

TÌM HIỂU VÀI NÉT VỀ TÌNH YÊU NAM NỮ DƯỚI GÓC ĐỘ PHẬT HỌC





1. Đặt vấn đề

Quy luật của cuộc sống là vô thường, kể cả tình yêu lứa đôi cũng vậy. Nếu ta đủ nhẫn nại để quan sát, ta sẽ thấy rõ, vị đắng, vị ngọt của tình yêu, thấy rõ nó sinh ra và mất đi như thế nào, và khi hiểu được điều đó ta sẽ tò mò muốn tìm được bản chất, động cơ đích thực của tình yêu.

2. Vài nét về tình yêu nam nữ

2.1. Một số khái niệm và cơ sở của tình yêu

2.1.1. Khái niệm về tình yêu

Theo Từ Điển Hán Việt của Thiều Chửu thì Ái (愛) là cảm tình thân mật, lòng quý mến, tình yêu thương, yêu, mến. Tình (情) là ý niệm tự nhiên hoặc trạng thái tâm lý do sự vật bên ngoài kích thích mà phát sinh, lòng yêu mến, quyến rũ giữa nam và nữ. Gộp Ái Tình (愛情) được dịch ra là Tình yêu thân mật quyến rũ như thế .



Tìm hiểu vài nét về tình yêu nam nữ dưới góc độ Phật học

Ảnh: St

ThS. Lý Thị Thảo
TS. Trần Văn Thành

Theo Đại Từ Điển Tiếng Việt của tác giả Nguyễn Như Ý chủ biên dẫn: “Tình yêu là tình cảm nồng thắm, gắn bó thân thiết với nhau”. Vậy có thể nói, tình yêu là một loạt các cảm xúc, trạng thái tâm lý, và thái độ khác nhau dao động từ tình cảm cá nhân “Tôi yêu mẹ tôi” đến niềm vui sướng “Tôi thích món ăn”. Tình yêu thường là một cảm xúc thu hút mạnh mẽ và nhu cầu muốn được ràng buộc gắn bó. Nó cũng có thể là một đức tính đại diện cho lòng tốt của con người, sự nhân từ, và sự thông cảm – “mối quan tâm trung thành và vị tha hướng tới người khác”. Nó cũng có thể mô tả các hành động nhân văn và thông cảm đối với người khác, chính bản thân mình hoặc các con vật.

Hay nhà thơ mới Xuân Diệu (2/2/1916 – 18/12/1985) có viết trong bài thơ Yêu của ông:

15

Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh có quan niệm; Tình yêu: là ái tình.

Đạo Phật cũng có nói đến từ ái dục là ham muốn thèm khát, đem lại rất nhiều hạnh phúc. Khi đã yêu rồi muốn được gần nhau, muốn cầm tay nhau muốn ôm ấp có nhau giống như người mẹ muốn ấm đấm con của mình trong lòng. Tại sao như vậy? để lý giải cho điều này chúng ta cùng tìm hiểu về cơ sở của tình yêu.

2.1.2. Cơ sở của tình yêu

- Cơ sở xã hội của tình yêu

Lòng nhân ái, cùng với nhu cầu đặc trưng của nó ở một giai đoạn lịch sử nào đó cá nhân đã hình thành nhu cầu về người khác. Nhu cầu về lòng nhân ái có lẽ là gốc rễ chủ yếu, là nền tảng thực sự của tình yêu nam nữ. Để hiểu và giải thích thuyết phục hơn thì cơ sở khoa học của tình yêu nam nữ cũng rất quan trọng và cần thiết.

- Cơ sở khoa học của tình yêu

+ Học thuyết Adrenaline; Adrenaline là một loại hóc môn mà cơ thể chúng ta tiết ra khi rơi vào trạng thái xúc cảm cao độ. Hoocmon này làm tăng cảm giác ham muốn yêu đương ở con người.

+ Học thuyết Feniloety loamina- Phenilatamin; Phenilatamin là một chất có trong máu của những người đang yêu. Nó gây cho họ cảm xúc sung sướng và hạnh phúc.

+ Học thuyết di truyền, một nghiên cứu mới về di truyền đã khẳng định học thuyết Darwin về sự tiến hóa trong con người luôn tìm một nửa của mình, tạo nên hiện tượng tình yêu .



