

Tiến trình Việt hóa dòng Thiền Trúc Lâm

ISSN: 2734-9195 09:38 18/08/2025

Khác với Phật giáo Ấn Độ và Trung Hoa – vốn thiên về siêu hình học – Thiền phái Trúc Lâm nhấn mạnh tính thực tiễn, hành xử gắn với đời sống.

Tác giả: **Nguyễn Thị Thanh Thúy** (Thích nữ Tuệ Hòa)

HVCH K4, Học viện Phật giáo Việt Nam tại Huế

1. Dẫn nhập

Khi tìm hiểu lịch sử Phật giáo Việt Nam, không thể không nhắc đến một dòng thiền mang đậm bản sắc dân tộc – **Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử**. Đây được xem là một hiện tượng đặc biệt trong tiến trình phát triển Phật giáo nước ta, là kết tinh độc đáo giữa tinh thần Phật giáo Đại thừa và truyền thống văn hóa dân tộc Việt Nam.

Dưới sự sáng lập của vị vua anh minh dũng lược Trần Nhân Tông, Thiền phái Trúc Lâm đã khơi dậy và thắp sáng ngọn đuốc Phật pháp, đưa giáo lý đạo Phật đi sâu vào đời sống xã hội đương thời. Trước đó, Vua Trần Thái Tông được xem là người đặt nền móng cho dòng thiền này. Có thể nói, dưới triều vua Trần Nhân Tông, Phật giáo thời Trần đạt tới đỉnh cao cực thịnh, “*như ngọn đèn thắp giữa bóng tối, soi rọi khắp căn phòng*”.

Điểm nổi bật của Thiền phái Trúc Lâm là không chỉ thống nhất các dòng thiền tồn tại đương thời thành một hệ thống chung, mà còn định hình một lối tu hành mang đậm chất Việt: gắn gũi đời sống xã hội, mang tinh thần nhập thế, phù hợp căn cơ quần chúng.

Trước giai đoạn này, Phật giáo Việt Nam chủ yếu được truyền từ Trung Hoa và chịu ảnh hưởng sâu sắc của văn hóa phương Bắc. Sự ra đời của Thiền phái Trúc Lâm đánh dấu một bước Việt hóa quan trọng, chuyển hóa những dấu ấn Trung Hoa thành tinh thần dân tộc, khẳng định với Trung Quốc rằng Đại Việt không chỉ độc lập về chính trị mà còn tự chủ trong tôn giáo và tư tưởng.

2. Nội dung

2.1. Phật hoàng Trần Nhân Tông - Người khai sáng

Trong tiến trình lịch sử dân tộc, mỗi triều đại đều kế thừa di sản của thời kỳ trước. Nhà Trần tiếp nối thành quả của nhà Lý, vốn được xem là một trong những vương triều thuần từ nhất, lấy Phật giáo làm tư tưởng nòng cốt để xây dựng quốc gia độc lập, tự chủ về mọi phương diện: văn hóa, giáo dục và tín ngưỡng tâm linh.

Nhà Lý đã hoàn thành sứ mệnh lịch sử trong nhiều lĩnh vực, song về mặt tín ngưỡng vẫn còn những phần chưa được hoàn thiện. Đến khi nhà Trần lên ngôi, những khiếm khuyết này được bổ sung và phát triển. Vua Trần Thái Tông, sau một thời gian ẩn tu trên núi Yên Tử, khi trở về vẫn tiếp tục vừa điều hành triều chính, vừa chuyên tâm tham thiền học đạo, *“lấy tâm của nhân dân làm tâm của mình”*. Ngài chính là người đặt nền móng cho dòng thiền mang đậm tinh thần Việt.

Đến đời Vua Trần Nhân Tông, Thiền phái Trúc Lâm mới được định danh và phát triển rực rỡ. Nhà vua đã thực hiện hóa các nguyên lý và tôn chỉ do Trần Thái Tông đặt ra, biến lý thuyết thành thực tiễn, đưa giáo pháp vào đời.

“Vua huý là Khâm, con trưởng của Thánh Tôn, mẹ là Nguyên Thánh Thiên Cảm hoàng thái hậu, sinh năm Giáp Ngọ Nguyên Phong thứ 8, tháng 11, được tinh anh của thánh nhân, đạo mạo thuần túy, nhan sắc như vàng, thể chất hoàn toàn, thần khí tươi sáng... ở ngôi 14 năm, nhường ngôi 5 năm, xuất gia 8 năm, thọ 51 tuổi, băng ở am Ngoạ Vân núi Yên Tử...”[1].

