận thức bền vững và có sự rõ ràng minh bạch trong tuệ giác, tri giác để có thể đến với bến bờ của giác ngộ. Thông qua việc thực hành bốn pháp quán trong thiền định, cả hàng cư sĩ lẫn tu sĩ Phật giáo đều có thể rèn luyện năng lực tự nhận thức về các hiện tượng và sự việc đang diễn ra trong môi trường xung quanh. Điều này không chỉ giúp làm phong phú kinh nghiệm sống của con người mà còn góp phần đưa họ từ sự vô minh và những phản xạ mang tính thói quen sang trạng thái tỉnh thức, từ đó nâng cao khả năng kiểm soát hành động và tư duy của chính mình.

Thêm nữa, Kinh Niệm Xứ còn mang lại giá trị sâu sắc về sự **chuyển hóa tâm thức** của con người khởi nguồn từ quá trình tự ý thức hóa, đó là khi con người chủ động thay thế sự vô minh bằng trí tuệ minh sát. Người rơi vào trạng thái vô minh thường có những định kiến như thân thể con người là bất biến và các pháp hiện hữu như những thực thể độc lập, biệt lập với nhau. Tuy nhiên, việc thực hành Chính niệm mang đến một sự thay đổi toàn diện, đưa con người trở lại với bến bờ giác ngộ qua áp dụng bốn phương pháp thiền định. Trong quá trình đó, họ sẽ trải nghiệm sự tĩnh lặng nội tâm và sự tập trung ngày càng sâu sắc. Qua bốn tầng quán niệm, hành giả dần thay thế vô minh bằng minh sát, pháp quán thân giúp thấy rõ thân là vô thường, bất tịnh; quán thọ và quán tâm giúp nhận ra tâm chỉ là một dòng chảy của các trạng thái, không có bản ngã và quán pháp giúp thấy rõ các pháp thành tựu hay hoại diệt đều do yếu tố duyên sinh và vận hành theo quy luật của nhân - quả.

Như vậy, khi quán sát về các hiện tượng của thân và tâm, quá trình chuyển hóa từ khổ đau đến an lạc, hạnh phúc sẽ dần được hiển lộ và cuối cùng đạt đến trạng thái không còn phải nương tựa, không chấp trước bất cứ điều gì trên đời. Đó chính là giá trị nhân bản và giải thoát sâu sắc nhất mà Kinh Niệm Xứ mang lại cho con người ở mọi thời đại.

2.2 Giá trị về mặt đạo đức xã hội

Ngoài giá trị về mặt triết học và chuyển hóa tâm thức, Kinh Niệm Xứ còn mang lại những giá trị sâu sắc về mặt đạo đức và các cách ứng xử trong đời sống thường ngày. Đức Phật đã thuyết như sau: “Này các Tỷ-kheo, Tôi sẽ hộ trì cho mình, tức là niệm xứ cần phải thực hành. Này các Tỷ-kheo, Tôi sẽ hộ trì người khác, tức là niệm xứ cần phải thực hành. Trong khi hộ trì cho mình, này các Tỷ-kheo, là hộ trì người khác. Trong khi hộ trì người khác, là hộ trì cho mình” [5, tr.926]. Lời dạy của Đức Thế Tôn không đơn thuần chỉ là quy tắc đạo đức thông thường, mà còn là một hệ thống triết học sâu sắc về mối quan hệ mật thiết giữa con người cá nhân và tha nhân được xây dựng trên nền tảng của Chính niệm và Duyên khởi. Nếu chúng ta bắt đầu bằng lòng từ bi và tình yêu thương đối với tất cả các chúng sanh thì lúc đó nền móng của con đường đến thẳng với sự giác ngộ sẽ trở nên vững chắc hơn bao giờ hết. Chúng ta muốn giúp đời, thì trước hết phải sửa mình, và trong quá trình giúp người, ta cũng phải tự xem xét và hoàn thiện chính bản thân mình.

Về mặt đạo đức, khi hành giả thực hành Chính niệm, họ sẽ có thể nhận diện và kiềm chế các phản ứng tự nhiên của bản thân trước những tác nhân bên ngoài. Ví như tâm là một con voi dữ, nếu nó không được kiểm soát bởi những dây thừng Chính niệm thì nó sẽ gây ra nhiều thiệt hại cho chính chủ thể của nó và mọi người xung quanh. Chính niệm là liều thuốc giúp chúng ta nhận thức rõ ràng về những khuynh hướng phản ứng của tâm lý, để từ đó chúng ta suy tư và lựa chọn những hành động phù hợp với các giá trị đạo đức, thay vì cuốn theo những thói quen mù quáng. Chúng ta hãy đưa tâm trở về với sự tĩnh lặng, trở về với hơi thở vào hơi thở ra; hãy trở về với hiện tại và trở về với thiện lương của chính mình để cánh cổng của sự tỉnh thức được rộng mở.

