

MỘT SỐ TƯ TƯỞNG THIÊN HỌC CƠ BẢN CỦA TRẦN THÁI TÔNG

LÊ THỊ LAN (*)

Để làm sáng tỏ nội dung tư tưởng và phương pháp tu thiền của Trần Thái Tông (1218 - 1277) - vị vua mở nghiệp triều đại nhà Trần, trước hết, bài viết tập trung giải thích các khái niệm cơ bản: “tâm”, “không”, “Phật tính”, “giới”, “định”, “tuệ”. Tiếp đó, bài viết phân tích các giai đoạn của con đường tu tập mà thiền gia phải trải qua. Theo tác giả, Trần Thái Tông đã thấu tóm được toàn bộ những yếu chỉ căn bản về tư tưởng và phương pháp tu thiền của thiền học Vô Ngôn Thông, đồng thời diễn giải chúng hết sức dễ hiểu và qua đó, đã góp phần phổ biến thiền học trong dân chúng.

Trần Thái Tông (1218-1277) tên thật là Trần Cảnh, là vị vua mở nghiệp nhà Trần. Ông lên ngôi năm 1225. Năm 1258, ông đã lãnh đạo quân dân Đại Việt chiến thắng quân Mông Cổ xâm lược, bảo vệ đất nước độc lập, hoà bình. Dưới triều đại Trần Thái Tông, “chính trị, văn hoá, tôn giáo đều cực thịnh. Chính ông cũng chuyên tâm nghiên cứu Phật học và sùng mộ đạo Phật nhưng không xem thường cái học của các trường phái khác. Học thuật nước nhà do đó phát triển”(1). Ông là vị vua đỡ đầu việc phát triển Phật giáo Việt Nam, khiến cho Thiền học phát triển rực rỡ. Dưới ảnh hưởng của ông, Phật giáo thiền tông không chỉ tạo nên những giá trị tinh thần độc đáo trong sự phát triển đời sống văn hoá - tôn giáo Đại Việt thế kỷ XIII - XIV mà còn góp phần tích cực vào sự nghiệp bảo vệ đất nước chống quân xâm lược Nguyên Mông và xây dựng nền hoà bình, thịnh vượng của triều đại nhà Trần. Hơn thế, tư tưởng thiền của Trần Thái Tông là một nền tảng lý luận quan trọng để dòng thiền Trúc Lâm - thành tựu rực rỡ nhất của Phật giáo thời

Trần - hình thành và phát triển. Bài viết này tập trung phân tích một số tư tưởng thiền học cơ bản của Trần Thái Tông - một trong những giá trị đặc sắc nhất của thiền tông thời Trần với những ý nghĩa tích cực góp phần tạo dựng nên tinh thần Đông A độc nhất vô nhị trong lịch sử tư tưởng dân tộc Việt Nam.

Năm 1236, theo bài tựa *Thiền tông chỉ nam*, Trần Thái Tông đã từng lên Yên Tử gặp Quốc sư Trúc Lâm đại sa môn xin đi tu. Theo *Thiền uyển tập anh*, vị Quốc sư này có thể là Viên Chứng, thế hệ nhà sư thứ hai tu ở Yên Tử. Trần Thái Tông đã chịu ảnh hưởng tư tưởng thiền trực tiếp từ vị Quốc sư này. Nhưng sau đó, theo lời khuyên của Quốc sư và chủ yếu là do sức ép của Thái sư Trần Thủ Độ, Trần Thái Tông đã thuận lòng trở về kinh thành, vừa chuyên tâm cai trị đất nước, vừa gắng sức nghiên cứu thiền

(*) Tiến sĩ, Phó trưởng phòng Lịch sử tư tưởng Việt Nam, Viện Triết học, Viện Khoa học xã hội Việt Nam.
(1) Nguyễn Q. Thắng - Nguyễn Bá Thế. *Từ điển nhân vật lịch sử Việt Nam*. Mục Trần Cảnh (1). Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội, 1991. tr.825.

học. Sau khoảng 10 năm, ông viết xong cuốn *Thiền tông chỉ nam*. Sách này nay không còn, mà chỉ còn bài tựa. Theo lời khuyên của Quốc sư, rằng “trong núi vốn không có Phật. Phật ở ngay trong lòng. Lòng lặng lẽ mà hiểu, đó chính là Phật. Nay nếu bệ hạ giác ngộ điều đó thì lập tức thành Phật, không cần khổ công tìm kiếm bên ngoài”(2), và căn cứ vào hành trạng của Trần Thái Tông trong bài tựa đó, ta có thể đoán định: ông đã thấu triệt tôn chỉ thiền tông.

