

## Tư tưởng "Phật tại Tâm" của Trần Thái Tông

ISSN: 2734-9195 08:25 20/12/2024

Qua triết lý "Phật tại tâm," vua Trần Thái Tông đã mở ra một hướng đi dung dị mà sâu sắc cho người học Phật: hướng tâm trở về, trực ngộ chân lý ngay trong sự tỉnh thức của chính mình.

Thời Trần (1225-1400) là giai đoạn hưng thịnh của Đại Việt với những chiến công vang dội và chính sách trị quốc sáng suốt. Các vua Trần đã xây dựng một nền chính trị ổn định, kết hợp chặt chẽ giữa quyền lực quân sự và sự đoàn kết trong triều đình, tạo nên sức mạnh đối phó hiệu quả với quân Nguyên - Mông hùng mạnh.

Song song với thành tựu chính trị, nhà Trần cũng khuyến khích phát triển Nho giáo và giáo dục, xây dựng tầng lớp trí thức yêu nước và nâng cao văn hóa dân tộc. Văn học thời này đạt nhiều thành tựu, để lại dấu ấn đậm nét qua các tác phẩm lịch sử và thơ ca phản ánh tinh thần Đại Việt.

Phật giáo thời Trần không chỉ là tôn giáo mà còn là triết lý sống, góp phần tạo dựng một xã hội nhân ái, đoàn kết.

Vua Trần Thái Tông và Trần Nhân Tông đã hòa nhập Phật giáo vào việc trị quốc, đưa tư tưởng nhập thế vào Thiền phái Trúc Lâm, khuyến khích lối tu hành gắn bó với đời, xây dựng bản sắc Phật giáo đặc trưng của dân tộc.

Trong bối cảnh đó, tư tưởng nhập thế của vua Trần Thái Tông trở thành một điểm sáng nổi bật. Từ một người tìm đến Phật giáo để giải thoát khỏi áp lực quyền lực, Trần Thái Tông đã nhận ra rằng tu hành không chỉ là từ bỏ mà còn là hòa nhập vào đời sống, gánh vác trách nhiệm quốc gia và đem lại lợi ích cho muôn dân.

Tư tưởng của Ngài, thể hiện qua việc kết hợp giữa tu hành và trách nhiệm với xã hội, đã tạo nền móng cho tinh thần nhập thế của Phật giáo Đại Việt, đặt dấu ấn sâu sắc vào lịch sử dân tộc.

Đây không chỉ là triết lý sống của một vị vua mà còn là nguồn cảm hứng và di sản tinh thần cho các thế hệ sau, góp phần hình thành một bản sắc Phật giáo

độc đáo trong văn hóa Việt Nam.



Ảnh sưu tầm

## 1. Sơ lược về tiểu sử và gia thế

Vua Trần Thái Tông, tên thật là Trần Cảnh, sinh năm 1218 tại làng Tức Mặc, phủ Thiên Trường (nay thuộc tỉnh Nam Định). Ngài là con trai thứ của Trần Thừa, một vị quan lớn dưới triều nhà Lý, và là cháu gọi Trần Thủ Độ bằng chú - người có vai trò quan trọng trong việc sáng lập nhà Trần. Gia đình Ngài vốn thuộc dòng dõi hào kiệt, giàu có và quyền lực. Với sự sắp xếp của Trần Thủ Độ, Trần Cảnh được đưa lên ngôi vua khi mới 8 tuổi, đánh dấu sự khởi đầu của triều đại nhà Trần.

Dưới sự chỉ dẫn của Trần Thủ Độ, Trần Thái Tông trị vì trong bối cảnh chính trị và xã hội đầy biến động. Tuy nhiên, Ngài sớm thể hiện phẩm chất của một vị vua anh minh, không chỉ vững vàng trong việc trị nước mà còn hết lòng vì dân.

Trải qua nhiều thử thách lớn, từ mâu thuẫn gia tộc đến những áp lực trong nội bộ triều đình, Trần Thái Tông không chỉ là người đặt nền móng cho sự phát triển vững mạnh của nhà Trần, mà còn là một vị vua có tư tưởng Phật giáo sâu sắc, người đã khai sáng và hình thành phong cách nhập thế đặc trưng cho Phật giáo Đại Việt.