Trong đời sống thực tiễn, Kinh Niệm Xứ còn được ứng dụng để giáo dục về những phẩm chất đạo đức cụ thể như Chính niệm trong lời nói, hành động và suy nghĩ thông qua các khóa tu tại một số các cơ sở Phật giáo như Chùa Khai Nguyên, Chùa Pháp Vân, Tổ đình Vĩnh Nghiêm,... đang giúp nhiều bạn trẻ gác lại phần nào những phiền muộn lo toan trong cuộc sống và trở về với sự an trú trong thanh tịnh. Từ đó, chúng ta sống có trách nhiệm hơn với bản thân và xã hội.

Có thể nói, giá trị đạo đức sâu sắc của Kinh Niệm Xứ không chỉ dừng lại ở lý thuyết mà đang ngày càng được chư tăng ni vận dụng vào đời sống thường ngày, không chỉ với bản thân các vị tu sĩ mà còn mở rộng ra, giới thiệu và hướng dẫn cho tất cả các chúng sinh, đặc biệt là với những ai đang cảm mệt mỏi trước gánh nặng của cuộc sống và mong muốn tìm đến sự bình an nương náu chốn Thiền Môn. Mỗi bước chân mang Chính niệm, mỗi hơi thở có ý thức và mỗi cảm xúc đều được một cách sâu sắc sẽ góp phần tạo dựng nên một con người có đạo đức vững chắc. Chính từ nền tảng này, các giá trị tích cực sẽ được lan tỏa rộng rãi, tạo nên những ảnh hưởng tốt đẹp đến gia đình, cộng đồng và xã hội.

2.3 Giá trị trong trị liệu tâm lý hiện đại

Trong dòng chảy tâm lý học thế kỷ XXI, các nhà nghiên cứu phương Tây đã tìm thấy ở Kinh Niệm Xứ một hệ thống trị liệu sâu sắc cho những bất ổn tinh thần hiện đại. Giá trị cốt lõi của bài kinh nằm ở khả năng phá vỡ sự đồng nhất hóa giữa chủ thể và các trải nghiệm tiêu cực. Điều này tương đồng với khái niệm “tách biệt tâm trí” trong Liệu pháp Chấp nhận và Cam kết (ACT). Thay vì tin rằng "tôi là nỗi đau", việc thực hành quán sát bốn lĩnh vực Thân - Thọ - Tâm - Pháp giúp người bệnh nhận ra khổ đau chỉ là một hiện tượng vận hành trong tâm thức chứ không phải bản thể duy nhất.



Hình mang tính minh họa. Nguồn: Internet

Sự chuyển dịch từ vị thế “là nỗi đau” sang “quan sát nỗi đau” tạo ra một khoảng không tâm lý an toàn, giúp tiêu trừ sự tự dằn vặt. Đây chính là tiền đề

cho sự “chú ý không phán xét” trong lý thuyết Giảm căng thẳng dựa trên Chính niệm (MBSR) của Jon Kabat-Zinn. Thay vì tạo ra cuộc chiến nội tâm giữa cái “nên là” và “đang là”, Kinh Niệm Xứ hướng dẫn nhìn nhận mọi trạng thái tâm lý như những “Pháp” vận hành theo quy luật tự nhiên. Việc nhận diện bản chất tâm trí dễ phân tán thông qua pháp quán tâm không chỉ giúp con người tự chữa lành mà còn là giải pháp hữu hiệu cho các hội chứng thời đại số như rối loạn tập trung (ADHD), giúp tái thiết lập sự cân bằng giữa dòng thác thông tin nhiễu loạn.

Bên cạnh đó, giá trị trị liệu của bài Kinh còn nằm ở việc tái cấu trúc nhận thức thông qua sự thấu hiểu về tính **vô thường** và vô ngã, điều này có điểm tương đồng với Liệu pháp Nhận thức Hành vi truyền thống nhưng lại có tính sâu sắc và toàn diện hơn. Trong khi phương pháp nhận thức hành vi tập trung vào việc thay đổi nội dung của việc suy nghĩ thì Kinh Niệm Xứ lại giúp người bệnh thay đổi mối quan hệ của con người với sự suy nghĩ bằng cách chỉ ra rằng không có một “cái tôi” nào để có thể đồng nhất được với các trạng thái suy tư. Phương pháp này mang lại cho người bệnh niềm hy vọng tự thân, giúp cá nhân họ mở rộng lòng mình ra với các mối quan hệ và những điều mới mẻ, lý thú xung quanh thay vì bị cầm tù trong những định kiến tiêu cực của bản thân.

