

## Tưởng nghĩ về Phật hoàng Trần Nhân Tông

ISSN: 2734-9195 09:05 17/02/2026

Nếu Trần Thái Tông khuyên tu theo Lục thì sám hối khoá nghi tự, thì Trần Nhân Tông khuyên “xét thân tâm, rèn tính thức”, “cầm giới hạnh, địch vô thường”, dẫn đến “tham ái nguồn dừng”, “thị phi tiếng lặng”, ...

Tác giả: **GS.TS. Nguyễn Hùng Hậu** - Đại học Quốc gia Hà Nội

*Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 01/2026*

*Hướng đến kỷ niệm 800 năm Vương triều Trần 1226-2026*

*768 năm ngày sinh và 718 ngày mất của Phật Hoàng Trần Nhân Tông  
11.11.1258 - 03.11.1308*

**Tóm tắt:** Bài viết bước đầu giải đáp một số câu hỏi thường gặp khi nghiên cứu về Trần Nhân Tông mà chưa thấy tài liệu nào nói một cách rành mạch rõ ràng: 1) Tại sao mới 36 tuổi ông đã nhường ngôi cho con để xuất gia vào hành cung Vũ Lâm, 41 tuổi lên Yên Tử? 2) Tại sao ông lên Yên Tử hình thành nên một thiền phái mới của Việt Nam, thiền Trúc Lâm Yên Tử? 3) Đặc điểm con đường tu hành hay đặc điểm phương pháp tu hành của ông? 4) Nội dung tu hành chủ yếu của ông? 5) Đích đến trong tu hành của ông? 6) Tư tưởng thiền học đặc sắc của ông?

Những câu hỏi này, cần phải có những chuyên đề sâu, lý giải trên những khía cạnh, góc độ khác nhau, ở đây chỉ là bước đầu gợi mở theo thiền ý của tác giả.

**Từ khóa:** Phật hoàng Trần Nhân Tông, Yên Tử, vương triều Trần

**1. Trần Nhân Tông** (1258-1308), theo Đại Việt sử ký toàn thư, là con trưởng của Thánh Tông, mẹ là Nguyên Thánh Thiên cảm Hoàng thái hậu, sinh ra được tinh anh thánh nhân, thần tuý đạo mạo, sắc thái như vàng, thể chất hoàn hảo, thần khí tươi sáng. Trên vai trái có nốt ruồi đen cho nên có thể cang đáng được việc lớn, ở ngôi 14 năm (1279-1293), nhường ngôi 5 năm, xuất gia 8 năm, thọ 51 tuổi, băng ở am Ngoạ Vân Yên Tử, đưa về táng ở Đức Lăng. “ Vua nhân từ

hoà nhã, cố kết lòng dân, sự nghiệp trù hưng, sáng ngời thuở trước, thực là bậc vua hiền của nhà Trần”(1). Sử thần Ngô Sĩ Liên đã dùng bốn chữ để ca ngợi ông: nhân, minh, anh, võ. (2)

Năm 16 tuổi được lập Hoàng Thái Tử, Trần Nhân Tông đã ba lần từ chối nhường ngôi cho em vì có chí hướng đạo Phật, nhưng không được, sau đó ông lấy vợ. Nhân Tông không thiết tha với đời sống gia đình. Có lần ông đã bỏ nhà định lên Yên Tử tu hành theo chí hướng của ông nội. Dọc đường đến chùa Đông Cứu bị vua cha bắt trở về. Trên cương vị ngôi vua, ông luôn luôn học hỏi tham cứu thiền học, nhận Thượng Sĩ làm thầy. Ông chính là linh hồn của hai cuộc kháng chiến chống Nguyên Mông năm 1285, 1287-1288.