Căn cứ vào lời khuyên đối với Trần Thái Tông của Quốc sư Trúc Lâm, có thể thấy, các nhà sư trụ trì trên núi Yên Tử đã kế thừa những thành tựu tư tưởng thiền Phật giáo thời Lý, chịu ảnh hưởng của thiền phái Vô Ngôn Thông, là phái thiền tập trung vào khái niệm tâm. Theo thiền phái Vô Ngôn Thông, Phật tức tâm, tâm tức Phật, khi người tu tập khiến cho cái tâm trở nên trong sạch, trở nên siêu việt trên mọi ý niệm, trở thành “tâm không” thì đó chính là lúc tâm đồng nhất với Phật. Lời của Quốc sư đã cho thấy những yếu chỉ cơ bản của thiền Vô Ngôn: 1- Phật tại tâm (lòng); 2- Tu tập đến độ giữ cho tâm yên tĩnh, phẳng lặng, đạt tới “tâm không” mà thấu đạt mọi lẽ là đạt tới cảnh giới Phật; 3- Giác ngộ được chân lý đó là thành Phật. Từ những chỉ dẫn này của Quốc sư, Trần Thái Tông đã trở về kinh thành và suy niệm, triển khai tư tưởng thiền theo hai hướng: 1- tiếp tục triển khai tư tưởng “tâm không” như là bản thể, diệu tính, chân như của vạn vật và một số tư tưởng thiền học khác mang tính lý luận siêu hình uyên áo; 2- hướng dẫn phương pháp tu tập thiền để thanh lọc thân tâm, hướng tới giác ngộ. Những tư tưởng thiền đặc sắc này của Trần Thái Tông có thể tìm thấy trong sách *Khoá hư lục* - sách tập hợp một số tác phẩm của ông còn lại

đến ngày nay.

1. Sự triển khai một số tư tưởng thiền học căn bản

Thiền học lấy tâm làm khái niệm căn bản để chỉ bản thể của thế giới. Trần Thái Tông đã kế thừa quan niệm bản thể thế giới là không của thiền học thời Lý: “Nguyên lai, tứ đại vốn là không, ngũ uẩn cũng chẳng có. Từ không khởi ra hư vọng, từ hư vọng thành ra sắc tướng mà sắc tướng là từ cái chân không”(3); “Bốn núi chót vót muôn khóm xanh, Hiểu ra thì tất cả là hư vô, vạn vật là không”(4). Bên cạnh khái niệm về tính không, Trần Thái Tông còn đưa ra các khái niệm “chân thể”, “bản tính”, “chân tâm”, “bản tâm” để chỉ bản thể của thế giới: “Bản tính huyền ngưng, chân tâm trạm tịch, dứt tuyệt ý niệm về tròn khuyết, nếu không phải là người trí thì không truy cứu đến giếng mối của nó. Nó không hợp, không tan, không mất, không còn... Vì nó không phải hữu cũng không phải vô, không đạo cũng không tục, nó độc tồn, siêu nhiên, ngoài nó không có gì khác, vì vậy nó là tự tính kim cương”(5).

Quan niệm chân tâm đồng nhất với tính không như trên của Trần Thái Tông có rất nhiều điểm đồng nhất với quan niệm về “đạo” của Lão Tử. Điều này cũng được ông thừa nhận khi tiếp tục quan điểm thiền học thời Lý cho rằng mọi người đều có Phật tính, ai ai cũng có thể thành tựu được quá trình tu tập, đạt tới giác ngộ nếu nhận thức được tâm không: “Nào biết bở để giác tính,

(2) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Tổng tập văn học Việt Nam*, t.2, Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội, 2000, tr.30.

(3) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.34.

(4) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.35.

(5) Trích theo: Nguyễn Tài Thư (chủ biên). *Lịch sử Phật giáo Việt Nam*. Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội, 1988, tr.219-220.

ai nấy viên thành; hay đâu trí tuệ thiện căn, người người đều đủ. Chẳng cứ đại ẩn tiểu ẩn; đâu nên tại gia xuất gia. Chẳng nề tăng tục, chỉ cốt tỏ lòng; nào kể gái trai, có sao nề tướng? Người chưa hiểu chia bữa thành tam giáo; giác ngộ rồi cùng thấu một chữ tâm”(6).