Thực sự khả năng và khao khát yêu thương có trong tất cả chúng ta, hình thành trong quá trình phát triển tiến hóa tự nhiên. Cũng theo học thuyết di truyền này, đối với những tình yêu hai giới có những đặc tính, nhu cầu, quan niệm có phần khác nhau:

+ Hóa chất của tình yêu bao gồm Dopamine norepinephine có tác dụng ức chế adenosine, một chất điều biến thần kinh trong não có tác dụng điều tiết thần kinh. Những hóa chất này được sinh ra khi những người yêu nhau ở bên nhau chúng làm cho họ thực sự hạnh phúc, vui vẻ và lúc nào cũng muốn ở bên nhau, với họ không có giới hạn về thời gian.

+ Vai trò của 5 giác quan trong tình yêu

- Thị giác: Là “khả năng nhận và diễn giải thông tin đi vào mắt. Việc tri giác này còn được gọi là thị lực sự nhìn”.

Nên “Đôi mắt là cửa sổ của tâm hồn” cửa sổ của sự lôi cuốn và hấp dẫn. Con người yêu nhau có thể đọc được lời tự bạch của người yêu qua độ mở rộng hẹp của đồng tử. Đôi mắt chiếm vai trò thực sự quan trọng, chúng ta nghe thấy không phải từng ý nghĩ riêng lẻ mà đó là sự cộng hưởng của toàn thể thế giới tâm hồn của ta.

-Xúc giác: Là “những cảm giác có được khi đụng chạm, tiếp xúc bằng da”- (tiếp xúc qua thân với thân) . Đôi bàn tay trong tình yêu được ví như sự an ủi khi ta gặp khó khăn, cái xiết tay thật chặt, tay trong tay là sự đồng điệu nồng ấm mỗi khi cần có sự chia sẻ khó khăn, cái xiết tay chúc mừng khi ta thành công. Sự nhạy cảm qua làn da của những người yêu nhau tạo ra sự hứng phấn thật lạ kỳ.

-Thính giác: Đây là khả năng tiếp thu âm thanh bằng cách phát hiện các dao động qua một cơ quan ví như tai .

Những lời nói ngọt ngào trên đầu môi là tiếng ru êm ái, say nồng thổi vào vào tai thì thấm nhờ làn gió của tình yêu.

- Vị giác (còn gọi là Thiệt thức): là sự cảm nhận sự mùi vị của lưỡi .

- Khứu giác: Là một trong năm giác quan của con người và động vật. Giác quan này có tác dụng cảm nhận mùi .

Những mùi hương của hoa, mùi hương của tình yêu say nồng cũng làm tăng thêm thi vị cho tình yêu.

2.2. Tình yêu nam nữ dưới góc độ Phật giáo

2.2.1. Ái và dục, hiểu và thương, thân và tâm trong tình yêu

Nhiều người cho rằng hạnh phúc có được từ tình yêu trong sáng nhưng làm thế nào để có tình yêu chân chính ấy là một vấn đề phức tạp. Theo quan niệm tình yêu trong đạo Phật như đã nói ở trên nó có điểm xuất phát từ “Ái và dục” hai phạm trù này có mối tương quan lẫn nhau. Nhưng một tình yêu mà chỉ có “Dục” thôi thì chưa đủ, tính dục nó chỉ đơn thuần là sự thỏa mãn về sinh lý của con người mà thôi. Còn “Ái” là sự lưu luyến, yêu thương. Vậy đó là tình yêu, nó đem đến sự thèm khát, sự muốn có nhau và rất muốn có sự tiếp nối.

Theo truyền thống của Phương Đông việc duy trì giống nòi là quan trọng, rất cần thiết. Tức là mình tạo ra một thế hệ sau mang huyết thống. Điều này không chỉ có trong loài người (hữu tình) mà ở cả loài thực vật (vô tình) như cây cỏ cũng có âm dương cũng có tính dục giao hợp để tồn tại.

- Hiểu và thương:

Trong mỗi người đều có nhu cầu “hiểu và thương”. “Hiểu” nghĩa là biết được sự vận động của trí tuệ, am hiểu, thấu hiểu thông hiểu. “thương” là động lòng thương xót sâu xa trước tình cảnh nào đó.

Tình yêu luôn có sự tò mò là vì thế. “Hiểu và thương” là hai khái niệm khác nhau nhưng có mối liên hệ lẫn nhau. Với tình yêu nam nữ hai phạm trù này rất quan trọng và cần thiết để tạo nên chất kết dính bền lâu, và cũng là thước đo để đánh giá mối quan hệ tình cảm của hai người là bền chặt hay chỉ là sự nhất thời.