Hình ảnh Trần Nhân Tông gợi nhớ đến đức Phật Thích Ca, từ huyền sử đến đời sống lịch sử, nhưng mang tinh thần thời đại mới của Đại Việt. Ngay từ khi sinh ra, với làn da *“vàng rực”*, các thầy tướng số đã đặt cho Ngài biệt danh *“Kim Phật”*. Sau 12 năm khổ hạnh, *“ngồi dưới gốc cây tùng ngộ đạo”*, Ngài trở về Thăng Long, thuyết Kinh Thập Thiện và chính thức khai sáng dòng thiền Việt Nam với năm yếu tố căn bản: giáo chủ, tôn chỉ, giáo pháp, nghi lễ, và cộng đồng đệ tử – tín đồ.

“Rõ ràng, quần chúng Phật tử nước ta thời đó đã tôn xưng Trần Nhân Tông là Phật Biến Chiếu Tôn... không phải là chi nhánh Phật giáo từ bên ngoài vào, mà bắt nguồn tại chỗ, tức một vị Phật đầu thai, thuyết pháp, giáo hóa cứu vớt chúng sinh.”[2]



Chùa Đồng (Quảng Ninh). Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

2.2. Tôn chỉ hành đạo

Tôn chỉ của Thiền phái Trúc Lâm, giống như các thiền phái khác, vẫn lấy kiến tính thành Phật làm mục tiêu tối hậu. Tuy nhiên, điểm đặc biệt là xuất phát từ nhận thức Phật ở trong lòng, do đó bất cứ ai, ở bất kỳ hoàn cảnh nào, cũng có thể thành Phật ngay giữa đời sống thế tục.

Quan niệm này đã tạo điều kiện để mọi tầng lớp nhân dân có thể tham gia tu học, góp phần chuyển hóa thân tâm và đóng góp cho xã hội. Thiền phái Trúc Lâm cũng là dòng thiền đầu tiên ở Việt Nam xây dựng hệ thống tổ chức giáo hội tương đối hoàn chỉnh, với tăng đoàn được thống nhất, gọi là nhất tông. Tư tưởng và đường lối của phái được thể hiện rõ trong tác phẩm *Cư trần lạc đạo phú*, đặc biệt qua bốn câu kệ nổi tiếng:

*“Cư trần vui đạo hãy tùy duyên,
Đói cứ ăn no, mệt ngủ liền.
Báu sẵn trong nhà thôi khỏi kiếm,
Vô tâm trước cảnh hỏi gì thiền”.*

Bốn câu kệ này hàm chứa trọn vẹn tinh thần duyên khởi – bài pháp đầu tiên đức Phật thuyết giảng sau khi thành đạo – đồng thời phản ánh thế giới quan và nhân sinh quan của kinh Hoa Nghiêm. Theo đó, *“cư trần”* là sống giữa đời nhưng vẫn an trú trong đạo, tùy duyên mà hành xử; tinh thần tùy duyên này

được Việt hóa bằng cách diễn đạt bình dị, gần gũi, phù hợp với tâm thức người dân.

Tư tưởng này cũng nhất quán với quan niệm trong Khóa hư lục của Vua Trần Thái Tông: mọi người đều có thể thành Phật nếu dứt bỏ ham muốn, đạt đến sự an tĩnh nội tâm. Đây là một lý tưởng cao cả nhưng khó thực hành, bởi con người vốn dễ bị cuốn vào dục lạc mà không nhận ra khổ đau tiềm ẩn phía sau. Bốn câu kệ trên cũng cho thấy sự đan xen giữa đạo và đời. Vua Trần Nhân Tông đã dùng tinh thần ấy để kiến tạo một “*Phật quốc*” – một đất nước Đại Việt hùng cường, nhân dân hạnh phúc. Tinh thần lạc đạo chính là nền tảng an lạc và thịnh trị, gắn liền với khát vọng lý tưởng và niềm tin sâu sắc vào nhân quả.