Từ quan niệm tâm không đồng nhất với Phật tính, đồng nhất với bản thể của vũ trụ, Trần Thái Tông đi tới những kiến giải nhận thức luận về thế giới sự vật, hiện tượng bên ngoài. Ông cho rằng, sự xuất hiện của thế giới giả tượng là do niệm khởi, duyên hội, ngũ uẩn hợp thành. Chân tâm vốn như gương, do vọng niệm mà trở nên mờ tối, từ đó mà có thế giới giả tượng: “Pháp tính như như, không vướng mảy may niệm lự. Chân tâm lặng lặng xưa nay vốn dứt bụi nhơ. Chỉ vì bị che lấp nên vọng duyên mới khởi, ảo thể hiện thành”(7). Do vậy, theo Trần Thái Tông, cần phải làm cho chân tâm trở lại tĩnh lặng, trong sáng để dập tắt vọng duyên, có vậy mới thấy được chân tính, bản thể.

Trần Thái Tông tuân thủ nguyên lý căn bản của thiền học là “*kiến tính thành Phật*”. Ông cho rằng, “người học đạo chỉ cốt thấy được bản tính”(8). Theo nguyên tắc thiền học, Trần Thái Tông quan niệm, để kiến tính, thấy được bản tính Phật, thấy được chân thể, phải “*cố thủ nội khán*” (quay đầu nhìn vào bên trong), hướng vào tu tập nội tâm để thấy tính: “Nếu hay phản chiếu hồi quang, đều được rõ tính thành Phật”(9). Như vậy, Trần Thái Tông tiếp tục xu hướng thiền học Vô Ngôn Thông, chú trọng việc chiêm nghiệm tính không là bản thể vũ trụ, là chân thể của vạn vật. Khi quay đầu nhìn vào bên trong (nguyên tắc thanh lọc nội tâm), tu tập để cho tâm bình lặng, đạt tới trạng thái tâm không (dứt mọi niệm), là khi

đó đã đạt tới cảnh giới Phật. Do vậy, Phật tại tâm, không cần tìm kiếm đâu xa. Càng tìm kiếm ở ngoại giới thì càng xa rời “*quê hương*” - xa rời Phật tính - bởi quá trình tìm kiếm ở ngoại giới đó sẽ bị lục căn, lục tặc (các giác quan) làm cho mê lầm:

“Mũi quện mùi thơm, lưỡi tham vị ngọt,
Mắt mờ vì sắc đẹp, tai mê tiếng hát hay.
Mãi mãi làm khách phong trần trôi dạt,
Ngày càng xa quê hương muôn vạn dặm đường”(10).

Điểm qua một số tư tưởng thiền học căn bản của Trần Thái Tông trong *Khoá hư lục*, chúng ta thấy, những tư tưởng này của ông *một mặt* là sự tiếp nối tư tưởng thiền học của phái Vô Ngôn Thông dưới thời Lý, *mặt khác* là sự lý giải cụ thể hơn và sâu sắc hơn các nguyên lý tư tưởng mang tính siêu hình của thiền học. Nhờ đó, người học đạo dễ dàng tiếp cận tới chân lý thiền học hơn là những bài kệ súc tích mang tính yếu chỉ thiền dưới thời Lý. Cũng do vậy, thiền học, qua cách diễn giải của Trần Thái Tông, trở nên gần gũi với nhận thức của người tu thiền và dân chúng. Đó là đặc trưng tư tưởng thiền học của Trần Thái Tông.

2. Sự hướng dẫn các phương pháp tu tập thiền

Xuất phát từ các nguyên lý tư tưởng thiền học căn bản nêu trên và từ các luận thuyết Phật giáo căn bản về tứ diệu đế, bát chính đạo, nghiệp, thập nhị nhân duyên..., Trần Thái Tông đã đưa ra một số phương pháp tu tập thiền để người tu hành không bị mê lầm trên con đường chứng ngộ Phật tính.

Tuân thủ triết học Phật giáo về giải

(6) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.50.

(7) Nguyễn Tài Thư (chủ biên). *Sđđ.*, tr.220.

(8) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.62.

(9) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.48.