2.2.2. Đạo đức trong tình yêu

Ngoài “hiểu và thương” trong tình yêu nó vẫn rất cần phải có cái “đạo”, tức là đạo đức trong tình yêu. Nếu chúng ta phạm vào tà dâm sẽ làm ảnh hưởng tới hạnh phúc của người khác, thậm chí làm tan nát gia đình người khác. Vậy nên tình yêu phải có giới luật, có chuẩn mực đạo đức của nó. Ngay chúng ta, chính những bạn trẻ trong thời nay cũng phải học cách yêu, hiểu rõ vấn đề sẽ không dẫn tới sự tan vỡ, sự đổ nát, mang lại hạnh phúc cho gia đình mình và cho toàn xã hội.

Với “Thân và tâm” trong ánh sáng của Phật học nó không thể phân biệt được cái thân và tâm tức là nó có mối liên hệ không tách rời, muốn giữ cho cái thân thì phải giữ cho cái tâm, muốn giữ cho cái tâm thì phải giữ cho cái thân. Khi họ biết kính trọng cái tâm, họ cũng biết kính trọng cái thân của mình, khi người kia khinh rẻ, khinh khi (khinh - lệch) cái tâm của mình thì cũng khinh khi cái thân của mình. Vì thế, nó chỉ có “dục” chứ không có “ái” và điều đó không thể nói là tình yêu mà đó chỉ là sự thỏa mãn dục vọng.

Trong truyền thống của người Phương Đông khi muốn chia sẻ, bộc bạch những điều sâu kín nhất trong lòng khi và chỉ khi họ gặp người tâm đầu ý hợp chứ không nói với bất kì ai. Người đó phải là người bạn rất thân, rất tin tưởng, và cái thân của mình cũng vậy, chỉ khi gặp được người tri kỉ mới chia sẻ những điều thầm kín nhất. Cái thân của mình chỉ có thể giao phó cho người tin tưởng nhất trên đời mà không phải ai cũng có thể động chạm tới được. Người đó phải là người thực sự có sự tôn trọng cung kính, kính nể cái thân và cái tâm của mình. Đó là nền văn hóa Phương Đông.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh nói: “Yêu mà làm khổ nhau không phải là tình yêu. Có những người yêu nhau, ngày nào cũng khổ, đó là tình yêu hệ lụy, chỉ mang tới sự khổ đau” hay “Yêu thương ai là phải làm cho người đó bớt khổ. Nếu không chỉ là đam mê, say đắm nhất thời, không phải là tình yêu thương đích thực”.

Trong Phật giáo có câu chuyện của ngài A Nan - vị thị giả của Đức Phật. Ngài A Nan là người nổi tiếng hiền, thông minh, học giỏi, đẹp trai. Một hôm có cô gái tiếp xúc với ngài, đã bị tiếng sét ái tình giáng trúng. Cô nhớ nhung, đau khổ và rồi nhờ sự giúp đỡ của mẹ, cô đã dùng bùa chú để chinh phục cho bằng được Ngài A Nan. Rất may là Đức Phật đã quán biết sự việc trên và cho người đến giải cứu. Ngài A Nan thoát nạn, song cô gái lại hết sức bất mãn. Cô quyết định đến gặp Đức Phật và bắt đền. Đức Phật khéo hỏi cô gái con yêu A Nan vì cái gì? Cô lúng

túng, cố gắng trả lời rằng con yêu A Nan vì ngài có đôi mắt đẹp, cái mũi cũng đẹp, cái miệng cũng đẹp... Đức Phật lần lượt chỉ rằng cái mũi, cái mắt ...Hay nói cách khác là cái thân tứ đại (đất, nước, gió, lửa = xương thịt) của ngài A Nan chỉ là tập hợp của nhiều yếu tố tạm thời cấu thành, song đó là những yếu tố bất tịnh. Sau cùng Đức Phật hỏi con yêu A Nan thì con có yêu chí nguyện xuất gia của A Nan không? Đến đây thì cô gái tỉnh ngộ. Cuối cùng cô đã xuất gia tu hành chứng quả A La Hán (rõ mọi sự). Nên nếu tình yêu dùng cái bóng sắc bên ngoài để chinh phục sớm muộn cũng bị đổ vỡ. Mình phải có giá trị thì tình yêu đó mới có giá trị lâu dài. Giá trị đó cần phải chế tác từ đức hạnh, tài năng, chung thủy, hạnh phúc, khả năng sống hạnh phúc, giúp được người kia sống hạnh phúc và ngày càng có nhiều hạnh phúc. Nếu có đủ những cái đó rồi thì mới đủ giúp nhau về thiện hạnh và khi đạt đến độ đó rồi thì sống một mình cũng có hạnh phúc.