Dưới triều đại ông đã có hai Hội nghị lịch sử: Hội nghị tướng lĩnh ở Bình Than (1282) và Hội nghị các bô lão ở Diên Hồng lịch sử (1284). Dưới thời ông những lời nói đánh thép vang lên: “Sát thát” (giết giặc Nguyên), “Ta thà làm ma nước Nam chứ không thèm làm Vương đất Bắc” (của Trần Bình Trọng), “ Bệ hạ muốn hàng hãy chém đầu tôi đi đã” (của Trần Quốc Tuấn). Dưới thời ông tinh thần dân tộc lên cao chưa từng thấy. Cái đó không chỉ thể hiện qua việc đánh thắng đội quân xâm lược mạnh nhất thế giới lúc bấy giờ ra khỏi bờ cõi mà còn ở việc hình thành chữ viết riêng, chữ Nôm, ở việc hình thành thiền phái Phật giáo Trúc Lâm Yên Tử.

Ông có tư tưởng thân dân, thương dân, khoan thư sức dân để làm gốc rễ lâu dài. Ông có ý thức xây dựng thành một giáo hội thống nhất, cái mà ông nội muốn nhưng chưa làm được. Ông đã hợp nhất hai nhánh Vô Ngôn Thông Thăng Long và Yên Tử thành thiền phái thống nhất, thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Đây là dòng thiền nhập thế liên hệ mật thiết với chính trị, phong hóa và xã hội.



*Tôn tượng Phật hoàng Trần Nhân Tông, Yên Tử (Quảng Ninh) Ảnh: Minh Nam*

**Trần Nhân Tông** không chỉ là nhà chính trị nhìn xa trông rộng, mà còn là nhà quân sự tài ba, không chỉ là nhà ngoại giao, mà còn là nhà tư tưởng, nhà văn, nhà thơ, không chỉ là vị quân vương mà còn là nhà tu hành; không chỉ là nhà văn hoá mà còn là vị thiền sư lỗi lạc. Thời đại oanh liệt đã sản sinh ra ông, và ông đã làm cho thời Trần càng thêm oanh liệt.

2. Trước hết một câu hỏi đặt ra: tại sao mới 36 tuổi, ông đã nhường ngôi cho con, xuất gia vào hành cung Vũ Lâm và 41 tuổi xuất gia lên Yên Tử tu hành? Khi nước mất, con người bị nỗi khổ của nạn ngoại xâm, nỗi khổ của thân phận nô lệ. Đứng trước nguy cơ đó, ông đã đứng ra chỉ huy toàn dân đánh tan cuộc xâm

lược của một đội quân hùng mạnh nhất lúc bấy giờ-quân Nguyên Mông. Nhưng khi đất nước sạch bóng quân thù, liệu con người đã hết khổ chưa? Xin thưa: chưa, vẫn còn, chẳng hạn như cầu bất đắc khổ (cầu mà không được, khổ). Nhân Tông đã nhìn ra điều này và ông muốn cứu con người không chỉ thoát khỏi nỗi khổ của người dân mất nước, mà còn muốn cứu con người thoát khỏi những nỗi khổ thường nhật hàng ngày bằng cách xuất gia tu hành, xiển dương Phật giáo. Như vậy, với tấm lòng thương yêu con dân Đại Việt vô hạn, ông chủ trương cứu khổ một cách triệt để cho con người, mà ý tưởng này về sau đã được Chủ tịch Hồ Chí Minh nhận ra và vận dụng trên con đường tìm đường cứu nước.

3. Câu hỏi thứ hai, tại sao ông lên Yên Tử hình thành nên một thiền phái mới của Việt Nam? Cuối thế kỷ XII và đầu thế kỷ XIII, theo qui luật vật cùng tắc biến, sau thời kỳ hoàng kim của nhà Lý, đất nước rơi vào cuộc khủng hoảng kinh tế, chính trị, xã hội trầm trọng. Cùng với sự suy sụp của chính quyền trung ương nhà Lý, các lãnh chúa phong kiến địa phương nổi dậy cát cứ. Theo kịch bản của Trần Thủ Độ, nhà Lý chuyển sang nhà Trần một cách êm thấm. Nhà Trần đã chinh phục, thống nhất được những lực lượng cát cứ về mặt lãnh thổ, bởi vậy, họ muốn thu về một mối những lực lượng cát cứ về tinh thần, tư tưởng (3 thiền phái cùng tồn tại: Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Thảo Đường). Nếu nhiệm vụ thứ nhất do Trần Thủ Độ đảm nhiệm, thì nhiệm vụ thứ hai, Trần Thái Tông có ý định đứng ra gánh vác bằng cách viết tác phẩm Khoá hư lục. Nhưng chẳng bao lâu sau khi thành lập triều đại, quân Nguyên Mông lại lần le xâm phạm bờ cõi. Bởi vậy, ý đồ này đành phải tạm gác lại. Sau ba cuộc kháng chiến hào hùng, oanh liệt, thắng lợi vẻ vang, năm 1294 ông xuất gia ở hành cung Vũ Lâm, năm 1299 ông lên Yên Tử hình thành một thiền phái mới - Thiền Trúc Lâm Yên Tử, để tiếp nối, hoàn tất sự nghiệp vang dội ở bến Chương Dương, cửa Hàm tử, sông Bạch Đằng ở một phương diện khác?

