TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

An trú giữa nhân gian

ISSN: 2734-9195 14:10 17/06/2026

Học Phật không phải là sở hữu thêm những khái niệm mà là chuyển hóa cách sống và cách thấy. Đây cũng chính là tinh thần căn bản của mọi sự tu học chân chính.

*[Đọc hội thứ nhất của **Cư Trần Lạc Đạo phú** trong tinh thần thực tập mùa An cư Kiết hạ].*

“**Hội thứ nhất**

Mình ngồi thành thị; nết dùng sơn lâm. Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tính; nửa ngày rồi tự tại thân tâm.

Tham ái nguồn dừng, chẳng còn nhớ châu yêu ngọc quý; thị phi tiếng lặng, được dầu nghe yến thốt oanh ngâm.

Chơi nước biếc, ẩn non xanh, nhân gian có nhiều người đắc ý; biết đào hồng, hay liễu lục, thiên hạ năng mấy chủ tri âm!

Nguyệt bạc vừng xanh, soi mọi chỗ thiền hà lai láng; liễu mềm hoa tốt, ngất quần sinh tuệ nhật sâm lâm.

Lo hoán cốt, ước phi thăng, đan thần mới phục; nhắm trường sinh, về thượng giới, thuốc thỏ còn đam.

Sách dễ xem chơi, yêu tính sáng yêu hơn châu báu; kinh nhàn đọc dấu, trọng lòng rồi trọng nữa hoàng kim”.

(Trích dẫn nguồn từ: Cư trần lạc đạo https://langmai.org)

Trong lịch sử tư tưởng **Phật giáo Việt Nam**, *Cư trần lạc đạo phú* của Điều Ngự Giác Hoàng Trần Nhân Tông không chỉ là áng văn thiền đặc sắc mà còn là sự kết tinh của một hệ tư tưởng mang đậm bản sắc dân tộc. Nếu các dòng thiền trước đó thường nhấn mạnh khuynh hướng xuất thế, lấy núi rừng và thiền thất làm môi trường lý tưởng cho sự tu chứng, thì Trần Nhân Tông đã mở ra một cách nhìn mới: con đường giác ngộ không tách rời cuộc đời mà được thực hiện

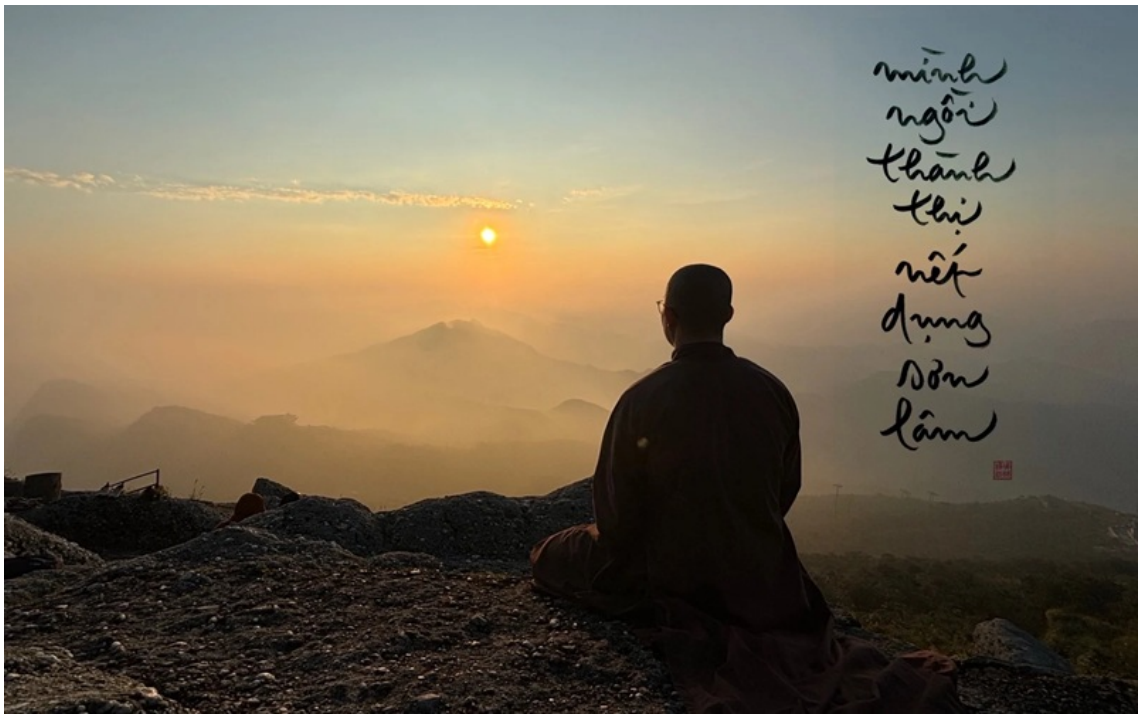
ngay trong lòng cuộc đời.