Tượng thờ vua Trần thái Tông. Ảnh sưu tầm

## 2. Nguồn gốc tạo nên quan niệm “*Phật tại Tâm*”

Trần Thái Tông (Trần Cảnh) tuy là vua có nhiều quyền thế và giàu có, nhưng tư tưởng của Ngài không đơn thuần được hình thành từ môi trường quyền lực mà còn từ hành trình tìm kiếm bản ngã và hòa hợp giữa trách nhiệm làm vua với khát khao tinh thần. Được đưa lên ngôi khi mới 8 tuổi, Ngài phải đối mặt với những mâu thuẫn chính trị phức tạp, sự chi phối của Trần Thủ Độ, và đặc biệt là sự xung đột nội tâm trong vấn đề hôn nhân, để củng cố quyền lực cho triều Trần. Những mâu thuẫn ấy không chỉ là thử thách mà còn tạo động lực để Ngài tìm đến Phật giáo, xem đây là con đường giải thoát khỏi áp lực và mâu thuẫn.

Hành trình tư tưởng của Trần Thái Tông đặc biệt khởi phát khi Ngài quyết định rời bỏ ngai vàng để lên núi Yên Tử tu hành, mong tìm thấy sự an lạc tinh thần và thoát ly khỏi trách nhiệm làm vua. Tuy nhiên, trước sự khuyên giải của quốc sư Phù Vân rằng việc tu hành thực sự không nằm ở chốn núi rừng mà chính ngay giữa lòng thế gian: *“Trong núi không có Phật, Phật ở trong tâm, lòng lặng mà thấy, ấy chính là chân Phật”*, Ngài đã quay lại triều đình, từ đó xác lập một tư tưởng nhập thế độc đáo, qua lời khuyên của quốc sư: *“Phàm là đấng quân vương, tất phải lấy ý muốn thiên hạ làm ý muốn của mình, lấy lòng thiên hạ làm lòng của mình”*. Thay vì từ bỏ mọi thứ để tu hành, Trần Thái Tông bắt đầu dung hòa đời sống Phật giáo với trách nhiệm quốc gia, lấy lòng từ bi và tri thức Phật học làm nền tảng cho việc trị nước.

Sự chuyển đổi tư tưởng này đã hình thành nên triết lý Phật giáo nhập thế của Ngài, một tư tưởng không xa rời thực tế mà ngược lại, khuyến khích người tu hành đóng góp tích cực cho xã hội. Chính nhờ sự chuyển hóa từ mâu thuẫn cá nhân và trải nghiệm tu tập, Trần Thái Tông đã trở thành một trong những vị vua đầu tiên đặt nền móng cho Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử - dòng thiền mang tính chất thực tiễn và độc đáo của Phật giáo Việt Nam. Từ đó, Ngài không chỉ là một vị vua anh minh mà còn là một nhà tư tưởng lớn, góp phần định hình bản sắc Phật giáo Đại Việt, đưa tư tưởng này vào đời sống chính trị, văn hóa, và tinh thần của xã hội thời bấy giờ.



Ảnh sơn thủy

### 3. Phật tại tâm và Tinh thần bình đẳng trong giác ngộ

Tư tưởng “*Phật tại tâm*” của Trần Thái Tông là lời tuyên ngôn mạnh mẽ về bình đẳng trong giác ngộ, phá bỏ những rào cản về quyền lực và địa vị trong xã hội phong kiến. Vào thời điểm đó, xã hội Đại Việt vẫn chịu ảnh hưởng nặng nề của các quan điểm phân biệt giai cấp. Những người thuộc tầng lớp cao thường có đặc quyền về giáo dục và tiếp cận kiến thức tôn giáo, trong khi tầng lớp thấp ít có cơ hội vươn tới những giá trị tinh thần. Tuy nhiên, với tư tưởng “*Phật tại tâm*,” Trần Thái Tông đã nhấn mạnh rằng Phật tính không thuộc về riêng ai, và rằng “*Phật thân tức ngã thân thị, vô hữu nhị tướng*” (Thân ta tức là thân Phật, không có hai tướng). Lời khẳng định này đã lan tỏa một quan điểm hoàn toàn mới, khẳng định rằng mọi con người đều bình đẳng trong khả năng giác ngộ, không phân biệt địa vị hay nguồn gốc.