4. Câu hỏi thứ ba, đặc điểm con đường tu hành hay đặc điểm phương pháp tu hành của ông là gì? Đó là tu không tách khỏi tục, đạo không tách khỏi đời, “cư trần lạc đạo”. Thực ra con đường tu hành này bắt nguồn từ Đại thừa, Mahayana, đặc biệt là từ **Lục tổ Huệ Năng** với quan điểm: “*Phật pháp tại thế gian; Bất ly thế gian giác; Ly thế mích Bồ đề; Kháp như cầu thổ giác*”. Từ đó, cùng với sự chứng nghiệm của bản thân, ông đưa ra quan điểm:

*Cư trần lạc đạo thả tùy duyên*

*Cơ tắc xan hề khốn tắc miên*

*Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch*

*Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền*

*(Cõi trần vui đạo, hãy tùy duyên*

*Đói cứ ăn no, mệt ngủ liền*

*Báu sẵn trong nhà, thôi khỏi kiếm*

*Đối cảnh vô tâm, hỏi chi thiền) (3).*

Bài này thể hiện tinh thần giải thoát (Cơ tắc xan hề khốn tắc miên (Đói cứ ăn no, mệt ngủ liền)); tinh thần nhập thế, hoà quang đồng trần (Cư trần lạc đạo thả tùy duyên (Cõi trần vui đạo, hãy tùy duyên)); một định nghĩa về thiền vô cùng độc đáo của Trần Nhân Tông (Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền (Đối cảnh vô tâm, hỏi chi thiền)). Tức đối cảnh mà tâm không có dính, mắc, cảnh vật bên ngoài không làm tâm họ dao động. Họ sống là động nhưng lòng luôn bất động; tâm bất biến giữa dòng đời vạn biến, được mất là tùy duyên, tâm không tăng giảm, tùy xứ an lạc. Đây cũng là tinh thần chủ đạo trong kinh Kim cương “Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm” mà ông nội ông cũng như Lục tổ Huệ Năng khi đọc, nghe đến thì tỏ ngộ.



Chùa Đồng, Yên Tử (Quảng Ninh) Ảnh: St

5. Câu hỏi thứ tư, nội dung tu hành chủ yếu của ông là gì? Câu hỏi này khá rộng và các nhà tu hành đã trình bày khá kỹ, đặc biệt là Hòa thượng Thích Thanh Từ. Ở đây tác giả chỉ nói vài khía cạnh một cách đại khái, giản lược, phổ thông và tương đối phổ biến. Đối với đại đa số dân chúng, ông khuyên tu hành theo Thập thiện. Mười điều thiện được chia làm ba nhóm, gồm thân nghiệp (3 điều: không

sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm); khẩu nghiệp (4 điều: không nói dối, không nói lời ly gián, không ác khẩu, không nói những lời vô ích); ý nghiệp (3 điều: không tham lam, không sân hận, không si mê). Thập thiện không phải chỉ là đạo đức luân lý, mà là một phương pháp chuyển hoá nghiệp, từ hành vi tạo nghiệp đưa đến quả. Thập thiện giúp dừng nghiệp xấu và tạo nghiệp lành. Khi thân, khẩu, ý thanh tịnh, tâm tự nhiên an trú, dễ vào định, đó cũng là con đường đưa đến phước báo và giải thoát. Bởi vậy, trong kinh điển có nói tu Thập thiện đầy đủ sẽ sinh về cõi người, cõi trời.