Tôn chỉ của Thiền phái Trúc Lâm là: mỗi người đều có thể thành Phật ngay giữa cuộc đời, sống tùy duyên mà hành đạo. Điều này thể hiện sự bình đẳng trong khả năng tu chứng, giúp mỗi cá nhân nhận rõ vị trí và trách nhiệm của mình trong xã hội. Chủ trương nhập thế được tóm gọn trong câu: “*cởi áo cà sa khoác chiến bào*” – khi đất nước lâm nguy, việc tu tập phải gắn với trách nhiệm bảo vệ non sông; đất nước còn, đạo mới tồn tại và phát triển. Chính tinh thần này đã được truyền giữ qua nhiều thế hệ tăng sĩ và cư sĩ Việt Nam.

2.3. Tư tưởng thiền học và triết học của Thiền phái Trúc Lâm

Phật tại tâm là một trong những tư tưởng cốt lõi của Thiền phái Trúc Lâm. Câu nói của Quốc sư Phù Vân với Vua Trần Thái Tông khi Ngài lên núi Yên Tử ẩn tu đã trở thành kim chỉ nam: “*Trong núi vốn không có Phật, Phật ở ngay trong lòng. Lặng lòng mà hiểu, đó chính là chân Phật. Nay Bệ hạ giác ngộ tâm đó, thì lập tức thành Phật, không nhọc tìm kiếm bên ngoài.*”

Theo quan điểm này, Phật không ở trên núi, không ở chùa to tượng lớn, mà ở nơi tâm tĩnh lặng và sáng suốt. Người tu cần quay vào nội tâm để nhận ra bản tính thanh tịnh vốn có, chứ không tìm kiếm bên ngoài. Khi tâm không vướng mắc, mọi hành động đều thuận theo lẽ tự nhiên, đó chính là sống trong Phật pháp. Điều này cũng phù hợp với lời Đức Phật dạy: “*Ta là Phật đã thành, các người là Phật sẽ thành*”, thể hiện tinh thần bình đẳng tuyệt đối trong khả năng tu chứng.

Tư tưởng nhập thế là một đặc điểm nổi bật khác. Trúc Lâm không chủ trương xa lánh trần thế, mà đề cao việc sống giữa đời nhưng giữ tâm thanh tịnh. Các vị vua Trần Thái Tông và Trần Nhân Tông, dù đã xuất gia, vẫn trực tiếp lãnh đạo quân dân chống giặc Nguyên – Mông, và khi lui về làm Thái thượng hoàng vẫn

đóng vai trò cố vấn cho triều đình. Tăng sĩ thời Trần nhiều người giữ chức Quốc sư, vừa là bậc đạo hạnh, vừa là nhà tư vấn chính trị.

Đây là hình ảnh quen thuộc của Phật giáo Việt Nam, nhà sư gắn bó mật thiết với làng xã, cộng đồng và gia đình, sống giữa đời để hoằng hóa. Quan niệm này cũng mở rộng phạm vi tu tập: người tại gia vẫn có thể giác ngộ nếu sống chính niệm và giữ đạo đức. Thực tế, trong thời kỳ Trúc Lâm hưng thịnh, đa số người giác ngộ là cư sĩ tại gia. Điều này phá bỏ ranh giới chùa – đời, đưa tinh thần “*cư trần lạc đạo*” vào thực tiễn xã hội.

Bên cạnh đó, Thiền phái Trúc Lâm còn có tư tưởng dung hợp Tam giáo (Nho – Phật – Lão) để xây dựng nền tảng đạo đức xã hội.

Tinh thần từ bi của Phật giáo kết hợp với lễ nghĩa của Nho giáo và tính thuận tự nhiên của Lão giáo đã tạo nên một triều đại huy hoàng, đem lại an lạc cho nhân dân.

2.4. Pháp môn tu tập, hành trì

Pháp môn tu tập của Thiền phái Trúc Lâm mang tính đặc thù, kết hợp nhiều yếu tố của **Phật giáo Đại thừa** như niệm Phật, sám hối, hành thiền và công án thiền, đồng thời vận dụng tinh thần Cư trần lạc đạo. Điểm nổi bật là mọi tầng lớp – từ bậc thượng căn đến người độn căn – đều có thể tu tập theo phương pháp của phái.

Người tu niệm Phật có thể thực hành theo ba cấp độ:

Thượng căn: niệm Phật đến chỗ nhất tâm bất loạn như trong Kinh A Di Đà, để sau khi lâm chung được vãng sinh về cõi Cực Lạc.

Trung căn: quán tưởng hình tượng Đức Phật để thấy tự tính thanh tịnh, bản lai diện mục vốn không nhiễm bụi trần.