(10) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.37.

thoát, Trần Thái Tông dẫn giải quá trình đi tới giác ngộ là con đường thiện và chia con đường giải thoát thành 3 giai đoạn: giới, định, tuệ. Theo Trần Thái Tông, con đường tu tập, thanh lọc thân tâm trước nhất phải là thực hành ngũ giới: không sát sinh, không trộm cắp, không mê nữ sắc, không nói càn và không uống rượu. Ông dùng lý lẽ của cả Nho giáo, Đạo giáo và Phật giáo làm cơ sở để luận giải và thuyết phục mọi người tuân thủ cách tu tập này. Không sát sinh bởi vạn vật đều có tính linh và đều có cái tình tham sống, sợ chết. Không được trộm cắp là bởi đó là hành vi của kẻ tiểu nhân và nếu trộm cắp thì khi chết sẽ phải làm kiếp trâu ngựa. Không ham nữ sắc mới giữ gìn được đạo đức. Không nói càn thì mới tránh được nghiệp chướng. Không uống rượu mới vẹn toàn được tài trí. Như vậy, trên con đường tu tập, *giới là bước khởi đầu*. Đây chính là giai đoạn chế định ham muốn, kiểm soát bản thân khỏi sự quyến rũ, mê lầm của các giác quan. Người tu hành thực hành tốt giai đoạn giới là đi được giai đoạn đầu của thiện. Ở giai đoạn đầu này, nếu thành tựu được, người tu tập sẽ vui mừng khiến thân nghiêng ngả nên vẫn chưa kiểm soát được cái tâm. Vì thế, người tu tập cần phải đi vào giai đoạn hai là định.

Theo Trần Thái Tông, định là giai đoạn hai của thiện, giúp cho thân dừng lại, giúp tâm đứng vững: “Vi tâm đứng vững nên nhận biết được sự chân thực. Do vậy gọi là giai đoạn giữa của thiện”(11). Để đạt được giai đoạn hai của thiện là định, ông tập trung vào một số phương pháp tu tập cơ bản cho người hành thiện. Những phương pháp đó là: thụ giới, niệm Phật, ngồi thiền. Thụ giới là việc tiếp nhận giới luật của Phật giáo. Người tu hành như người qua sông phải dùng bè mảng. Tiếp nhận giới

luật của Phật giáo giống như việc dùng bè để qua sông vậy. Qua sông mà không dùng phương tiện thì khó có thể tới bờ bên kia: “Giới như thuyền bè vượt qua bể khổ. Giới như chuỗi ngọc làm cho pháp thân trang nghiêm”(12). Thực hành giới luật Phật giáo chính là để chấm dứt nghiệp thân. Cùng với phương pháp thụ giới là phương pháp niệm Phật. Ai cũng có điều nghĩ, ai cũng có điều nảy sinh. Nghĩ, nảy sinh điều thiện thì nghiệp thiện khởi. Nghĩ, nảy sinh điều ác thì nghiệp ác khởi. Tất cả đều do tâm động khởi mà thành ý. Để khơi dậy ý nghĩa chân chính không gì bằng niệm Phật. Khi niệm Phật, người tu hành phải ngồi ngay thẳng, miệng tụng lời chân chính, ý chăm chú ở sự tinh tiến, như vậy sẽ dập tắt được những hành động, lời nói, ý nghĩ xằng bậy. Trần Thái Tông chia kẻ trí ra ba hạng là thượng, trung, hạ. Tuỳ mức độ trí mà công nghiệp niệm Phật của mỗi người đạt tới cảnh trí nào. Bậc thượng trí có thể nhờ niệm Phật mà khiến tâm trong sáng, không động, đạt tới cảnh trí thân Phật là thân ta, tâm tức Phật. Bậc trung trí nhờ niệm Phật mà tiêu diệt được ý nghĩ, trở về chính đạo, khi qua đời sẽ được niềm vui cõi Niết bàn. Còn kẻ hạ trí nhờ niệm Phật sẽ ngày đêm tu tập chăm chỉ, khi mệnh hết sẽ theo ý nghĩa thiện mà sinh ở nước Phật, lĩnh hội được chính pháp, được Phật quả. Ngồi thiền là phương pháp thứ ba hết sức quan trọng đối với người theo Thiền phái, vì mục đích cuối cùng của thiền giả là chứng nghiệm tâm không, thấy được bản tính, giác ngộ. Trần Thái Tông nhấn mạnh mục đích và tầm quan trọng của phương pháp ngồi thiền là: “Người học đạo chỉ cốt thấy được bản tính.

(11) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.58.

(12) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.59.