Việc đưa bốn phương pháp quán niệm của Kinh Niệm Xứ vào điều trị tâm lý, nhất là việc quay trở về quan sát hơi thở và các cử động nhỏ nhất chính là cách để neo giữ tâm trí với hiện tại, ngăn chặn sự phân ly và làm cách nào để cơ thể tự giải phóng những năng lượng tiêu cực đã bị dồn nén từ lâu. Thêm nữa, giá trị lớn nhất mà Kinh Niệm Xứ mang lại đối với tâm lý học hiện đại không chỉ là bộ công cụ làm thuyên giảm nỗi đau, sự lo lắng của con người mà còn là một mô hình điều trị tâm lý toàn diện, nó giúp định nghĩa bản chất con người như là một tiến trình tỉnh thức liên tục, nơi mà mỗi trải nghiệm dù vui, buồn, hờn, giận đều là những “chất liệu” để thấu hiểu và chuyển hóa.

Như vậy, từ một bài kinh thuần túy về lý thuyết đã dần được vận dụng triệt để vào lĩnh vực điều trị tâm lý con người, chuyển hóa quá trình sửa chữa những sai lầm thành một hành trình khám phá chân lý cốt lõi về sự sống. Sự ứng dụng này không chỉ hỗ trợ con người từng bước vượt qua các vấn đề bệnh lý mà còn mở ra khả năng đạt được trạng thái an lạc tự tại và sự tự do tuyệt đối trong tâm hồn.

Kết luận

Quan niệm về con người trong Kinh Niệm Xứ cần được nhìn nhận như một hệ thống “nhân bản học thực nghiệm” sắc bén. Thông qua việc phân rã ảo tưởng

về một cái tôi cố định, Kinh Niệm Xứ đã thiết lập một nền tảng nhận thức luận mang tính cách mạng rằng con người chỉ có thể thực sự tự do khi thấu hiểu được cơ chế vận hành của chính mình.

Ba giá trị là: Nhận thức, Đạo đức và Trị liệu không tồn tại biệt lập mà là một chỉnh thể thống nhất. Khi con người nhận thức đúng về bản chất vô thường của ngũ uẩn chính là khởi đầu của đạo đức; và đạo đức tự giác chính là liều thuốc trị liệu hữu hiệu nhất cho những khủng hoảng tinh thần.

Trong thời đại mà con người dễ dàng bị cuốn vào những dòng xoáy của vật chất và lo âu hiện sinh, quan niệm về con người trong Kinh Niệm Xứ cung cấp một tấm "bản đồ" trí tuệ, giúp chuyển dịch trọng tâm giáo dục từ việc tích lũy thông tin bên ngoài sang việc tu dưỡng sự tỉnh thức bên trong. Đây chính là "con đường độc nhất" (Ekayano Maggo) dẫn dắt chúng sanh thoát khỏi sầu não, thành tựu chính trí và đạt được sự an lạc tự tại ngay trong nhịp sống đương đại.

Quan niệm về con người trong kinh Niệm Xứ không chỉ có giá trị đối với người tu hành mà còn có giá trị đối nhận thức và điều chỉnh hành vi của con người nói chung.

Tác giả: **TS Ngô Thị Phương Thảo** [1] - **Nguyễn Tuấn Nam** [2]

Chú thích:

[1] Trường Đại học Sư Phạm Hà Nội.

[2] Trường Đại học Sư Phạm Hà Nội.

Tài liệu tham khảo:

1] Bình Anson (dịch) (2016), *Những Lời Phật dạy*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.

2] HT.Thích Minh Châu (2009), *Kinh Pháp Cú (Dhammapada)*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.

3] HT.Thích Minh Châu (biên dịch) (2021), *Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya)*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.

4] HT.Thích Minh Châu (biên dịch) (2010), *Trường Bộ Kinh (Digha Nikaya)*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.

5] HT.Thích Minh Châu (biên dịch) (1993), *Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta Nikaya)*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.

6] Phật tử Diệu Hạnh (dịch) (2009), *Hành trình tới Giác ngộ và Giải thoát*, Nxb Hồng Đức, Hà Nội.

7] HT.Thích Thiện Hoa (2014), *Phật học phổ thông – quyển Một*, Nxb Thời Đại, Hà Nội.

8] Phạm Kim Khánh (biên dịch) (2008), *Đức Phật và Phật pháp*, Nxb Tổng Hợp, Hà Nội.

9] HT.Thích Thông Lạc (2000), *Văn hóa Phật giáo – Những lời gốc Phật dạy, trọn bộ 4 ,* Nxb Tôn giáo, Hà Nội.

10] Thiền sư U. Pandita (2009), *Ngay trong kiếp sống này*, Nxb Tổng Hợp Thành Phố Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh.

11] Tỳ-kheo Tâm Pháp (2006), *Bản đồ hành trình tâm linh*, Nxb Tôn Giáo, Hà Nội.

12] Trần Đăng Sinh, Nguyễn Thị Thúy Hằng, Trần Thị Hà Giang (2024), *Giáo trình Tôn giáo học*, Nxb Chính Trị Quốc Gia Sự Thật, Hà Nội.

13] Tỳ-kheo Pháp Thông (2014), *Biết và thấy*, Nxb Thời Đại, Hà Nội.