Hạ căn: tưởng niệm hình ảnh và công đức của Đức Phật, khởi tâm hướng thiện, tích lũy duyên lành để được sinh về cõi tịnh độ.

Sám hối lục căn là pháp tu quan trọng nhằm thanh lọc tâm thức, giúp hành giả giữ tâm trong sạch khi tiếp xúc với lục trần. Sám hối mỗi ngày sáu lần, mỗi lần một căn, để tránh dính mắc và nuôi dưỡng chính niệm. Như lời dạy: “*Cảnh là cảnh, tâm là tâm. Tại sao cảnh dấy khởi theo tâm? Như cây thông trước chùa, nếu không để tâm, gió thổi lá rung cũng không có ý niệm gì. Nhưng khi tâm duyên theo cảnh, bỗng nhiên thấy cảnh động. Động là tại tâm, không phải tại cảnh.*”[3]

Ngoài ra, lục thời sám hối còn gắn với lục niệm trong Kinh A Hàm: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên. Đây cũng là hình thức duy trì chính niệm và tinh tấn tu học suốt ngày. Về hành thiền, Thiền phái áp dụng cả tọa thiền, niệm Phật và thực hành công án. Các nghi thức lễ bái, cầu an, cầu siêu do Ngài Pháp Loa biên soạn trong Tam tổ thực lục trở thành chỗ dựa tinh thần cho nhân dân trong thời loạn. Lễ cầu an, cầu siêu vừa đáp ứng nhu cầu tâm linh, vừa trở thành một nét văn hóa ăn sâu trong đời sống người Việt, đặc biệt trong các dịp rằm tháng Giêng và rằm tháng Bảy.

Nhìn chung, pháp môn của Thiền phái Trúc Lâm là sự kết hợp hài hòa giữa nhiều kinh điển Đại thừa như Kinh A Di Đà, Kinh Hoa Nghiêm, Kinh Lăng Già, Kinh Niết Bàn,... nhằm phù hợp với văn hóa Việt Nam và mọi căn cơ. Chính sự kết hợp này đã giúp Trúc Lâm trở thành dòng thiền độc lập, không còn phụ thuộc vào các tông phái từ Ấn Độ hay Trung Hoa, đồng thời khẳng định vị thế tự chủ về tư tưởng và tôn giáo của Đại Việt.

2.5. Ngôn ngữ và tổ chức tu hành

Về ngôn ngữ, Thiền phái Trúc Lâm sử dụng cả chữ Nôm và chữ Hán giản dị, đồng thời vận dụng hình ảnh thiên nhiên Việt Nam để truyền tải tư tưởng Thiền. Nhiều tác phẩm tiêu biểu như Thạch Thất Mị Ngữ, Truyền Tâm Lục... phản ánh rõ đặc điểm này, với hình ảnh tre, trúc, núi Yên Tử, gió núi... vừa gần gũi vừa giàu tính biểu tượng. Chẳng hạn, bài kệ của Ngài Pháp Loa trước lúc viên tịch được chép trong Tam tổ thực lục:

*“Vạn duyên tuyệt đoạn nhất thân nhân
Tứ thập dư niên mộng ảo gian
Trần trọng chư nhân lưu tá vấn
Ma biên phong nguyệt cánh mai khoan”.*

Bản dịch:

*“Muôn duyên cắt bỏ được thân nhân
Hơn bốn chục năm mộng ảo gian
Nhấn nhủ mọi người đừng viếng hỏi
Bên này trăng gió cũng thanh thang”*

Về thơ Thiền, Trúc Lâm đã Việt hóa phong cách, tránh cầu kỳ, thiên về sự thanh thoát và giản dị nhưng sâu sắc, thể hiện tinh thần *“tâm tĩnh giữa dòng đời”*. Bài Xuân Hiếu của Trần Nhân Tông là một ví dụ:

*“Thuy khởi khải song phi,
Bất tri xuân dĩ quy.
Nhất song bạch hồ điệp,
Phách phách sấn hoa phi.”*

Bản dịch theo cảm nhận:

*“Ngủ dậy mở cửa sổ,
Không biết xuân đã tới.
Thấy một đôi bướm trắng
Bay đến cánh hoa tươi.”*

Về tổ chức tu hành, tín đồ của Thiền phái gồm cả xuất gia và tại gia. Người xuất gia thời Trần được tuyển chọn nghiêm ngặt, phải trải qua giới đàn cấp quốc gia và đáp ứng tiêu chuẩn về phẩm hạnh, tri thức. Ngài Pháp Loa chủ trương thanh lọc tăng đoàn, kiểm soát chất lượng tu học, lập sổ danh bạ tăng đầu tiên của nước ta. Nhà Trần có bốn đạo tràng an cư cấp quốc gia như Tư Phúc, Báo Ân, Vĩnh Long...