Tuy chịu tất cả mọi tịnh giới mà không ngồi thiền thì định lực không sinh. Định lực không sinh thì ý nghĩ sai lầm không diệt được, thế mà lại muốn thấy bản tính, chẳng cũng khó sao!”(13). Ông cho rằng cả đi, đứng, nằm, ngồi đều có thể thiền, nhưng chỉ có ngồi thiền mới là phương pháp hiệu quả nhất để dập tắt ý nghĩ, không để “tâm vượn” trỗi dậy. Tuy nhiên, cũng có người ngồi thiền mà không tắt mọi ý nghĩ, đó là giả thiền và nguy hiểm như “ngồi dưới núi Hắc Sơn trong hang quỷ”(14). Ông cũng chia ngồi thiền làm bốn loại để người tu hành tự kiểm nghiệm xếp loại hành thiền của mình đang ở mức độ nào. Loại dùng kế lạ làm vui người trên, chán kẻ dưới mà tu hành gọi là ngoại đạo thiền. Loại hết lòng tin ở nhân quả nhưng cũng lấy việc làm vui, gây chán mà tu gọi là phàm phu thiền. Loại hiểu rõ lẽ cuộc sống là không, chứng riêng được đạo chân chính mà tu hành, là tiểu giáo thiền. Loại hiểu rõ người và pháp đều không mà tu hành là đại giáo thiền. Và, Trần Thái Tông khuyến khích mọi người tu theo đại giáo thiền(15).

Giai đoạn cuối cùng của con đường giác ngộ là giai đoạn tuệ, đạt được nhờ định lực. Theo Trần Thái Tông, “Tuệ sinh ra từ định lực. Nếu như tâm định thì gương tuệ sinh; nếu tâm loạn thì gương tuệ mất”(16). Nhưng ông cũng cho rằng, định và tuệ có quan hệ tương hỗ lẫn nhau: “Cho nên biết rằng tuệ xuất hiện từ định; định nảy sinh từ tuệ. Định và tuệ nương dựa nhau, không bỏ sót một bên nào”(17). Do đó, nếu ngồi thiền mà tâm không định thì gương tuệ không thể sinh, nếu có tuệ tính mà không tập ngồi thiền thì cũng không thể đạt được gương tuệ: “vắng lặng mà thường chiếu, thường chiếu mà vắng lặng”(18). Giai đoạn tuệ là giai đoạn lý tưởng của thiền giả. Đạt

được trạng thái tuệ là thiền giả đã đạt được trạng thái tâm không, chứng ngộ được bản tính, giác ngộ được chân lý Phật tại tâm.

Như vậy, con đường tu tập của thiền giả bắt buộc phải trải qua ba giai đoạn giới, định, tuệ nói trên. Đó cũng là con đường thiện, thanh lọc thân tâm, quay đầu nhìn vào bên trong tâm thức, khiến cho thân được trong sạch, kiểm chế được lục tặc, định được tâm, từ đó mở ra huệ nhãn giác ngộ chân lý nhà Phật. Trì giới, niệm Phật và ngồi thiền là ba phương pháp căn bản mà thiền giả phải luôn thực hành trên con đường thiện để đạt được chân lý Phật tại tâm. Là một nhà thuyết pháp uyên áo thiền học, Trần Thái Tông đã thấu tóm toàn bộ những yếu chỉ căn bản về tư tưởng và phương pháp tu thiền của thiền học Vô Ngôn Thông, diễn giải chúng hết sức dễ hiểu và đầy đủ trong bộ sách *Khoá hư lục* như trên đã phân tích. Sự tổng hợp và hệ thống những yếu chỉ thiền học đó của Trần Thái Tông không chỉ có ý nghĩa xây dựng những nền tảng cơ bản cho thiền học thời Trần phát triển, không những giúp cho người tu thiền đương thời và hậu thế tránh được những mê lầm trong nhận thức và thực hành thiền, mà còn giúp phổ biến thiền học và thu hút quảng đại dân chúng hướng tới tu Thiền bởi sự giản dị, khúc triết trong cách dẫn giải tư tưởng và phương pháp tu thiền đó. Bởi vậy, Trần Thái Tông được coi là người khơi nguồn để thiền học thời Trần phát triển rực rỡ. □

(13) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.62.

(14) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.63.

(15) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.63.

(16) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.63.

(17) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.63.

(18) Trần Lê Sáng (chủ biên). *Sđđ.*, tr.64.