*Tôn tượng Phật hoàng Trần Nhân Tông, Yên Tử (Quảng Ninh) Ảnh: St*

Đối với **người tu hành**, bước đầu phải thu thúc lục căn, tức giữ gìn, kiểm soát, không để sáu giác quan (lục căn) buông lung, bảo vệ tâm khỏi bị kích động, lôi kéo bởi sáu trần. Thu thúc lục căn là bước vượt cao hơn Thập thiện - chuyển từ điều chỉnh hành vi sang luyện tâm. Dùng chính niệm để quan sát các tiếp xúc qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Thu thúc lục căn gồm 3 tầng sâu:

*Tầng 1. Không buông lung:* không nhìn những thứ kích dục, kích sân; không nghe những lời thị phi; không ăn uống bừa bãi; không để thân hưởng thụ quá mức; không cho ý nghĩ chạy tán loạn. Đây là tầng ngăn duyên.

*Tầng 2. Chính niệm khi sáu căn tiếp xúc.* Khi mắt thấy sắc, biết mình đang thấy, không chạy theo. Ví dụ, thấy đẹp, chỉ biết “đang thấy đẹp”, không khởi tham.

Nghe chửi, biết “đang nghe âm thanh khó chịu”, không nổi sân. Đây là tầng giữ tâm trung tính, không dính - không ghét.

*Tầng 3. Thấy rõ tính không của sáu căn.* Bậc tu sâu thấy: “Mắt không phải ta”; “Âm thanh chỉ là duyên hợp”; “Cảm giác chỉ là hiện tượng sinh - diệt”. Khi căn - trần - thức đều vô ngã, tâm giải thoát. Đây là tầng tuệ giác, thuộc thiền Vipassanā và Đại thừa.

Nếu Trần Thái Tông khuyên tu theo Lục thì sám hối khoá nghi tự, thì Trần Nhân Tông khuyên “xét thân tâm, rèn tính thức”, “cầm giới hạnh, địch vô thường”, dẫn đến “tham ái nguồn dừng”, “thị phi tiếng lặng” (4), ... Và cao hơn nữa là “Biết chân như, tin Bát nhã chớ còn tìm Phật tổ Đông Tây. Chứng thực tướng, ngộ vô vi, nào nhọc hỏi kinh thiền Nam Bắc” (5).

6. Câu hỏi thứ năm, đích đến trong tu hành của ông là gì? Đây cũng là câu hỏi chung đối với các vị Phật tử, mục đích tu là phải diệt trừ được vô minh, chặt đứt nghiệp, đạt đến giác ngộ giải thoát cho bản thân và mọi người.

Vậy, vô minh ở Trần Nhân Tông là gì? Ở Thái Tông từ không khởi vọng (tức vô minh); vọng xét trên bình diện nhân sinh cũng chính là Niệm. Bởi vậy vấn đề là phải thủ tiêu vọng, niệm và đạt đến tâm vô niệm, tức đạt đến giải thoát (thuyết vô niệm, thuyết vô sinh). Ở Thượng Sĩ, từ không (hay vô) xuất hiện huyễn hoá (ảo hoá hay vô minh), phân thành nhị kiến. Như vậy, xuất hiện vô minh cũng tức là xuất hiện nhị kiến, thủ tiêu nhị kiến tức vô minh tự diệt. Nhân Tông ít bàn đến bản thể-không. Ông hầu như cũng ít đề cập đến nguồn gốc xuất hiện thế giới hiện tượng. Ông chỉ nói: "Chỉ vì phân biệt kén chọn, nên sinh ra lắm mối nhiều đường" (Lương do liệu giản, hoành xuất đa kỳ). Như vậy nguồn gốc những đường mối, mọi cái trong thế giới hiện tượng này là do phân biệt kén chọn. Trước đó, Thái Tông cũng cho rằng: "hữu sai nhất niệm, cố hiện đa đoan". Ở Thái Tông, cái đa đoan, muôn hình nghìn vẻ có nguyên nhân, nguyên do ở một niệm sai lầm xuất hiện; còn ở Nhân Tông, cái đường mối sinh ra là do phân biệt kén chọn. Phải chăng những cái này thực sự khác nhau? Đi sâu vào phân tích ta thấy, phân biệt kén chọn cũng là nhị kiến, có nhị kiến tức có sự kén chọn phân biệt, nếu vọng nhị kiến tức không còn đối đãi phải trái, trên dưới, trước sau, tốt xấu, lành dữ, thiện ác, nhiễm sạch, thì làm gì còn phân biệt kén chọn nữa. Ở điểm này, Nhân Tông tiếp thu trực tiếp ở người thầy là Thượng sĩ. Nhưng suy cho cùng thì nhị kiến, vọng niệm cũng chính là vô minh. Tâm vô minh thì ta ngã, bỉ thử, tâm cảnh, Phật tâm xuất hiện. Còn tâm ngộ thì ta cũng không, người cũng không, tâm cũng không, cảnh cũng không, chân cũng được, giả cũng được. Ở đây nhìn bề ngoài ta thấy Thiền Tông đi ngược lại Phật giáo nguyên thủy, song đi sâu vào bản chất thì thấy chúng không có gì mâu thuẫn,