Điều này có ý nghĩa rất lớn đối với đời sống xã hội Đại Việt, bởi nó khuyến khích mọi người tin vào khả năng tu dưỡng của bản thân. Quan điểm này không chỉ giúp các tầng lớp trong xã hội xích lại gần nhau mà còn giúp nâng cao tinh thần đoàn kết, lòng tự hào dân tộc. Khi mỗi người dân nhận ra Phật tính trong bản thân, họ sẽ cảm thấy có trách nhiệm gìn giữ và phát huy tinh thần từ bi, khoan dung, không chỉ cho bản thân mà còn cho cả cộng đồng. Điều này đã mở ra một không gian xã hội mới, nơi mà mỗi cá nhân đều sống với sự tự tôn và trách nhiệm với cộng đồng, không vì thân phận thấp hèn mà tự ti hay khép mình.

Hơn nữa, tư tưởng bình đẳng giác ngộ đã giúp hình thành một nền văn hóa yêu thương và tương trợ trong xã hội Đại Việt. Khi mỗi cá nhân ý thức được Phật trong lòng mình, họ sẽ tự giác bỏ qua những mâu thuẫn, oán thù cá nhân, thay vào đó là tinh thần từ bi và lòng tha thứ. Đây là nền tảng để xây dựng một xã hội hòa bình, không còn cảnh tranh giành, xung đột. Tư tưởng bình đẳng này trở thành nguồn động lực để mọi người cùng phấn đấu, cống hiến cho đất nước mà không lo lắng về sự phân biệt hay đối xử bất công. Với quan điểm này, Trần Thái Tông đã thành công trong việc khơi dậy lòng tự trọng và khát vọng hòa bình của mỗi người dân, tạo nên một cộng đồng mạnh mẽ và đầy tinh thần hợp tác.

Nhờ tư tưởng *"Phật tại Tâm,"* người dân Đại Việt không chỉ đoàn kết trong những cuộc chiến bảo vệ đất nước mà còn sống có trách nhiệm và tình thương với nhau trong đời sống thường nhật. Quan điểm này đã trở thành nguồn cảm hứng lớn cho các thế hệ sau, là nền tảng cho một xã hội lấy đạo đức và tinh thần làm căn bản, khuyến khích người dân sống có lòng tự tôn, trọng nghĩa và tự do.

## **4. Phật tại Tâm và trách nhiệm trong việc xây dựng hòa bình**

Một trong những điểm sáng của tư tưởng *"Phật tại Tâm"* là cách mà Trần Thái Tông biến nó thành nền tảng cho một mô hình lãnh đạo nhân từ, hòa bình. Từ việc nhận thức Phật trong lòng, Ngài hiểu rằng một vị quân vương giác ngộ thực sự không chỉ lo cho riêng mình mà còn phải *"lấy ý muốn của thiên hạ làm ý muốn của mình; lấy tấm lòng của thiên hạ làm tấm lòng mình"*. Đối với Ngài, đạo lý giác ngộ không dừng lại ở những tri thức lý thuyết mà còn phải được thực hành qua trách nhiệm với xã hội. Quan điểm này nhấn mạnh rằng, sự giác ngộ chân thực là biết quan tâm đến những gì diễn ra trong cuộc sống của nhân dân, thấu hiểu những nỗi đau, khó khăn của người dân để từ đó tìm cách giúp đỡ và cải thiện cuộc sống của họ.

Quan điểm này càng có ý nghĩa đặc biệt khi đặt trong bối cảnh Đại Việt thời bấy giờ – một đất nước phải đương đầu với nhiều thử thách từ ngoại bang, xung đột nội bộ và những áp lực trong việc củng cố triều đại mới. Thay vì tập trung vào quyền lực và sử dụng bạo lực để củng cố chế độ, Trần Thái Tông đã tạo ra một phong cách trị quốc mới, lấy lòng dân làm trung tâm và hòa bình làm nguyên tắc. Tư tưởng “*Phật tại Tâm*” của Ngài không chỉ dẫn dắt bản thân mà còn khuyến khích toàn xã hội Đại Việt, từ quan lại đến dân thường, sống với lòng từ bi và ý thức trách nhiệm.