Ảnh: St

2.2.3. Học cách chăm sóc, yêu thương trong chính niệm

Yêu thương là cả một nghệ thuật, là cả một quá trình chăm sóc nuôi dưỡng. Chắc chắn rằng nghệ thuật này cần phải học, cần phải rèn rũa. Có rất nhiều cặp tình nhân sau một thời gian yêu nhau, sau cơn say nồng đã tuyên bố chia tay vì một lý do không hiểu nhau, hết duyên. Họ đã thiếu cẩn trọng khi đến với nhau hay nói cách khác tình yêu của họ vắng bóng chính niệm và chia tay là điều có thể.

Chính niệm (正念) là sự nhớ nghĩ, tỉnh thức, nhận diện rõ ràng trong hiện tại mình đang làm gì,

đang nói gì, đang nghĩ gì một cách chính xác, không sai lệch. Chính niệm giúp ta nhìn đúng bản chất của sự vật. Dù anh hay là em cũng chính là một con người cũng có đầy đủ những cái ưu và cái nhược, cái tốt và cái xấu. Cho nên không thể hời hợt nhìn người mình yêu, cũng không thể đeo cặp kính hồng để thấy người mình yêu luôn tuyệt vời. Trong cuộc sống hàng ngày có quá nhiều công việc bận rộn nên không thể trọn vẹn với người mình thương. Nên trong giây phút chính niệm ta có sự chuyên chú, sâu sắc và nhạy bén. Nhờ đó ta mới biết người thương cần điều gì nơi ta và ta cần gì ở người ấy, ta mới giúp được gì cho người ấy. Sự thờ ơ và thiếu vắng thông cảm, nhạy bén là nguyên do khiến tình yêu lụi tàn. Cho dù ta có một giây, một phút bên người ta yêu, nhưng đó là phút giây trọn vẹn, hơn là sống với nhau vài chục năm mà không có sự lắng nghe, thấu hiểu, không thấy được sự có mặt của người ấy.

Như đã nói ở phần vai trò của giác quan trong tình yêu, khi ta cầm tay trong tay nhau phải để tâm hoàn toàn vào lòng bàn tay. Khi ta ôm trọn người thương vào lòng cũng vậy, hãy quên tất cả, hãy thực sự có mặt, thực sự tỉnh thức trong vòng tay âu yếm và tay trong tay. Chính niệm này giúp tình yêu vững vàng hơn. Tuy nhiên, do một nguyên nhân nào đó, ta không thể cùng người ta yêu đi trọn con đường đời, thì ta vẫn có thể giữ được một mối quan tâm đúng mực, một tình yêu trong sáng, chân chính.

Trong cuộc sống hiện đại rất nhiều người, khi yêu nhau rất đổi mặn nồng, đến khi chia tay thì oán hận lạ xa. Thiền sư Từ Đạo Hạnh (1072 – 1116) thời Lý có một bài thơ Hữu Không rất hay, nói về tính triết lý duyên khởi của Phật giáo, nhưng ta cũng có thể mượn để soi thấu vào những tình cảm yêu thương nam nữ này: “Tác hữu trần sa hữu, vi không nhất thiết không” (Có thì có tự mây may, không thì cả thế gian này cũng không) – khi yêu, trong đôi mắt em, anh là tất cả, anh hơi mệt là em đã lo lắng vô cùng, nói chi đến khi anh bệnh, anh cần. Còn khi không yêu, thì thế giới của em chẳng thuộc về anh, em có sống có chết thì anh cũng không quan tâm, không còn chút trách nhiệm nào nữa. Đó là một thói thông thường mà xưa nay thường hay gặp, nhưng với những người có một tình yêu thực tập theo chính niệm, tư tưởng Phật giáo thì không nên mắc phải và có khi không thể mắc phải.

2.2.4. Từ, Bi, Hỷ, Xả trong tình yêu

Khi ta là Phật tử phải học được tình yêu chân thật, chân chính, trong sáng nó phải chứa đựng bốn yếu tố gọi là Tứ Vô Lượng Tâm: Từ, bi, hỷ, xả.