mà thống nhất với nhau.



Chùa Đồng, Yên Tử (Quảng Ninh) Ảnh: St

Diệt trừ được vô minh, tức chặt đứt được nghiệp, khi đó đạt đến giải thoát, cơ tắc xan hề khốn tắc miên (Đói cứ ăn no, mệt ngủ liền); đối cảnh vô tâm mặc vấn thiên (đối cảnh vô tâm, hỏi chi thiên). Ông không chỉ lo giải thoát cho bản thân mà cho tất cả mọi người.

7. Câu hỏi thứ sáu, **tư tưởng thiên học** đặc sắc của ông là gì? Tư tưởng đặc sắc thì nhiều, ở đây bước đầu tác giả chỉ nêu ra một vài điểm theo thiên ý của người viết.

- Diễn đạt quan niệm vô thường ở Trần Nhân Tông có những nét đặc sắc riêng của mình, khi ông cho rằng cuộc đời con người chỉ là một hơi thở: "Thân như hơi thở trong mũi khi hô hấp" (6) (Thân như hô hấp tỵ trung khí). Thân của chúng ta mong manh tạm bợ, giống như hơi thở hít vào thở ra, không bền, không thật. Hít vào mà không thở ra, thở ra mà không hít vào là chết. Đến đây ta nhớ lại khi trình bày quan điểm duy vật của C.Mác, Ph.Ăngghen cho rằng muốn sống, muốn tồn tại, muốn làm khoa học, nghệ thuật, chính trị, triết học, tôn giáo, ... thì trước hết con người cần phải ăn, uống, ở và mặc. Nhưng người ta có thể nhịn ăn vài ngày cũng không sao, nhưng nhịn thở vài phút thử xem, khó mà tồn tại. Như vậy, Trần Nhân Tông còn đẩy đến cái tối thiểu cuối cùng là hơi thở trong sự tồn tại của kiếp người.

- Chỉ rõ, Bụt, Phật ở đâu?

Trong bài “Cư trần lạc đạo phú”, ông viết:

“Bụt ở trong nhà;

Chẳng phải tìm xa

Nhân khuây bản nên ta tìm bụt;

Đến cốc hay chĩnh bụt là ta” (7).

Phật ở trong tâm mỗi người, "Báu sẵn trong nhà, thôi khỏi kiếm." (Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch), nhưng do quên gốc, “khuây bản” nên mới đi tìm Bụt. Vấn đề là phải trở về gốc, quay về với chính mình, đừng có đánh mất mình. Ông chỉ rõ, tịnh độ không phải là một phương trời, phương Tây, mộng lung trù tượng, mà chính là lòng trong sạch.