Khi mỗi cá nhân nhận ra rằng bản thân họ chứa đựng Phật tính, họ cũng sẽ ý thức về vai trò của mình trong việc xây dựng một môi trường sống an lành, hài hòa. Đó là ý thức về trách nhiệm tập thể, sự sẵn sàng hy sinh cái tôi cá nhân vì lợi ích chung của cộng đồng và quốc gia.

Điều đặc biệt của tư tưởng này là nó đã thay đổi cách thức quản lý xã hội của Đại Việt. Khi quan điểm “*Phật tại tâm*” thấm nhuần trong lòng người dân, họ không cần phải dựa vào những luật lệ hà khắc hay các biện pháp cưỡng chế mà vẫn sống với ý thức tự giác và tinh thần hòa bình. Tư tưởng này cũng giúp duy trì trật tự xã hội thông qua việc khuyến khích mỗi người tự giáo dục bản thân, thay vì phụ thuộc hoàn toàn vào pháp luật.

Một xã hội mà mỗi người dân đều tự giác, từ bi và hòa nhã sẽ ít có xung đột và dễ dàng đạt được sự an ổn. Trần Thái Tông đã thành công trong việc thiết lập một nền tảng văn hóa hòa bình cho Đại Việt, nơi mà hòa bình không chỉ là kết quả của quyền lực mà là sự đồng lòng của toàn xã hội, xây dựng từ dưới lên bằng trách nhiệm và lòng từ bi.

## **5. Ứng dụng “*Phật tại Tâm*” trong xây dựng xã hội đạo đức và thịnh vượng**

Vua Trần Thái Tông không chỉ đề cao tư tưởng “*Phật tại Tâm*” mà còn biến nó thành những nguyên tắc hành động cụ thể để từng người dân có thể tự hoàn thiện bản thân, từ đó góp phần vào sự ổn định và phát triển của xã hội.

Để mọi người có thể sống đúng với tinh thần Phật giáo, Ngài nhấn mạnh tầm quan trọng của “*Giới – Định – Tuệ*.” Với Trần Thái Tông, giới là nền tảng đầu tiên, như “*bình địa*” (nền đất phẳng) giúp các hành động thiện lành sinh sôi: : “*Giới như bình địa, mọi điều thiện từ đó sinh ra.*”

Ngài đặc biệt nhấn mạnh việc giữ giới “*không sát sinh*,” coi đây là nguyên tắc đạo đức hàng đầu giúp tạo nên một xã hội hòa bình và tránh được những mâu

thuần, xung đột không đáng có. Khi mỗi cá nhân từ bỏ hành vi sát hại và sống trong hòa bình với mọi loài, xã hội sẽ ngày càng bình an và tránh được những oan trái hay tranh giành. Từ việc thực hành giới hạnh, người dân Đại Việt không chỉ tự hoàn thiện bản thân mà còn đóng góp vào sự an lành của cả xã hội.

Không dừng lại ở giới, Trần Thái Tông còn khuyến khích mọi người thực hành thiền định để phát triển tâm thức, đạt đến trạng thái tâm thanh tịnh, sáng suốt. Trong *“Lục thời sám hối khoa nghi,”* Ngài khuyên mọi người thực hành sám hối sáu thời mỗi ngày, coi đây là phương pháp giúp thanh lọc tâm trí, tẩy rửa các ham muốn và chấp trước, giải thoát tâm khỏi những phiền não thường ngày. Sám hối là cách để mỗi cá nhân tự soi rọi lại bản thân, nhận ra những lỗi lầm và nuôi dưỡng lòng từ bi. Khi tâm thức thanh tịnh, con người sẽ không bị chi phối bởi tham, sân, si, đồng thời biết lắng nghe và cảm thông với người khác. Đây không chỉ là cách để cá nhân đạt đến sự an lạc mà còn giúp xây dựng một cộng đồng xã hội trong đó mỗi người đều sống có trách nhiệm và biết yêu thương, tha thứ.