- “Từ” (慈) là khả năng ban tặng niềm vui, lòng yêu thương từ trái tim, đem lại hạnh phúc. Mình phải có hạnh phúc khi đi chơi không thôi cũng có hạnh phúc, ngồi không thôi cũng có hạnh phúc chỉ có ăn cơm cùng mà có hạnh phúc. Không cần phải có sự giao tiếp của hai thân thể nhưng cũng có hạnh phúc.....tức là tình yêu cần có một chất “từ” trong đó. Cũng phải nói thêm rằng việc dâng hiến hạnh phúc cho nhau được xem là nghệ thuật rất cao trong tình yêu.

- “Bi” (悲) có thể làm cho người đó hết lo lắng hết sợ hãi, làm cho lo lắng tiêu tan.

- “H” (喜) là làm ta vui cùng người và tình yêu nhất thiết phải vui, không vui không phải là tình yêu đích thực.

- “Xả” (捨) là không có sự ích kỷ, nhờ quán chiếu mọi sự vật hiện tượng, cũng như tình yêu chấp trước không có cái ngã cố định nên không chấp chặt, xả bỏ cái xấu cái ích kỷ để thu về cái tươi vui đẹp đẽ, tất cả cái gì mình làm tức là không có sự kì thị phân biệt niềm vui là niềm vui chung, khổ đau là khổ đau chung, khổ của người là lỗi khổ của mình. Nếu mình có khó khăn chia sẻ người kia gắng giúp mình, không có danh giới, không có sự lợi dụng, phải có tương lai chung, nếu mỗi người chỉ lo thỏa mãn cái riêng của mình thì tình yêu không có cái xả. Nếu nhìn tổng thể mà không có bốn yếu tố tứ vô lượng tâm đó thì không phải là tình yêu chân chính trong sáng mà đó là tình yêu vụ lợi. Chúng ta hãy lắng tâm một chút để soi vào mình và người mình thương yêu, nếu có hội đủ của chất “từ-bi-hỷ-xả” ta hãy tiếp tục nuôi dưỡng chăm sóc, nếu có chút ít ta hãy nuôi dưỡng nó lớn lên dần, nhưng chỉ trong một khoảng thời gian nhất định mà thôi.

Những người đang yêu và sẽ yêu họ thường hay liên tưởng sống dựa theo luật nhân quả, nhân quả ba đời, họ nghĩ rằng gieo nhân nào thì được quả ấy, vì lý duyên sinh trùng trùng duyên khởi, cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không, cái này diệt thì cái kia diệt, nên tình yêu nam nữ họ gieo nhân yêu thương thì họ được quả yêu thương hạnh phúc, họ gieo nhân ích kỷ, đổ kỵ họ bị quả báo hạnh phúc không bền. Với ai muốn có bình an hạnh phúc họ gắng thường làm việc lành, chế tác lòng từ bi như Kinh Pháp Cú, Phật dạy:

*“Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ ý tạo
Nếu với ý thanh tịnh
Nói lên hay hành động
An lạc bước theo sau
Như bóng không rời hình”.*

Trong nhà Phật thường xem công thức nhận diện sự liên hệ giữa con người với vũ trụ, cũng như tình yêu như: 6 căn tiếp xúc với 6 trần sinh ra 6 thức. Ví dụ mắt (Nhãn) của người nam trẻ tuổi thấy hình dáng của cô gái trẻ, xinh đẹp (sắc) sinh ra cái thấy của con mắt về cô gái đó. Khi người nam ấy thấy hình dáng cô gái ấy đẹp, nhưng anh tỉnh tâm sức nhớ rằng mình đã có gia đình, có vợ, có con hơn nữa là người sống có văn hóa, đạo đức. Do vậy không nên nói dối, không tham lam, không giận hờn, không si mê dục vọng, gây đau khổ cho cô gái ấy. Như thế là đã suy nghĩ phân tích đúng đắn hành động, lời nói hợp lý, hợp tình, đem lại an vui cho mọi người.

Có thể nói, nhờ vào sự vun đắp, chăm sóc, tưới tẩm, cần mẫn hàng ngày bằng công thức nhận diện, bằng Tứ vô lượng tâm, bốn loại tình cảm càng ngày càng lớn có tương lai, không có biên giới, tình yêu không có bờ mé càng lúc càng hạnh phúc càng ngày càng đậm sâu.

3. Kết luận

Qua bài viết tác giả muốn gửi gắm một cách nhìn hoàn toàn không mới về tình yêu nam nữ, nhưng phần nào thấy được cách tiếp cận đi từ những lát cắt nhỏ nhánh của vấn đề và rồi thấy được tính tổng thể bao quát, sâu chuỗi logic chặt chẽ của cách nhìn nhận về tình yêu.