*“Tịnh độ là lòng trong sạch, chớ còn ngờ hỏi Tây phương;*

*Di Đà là tính sáng soi, mưa phải nhọc tìm về Cực lạc” (8).*

- Nhưng điểm thực sự đặc sắc trong thiền học của Trần Nhân Tông được thể hiện trong Cư trần lạc đạo, tức đạo gắn liền với đời, tu không tách rời tục; các pháp trong vũ trụ, trên đời, kể cả đánh giặc cứu nước đều là những nhân duyên, điều kiện để đi đến giác ngộ. Trong bối cảnh đó, thiền Trúc Lâm Yên Tử là Phật giáo yêu nước.

- Ông là người đầu tiên dùng chữ “Lòng” bên cạnh chữ “Tâm”; chữ “Bụt” bên cạnh chữ “Phật” trong Phật giáo Việt Nam. Chẳng hạn, “Tịnh độ là lòng trong sạch, chớ còn ngờ hỏi Tây phương”; “Nhận biết lâu lâu lòng vốn, chẳng ngại bề thời tiết nhân duyên”; “Miễn cốc một lòng. Thì rồi mọi hoặc”; “Đạt một lòng thì thông tổ giáo”; “Bụt ở trong nhà, chẳng phải tìm xa”; “Chĩnh Bụt là lòng, xá ướm hỏi đòi cơ Mã tổ” (9); ...

- Thiền ở Trần Nhân Tông được kết hợp với tịnh (Tịnh độ tông) (sau này ở Pháp Loa còn kết hợp với mật), nhưng thiền là trụ cột; tạo nên cái nhân, cái lõi trong tổ hợp với Nho, Lão, trên nền cái bản địa-đạo Việt- nên được Việt hoá, sắp xếp, tái cấu trúc lại, hình thành nên trường phái riêng, Thiền Trúc Lâm Yên Tử là đạo Phật Việt Nam, được sinh ra trên mảnh đất Việt Nam.

## Kết luận

Bài viết bước đầu giải đáp một số câu hỏi thường gặp khi nghiên cứu về Trần Nhân Tông và thiền Trúc Lâm Yên Tử mà chưa thấy tài liệu nào nói một cách rành mạch rõ ràng, đặc biệt là câu thứ nhất, thứ hai, thứ sáu. Những câu hỏi này, cần phải có những chuyên đề đi sâu, lý giải trên những khía cạnh, góc độ khác nhau, mà ở đây chỉ là bước đầu gợi mở theo thiên ý của tác giả.

Tác giả: **GS.TS. Nguyễn Hùng Hậu** - Đại học Quốc gia Hà Nội

Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 01/2026

### **Chú thích:**

(1) Đại Việt sử ký toàn thư. Tập II, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội 1993, tr. 44

(2) Sách đã dẫn, tr. 93

(3) Thơ văn Lý - Trần. T. II. Q. Thượng. Nxb Khoa học xã hội, Hà nội 1988, tr.510

(4) Sách đã dẫn, tr. 505

(5) Sách đã dẫn, tr. 506

(6) Sách đã dẫn, tr. 255

(7) Sách đã dẫn, tr. 506

(8) Sách đã dẫn, tr. 505

(9) Sách đã dẫn, tr. 505-507

### **Tài liệu tham khảo:**

1] Đại Việt sử ký toàn thư. Tập II, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội 1993

2] Thơ văn Lý - Trần. T. II. Q. Thượng. Nxb Khoa học xã hội, Hà nội 1988.

3] Nguyễn Hùng Hậu. Góp phần tìm hiểu tư tưởng triết học Phật giáo Trần Thái Tông. Nxb. Khoa học xã hội; H. 1996

4] Nguyễn Hùng Hậu. Lược khảo tư tưởng Thiền Trúc Lâm Việt Nam. Nxb. Khoa học xã hội; H. 1997

5] Nguyễn Hùng Hậu. Đại cương triết học Phật giáo Việt Nam. Nxb. Khoa học xã hội; H. 2002

6] Nguyễn Hùng Hậu. Triết lý trong văn hóa phương Đông. Nxb. Đại học Sư phạm. Hà Nội 2004.

7] GS.TS. Nguyễn Hùng Hậu . Minh triết Phật giáo Việt Nam và một số vấn đề triết học Phật giáo đương đại. Nxb Khoa học xã hội, Hà Nội 2024