Tín đồ tại gia của Thiền phái không bị ràng buộc khắt khe, chỉ cần giữ lòng trong sạch và có tâm tu tập là được xem như thành viên. Thiền viện không chỉ là nơi tu học mà còn là trung tâm giáo dục, từ thiện xã hội và là chỗ nương tựa tinh thần của nhân dân.

Mô hình tổ chức của Thiền phái Trúc Lâm mang tính hội nhập với văn hóa làng xã Việt Nam, kết hợp hài hòa giữa tôn giáo và tín ngưỡng dân gian. Điều này thể hiện rõ ở việc nhiều chùa thờ song song Phật, Ngọc Hoàng, Mẫu...; hình tượng Bồ Tát Quán Âm gần gũi với hình ảnh Mẫu trong tín ngưỡng Việt, được nhân dân sùng kính rộng rãi. Phật giáo Trúc Lâm là Phật giáo nhập thế, gắn bó mật thiết với chính trị, phong hóa và đời sống xã hội. Hình ảnh các vị tổ vừa là nhà lãnh đạo giáo hội, vừa mang phong thái của một vị vua, đã tạo nên sức hút mạnh mẽ. Phong trào nhập thế của Thiền phái thu hút đông đảo quần chúng tham gia, như được ghi nhận trong Đại Việt Sử ký Toàn thư, phản ánh bầu không khí gần gũi, hòa hợp và thanh bình của thời đại.

3. Lời kết

Thiền phái Trúc Lâm là một trong những thành tựu tiêu biểu và đáng tự hào nhất của Phật giáo Việt Nam. Trải qua quá trình Việt hóa sâu sắc, dòng thiền này đã vượt từ vị thế kế thừa các tông phái du nhập trở thành dòng thiền dân tộc với hệ tư tưởng, ngôn ngữ, nghi lễ, tổ chức và tinh thần mang đậm bản sắc Việt.

Khác với Phật giáo Ấn Độ và Trung Hoa – vốn thiên về siêu hình học – Thiền phái Trúc Lâm nhấn mạnh tính thực tiễn, hành xử gắn với đời sống. Tinh thần “*cởi áo cà sa khoác chiến bào*” cho thấy quan điểm tu không phải để lánh đời mà để độ đời: khi đất nước lâm nguy, mỗi người con Phật đều có trách nhiệm bảo vệ non sông; khi hòa bình, trở về hậu phương làm chỗ dựa vững chắc cho bá tính.

Trong bối cảnh xã hội đầy biến động và khốc liệt của chiến tranh, Thiền phái Trúc Lâm đã mang đến một mô hình sống tỉnh thức, giản dị nhưng sâu sắc. Những tư tưởng và phương pháp tu tập của phái phù hợp với mọi đối tượng: từ người trẻ, trung niên, cao tuổi, đến giới doanh nhân và lãnh đạo. Nhờ tính linh hoạt và thực tiễn, Thiền phái không chỉ là di sản văn hóa – tôn giáo, mà còn là nguồn cảm hứng cho lối sống an lạc và bền vững trong thời kỳ hội nhập.

Sự phục hưng Thiền phái Trúc Lâm qua các thời kỳ – đặc biệt là sau năm 1975, với phong trào do Hòa thượng Thanh Từ khởi xướng – đã khẳng định vai trò của dòng thiền này trong việc gìn giữ bản sắc văn hóa dân tộc, đồng thời hòa nhập vào dòng chảy phát triển của Phật giáo thế giới.

Tp. Huế, tháng 8.2025

Chú thích:

[1] Đại Việt Sử Ký Toàn Thư, Cao Huy Giu dịch, Đào Duy Anh hiệu đính. Nxb Hồng Đức, 2020.

[2] Phật Quốc Thời Lý- Trần Một Vài khảo cứu, TT TS Thích Phước Đạt, Nxb. Khoa học xã hội, 2023, tr. 189.

[3] Khoá Hư Lục giảng giải, HT Thích Thanh Từ, Nxb Hồng đức, 2023, Tr. 347-348.