Trong thế giới muôn màu, để tồn tại phát triển, ai cũng phải sửa thân sửa tâm tích đức, trong tình yêu cũng có lúc thăng trầm, lúc hạnh phúc, lúc không hạnh phúc. Khi ấy ta cần quán chiếu thực tính của phiền não – khổ đau – không như ý bản chất hình tướng chúng là không cố định, thực thể của chúng là luôn thanh tịnh màu nhiệm, ta không cố chấp vào hình tướng, ta nhìn nhận bằng con mắt trí tuệ, sự hiểu biết ta sẽ thấy được nhờ bùn mà có hoa sen đẹp rực rỡ thơm nồng.

Trong bất cứ thời đại nào cũng vậy để có mối tình vĩnh cửu với thời gian, bền chặt lớn dần để đi đến hôn nhân thì mối tình đó đương nhiên phải có chất “tử - bi - hỷ - xả” trong văn hóa tình yêu... Khi hội đủ những yếu tố đó, nó tạo nên những giá trị của hạnh phúc, góp phần xây dựng cuộc sống hôn nhân gia đình và hình thành nên hạnh phúc của cả một xã hội, một thời đại.

Giống như một niềm tin mãnh liệt, một tình yêu sâu lắng, một con tim tử bi và trí tuệ vô lượng, biết mọi thứ do duyên sinh, mọi thứ do duyên diệt, mọi sự như trong thiền định diễn ra, thật là vi diệu. Lúc đó con tim ta sẽ biết cảm thông, biết tha thứ, biết chia sẻ, biết chịu đựng, biết đợi chờ, biết cho nhau những nghị lực để xây thành lâu đài hạnh phúc trong cuộc sống gia đình.

Tác giả: ThS. Lý Thị Thảo - TS. Trần Văn Thành
Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 9/2017

TÀI LIỆU THAM KHẢO:

1. Webster. H, (1921). World history. Boston: D.C. Heath, Page 27
2. <http://www.informatik.uni-leipzig.de/~duc/Dict/>
3. http://vi.wikipedia.org/wiki/T%C3%ACnh_y%C3%AAu
4. <http://khoahoc.tv/timkiem/h%E1%BB%8Dc+thuy%E1%BA%BFt+Darwin/index.aspx>
5. <http://vnexpress.net/tin-tuc/mot-cach-nhin-ve-su-chung-thuy-trong-tinh-yeu>
6. <http://alobacsi.com/Tags/Norepinephrine.htm>
7. http://vi.wikipedia.org/wiki/Th%E1%BB%8A%BFt_giac
8. http://vi.wikipedia.org/wiki/X%E1%BB%8A%BFt_giac
9. http://vi.wikipedia.org/wiki/Th%E1%BB%8A%BFt_giac
10. Daniel Schacter, Daniel Gilbert, Daniel Wegner (2011), "Sensation and Perception", Psychology, Worth Publishers. tr. 166–171
11. <http://www.phattuvietnam.net/doesong/nghehuatsong/15421-ch%E1%BB%8A%BFt-n%E1%BB%8A%BFt-y%E1%BB%8A%BFt.html>
12. <http://m.suckhoedoesong.vn/su-tinh-te-cua-vi-giac-n59145.html>
13. Đại từ Điển Tiếng Việt, Nguyễn Như Ý chủ biên, Nxb Văn hóa Thông Tin, 1999, tr.1650
14. Từ Điển Hán Việt, Thiều Chửu chủ biên, Nxb HKXH, 2004.
15. Đại Tạng Kinh Việt Nam, Kinh Tiểu Bộ, tập I, Kinh Pháp Cú, Hòa thượng Thích Minh Châu

dịch Việt, 1999, phẩm Song Yếu.

16. Truyện Kiều, Nguyễn Du, Nxb Văn học, 2004

17. <http://tapchivan.com/tin-ly-luan-van-nghe-dien-minh-binh-bai-tho-yeu-cua-xuan-dieu-936.html>

18. Phật Học Phổ Thông (Thích Thiện Hoa chủ biên), Nxb Tôn giáo, 1997

19. Đại Tạng Kinh, Trường Bộ II, Kinh Phật Giáo Thọ Thi La Ca Việt, Phân viện nghiên cứu Phật học ấn hành, 1991.