Phương châm *“Hòa quang đồng trần”* – hòa mình vào thế gian để phục vụ cộng đồng, cũng là một phần quan trọng trong triết lý *“Phật tại tâm”* mà Trần Thái Tông đã đề cao.

Thay vì lánh đời để tìm kiếm sự thanh tịnh, vua Trần khuyến khích mọi người sống hòa hợp, không xa lánh trách nhiệm với gia đình và xã hội. Ngài muốn mỗi người nhận thức rằng sự giác ngộ không chỉ là đạt đến sự thanh tịnh cho bản thân mà còn là biết cách chia sẻ, giúp đỡ và sống vì cộng đồng.

Thông qua lối sống hòa hợp này, mỗi người sẽ tìm thấy sự thanh thản trong lòng, đồng thời, tạo dựng một xã hội tràn đầy tình thương và sự sẻ chia. Đây cũng là cách giúp cho Đại Việt trở nên vững mạnh từ gốc rễ, bởi mỗi cá nhân đều có vai trò quan trọng trong việc góp phần xây dựng một cộng đồng đạo đức và ổn định.

Trần Thái Tông đã khéo léo kết hợp tinh thần tu tập Phật giáo với trách nhiệm xây dựng quốc gia, coi đây là con đường hiệu quả để phát triển xã hội một cách bền vững.

Việc thực hành *“Phật tại Tâm”* không chỉ giúp người dân đạt đến sự an lạc trong cuộc sống cá nhân mà còn góp phần vào việc duy trì trật tự và ổn định trong cộng đồng.

Tư tưởng này cũng giúp Đại Việt có được một nền văn hóa đặc biệt, nơi mà lòng từ bi và sự khoan dung trở thành những nguyên tắc sống căn bản.

Chính nhờ vào tư tưởng này mà nhà Trần đã xây dựng được một Đại Việt không chỉ vững mạnh về quân sự mà còn là một xã hội đầy lòng nhân ái, công bằng và thịnh vượng.

## 6. Kết luận

Tư tưởng "*Phật tại Tâm*" của vua Trần Thái Tông là một di sản tinh thần quý báu, khẳng định rằng Phật không ở bên ngoài, mà hiện hữu trong chính sự tỉnh thức và trong sáng của tâm mỗi người. Tư tưởng này không chỉ đánh dấu bước chuyển mình quan trọng trong triết lý Phật giáo Đại Việt, mà còn mở ra một con đường tu tập mang tính tự giác và giải thoát sâu sắc, nơi mỗi cá nhân tự tìm về với chân lý qua việc an trú và thanh tịnh hóa tâm hồn mình.

Trong bối cảnh xã hội hiện đại, nơi con người dễ bị cuốn vào những tham vọng, lo toan, và bất an, giá trị của tư tưởng "*Phật tại Tâm*" càng trở nên thiết yếu.

Tư tưởng này nhắc nhở rằng sự an lạc đích thực không phụ thuộc vào thế giới ngoại cảnh, mà là kết quả của quá trình chuyển hóa nội tâm, tự tại và không bị điều kiện chi phối.

Chính sự thấu triệt về bản chất vô thường và giả tạm của đời sống, cùng với việc trở về với tâm chân thật, giúp con người vượt qua được những đau khổ gắn liền với tham dục và vô minh.

Qua triết lý "*Phật tại Tâm*," vua Trần Thái Tông đã mở ra một hướng đi dung dị mà sâu sắc cho người học Phật: hướng tâm trở về, trực ngộ chân lý ngay trong sự tỉnh thức của chính mình.

Đây không chỉ là một triết lý tu tập phù hợp với mọi thời đại mà còn là một lời nhắc nhở thiết thực cho con người hôm nay về sức mạnh chuyển hóa của tâm, để mỗi người tìm thấy trong đó một nguồn an lạc tự thân, bình an và trí tuệ giữa dòng đời biến động.

Tác giả: **Thủy Nguyệt Không Hoa**