Hồi thứ nhất của *Cư trần lạc đạo phú* có thể xem như lời tuyên ngôn căn bản của Thiền phái Trúc Lâm về khả năng sống đạo giữa thế gian, an trú giữa những biến động của nhân sinh mà vẫn giữ được sự tự do nội tại của người học Phật.

Mở đầu bằng: "Mình ngồi thành thị; nết dùng sơn lâm", **Trần Nhân Tông** đã thiết lập ngay một nghịch lý thiền học đầy ý vị. Thành thị tượng trưng cho đời sống xã hội với vô vàn duyên sự, danh lợi và biến động; trong khi sơn lâm lại là biểu tượng của sự tĩnh lặng, thanh khiết và giải thoát.

Hai hình ảnh ấy không đối lập nhau mà cùng hiện hữu trong một con người. Thân ở chốn thị thành nhưng tâm vẫn giữ được phong thái của người ở núi rừng. Đây không chỉ là kinh nghiệm riêng của một vị vua đã từng trải qua mọi vinh quang thế tục rồi xuất gia tu hành, mà còn là sự diễn đạt cô đọng tinh thần nhập thế của Phật giáo Việt Nam.

Đạo không nằm ngoài đời và sự giải thoát không nhất thiết đòi hỏi phải rời bỏ cuộc đời. Điều cần thiết là chuyển hóa cách thức hiện hữu của chính mình giữa cuộc đời.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Tinh thần ấy được triển khai sâu sắc hơn trong hai câu: "Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tính; nửa ngày rồi tự tại thân tâm". Trong ngôn ngữ Thiền học, "nghiệp lặng" không phải là sự phủ nhận **nghiệp lực** hay sự dừng lại của mọi hoạt động, mà là trạng thái tâm không còn bị những tập khí và phản ứng vô thức chi phối. Khi những làn sóng tham cầu, lo âu, sợ hãi và chấp thủ lắng

xuống, bản tính an nhiên vốn có của con người hiển lộ. Từ đó phát sinh trạng thái "tự tại thân tâm", một khái niệm quan trọng trong **Phật giáo Đại thừa**. Tự tại không đồng nghĩa với tự do theo nghĩa thế tục, mà là năng lực không bị điều kiện hóa bởi hoàn cảnh bên ngoài. Con người có thể sống giữa muôn ngàn biến động nhưng không đánh mất sự bình an của nội tâm. Đây cũng là cốt lõi của thực tập chánh niệm: trở về với hơi thở, trở về với bước chân và tiếp xúc sâu sắc với giây phút hiện tại để nhận ra rằng nền tảng của hạnh phúc vốn đang có mặt ngay nơi đây.

Từ nền tảng an trú ấy, Trần Nhân Tông tiếp tục chỉ ra những nguyên nhân khiến con người đánh mất sự bình an. "Tham ái nguồn dừng, chẳng còn nhớ châu yêu ngọc quý; thị phi tiếng lặng, được dầu nghe yến thốt oanh ngâm". Hai chướng ngại lớn nhất của đời sống tâm linh được gọi tên một cách giản dị nhưng đầy sức khái quát: tham ái và thị phi. "Châu yêu ngọc quý" không chỉ là hình ảnh của tài sản vật chất mà còn tượng trưng cho mọi đối tượng mà con người đắm nhiễm và chạy theo. Trong khi đó, thị phi là biểu hiện của tâm phân biệt, hơn thua và ngã chấp. Khi nguồn tham ái dừng lại và tiếng thị phi lắng xuống, con người bắt đầu nghe được tiếng chim yến, tiếng chim oanh, những âm thanh vốn luôn hiện hữu nhưng trước đây bị che khuất bởi sự ồn ào của vọng tưởng. Hình ảnh ấy diễn tả một chân lý sâu sắc của Thiền học: thế giới không cần thay đổi để trở nên đẹp hơn; điều cần thay đổi là cách thức tâm thức tiếp xúc với thế giới. Khi tâm an tịnh, thực tại tự nó hiển lộ vẻ đẹp nhiệm mầu.

Trong dòng chảy tư tưởng ấy, tác giả đưa người đọc đến một nhận thức khác về giá trị của đời sống. "Chơi nước biếc, ẩn non xanh, nhân gian có nhiều người đắc ý; biết đào hồng, hay liễu lục, thiên hạ năng mấy chủ tri âm". Đắc ý là điều tương đối dễ tìm thấy trong cuộc đời, nhưng tri âm lại vô cùng hiếm hoi. Đối với Thiền học, tri âm không chỉ là người hiểu về cảm xúc hay sở thích mà còn là người cùng chia sẻ một lý tưởng giác ngộ. Đó là những người có thể nhận ra và nâng đỡ nhau trên hành trình tâm linh.

Trong bối cảnh ấy, hình ảnh tăng thân hiện lên như một giá trị vô cùng quan trọng. Người tu không chỉ nương tựa nơi giáo pháp mà còn nương tựa nơi đoàn thể thanh tịnh.

Sự hiện diện của tăng đoàn đồng tu giúp hành giả duy trì lý tưởng và vượt qua những thử thách của đời sống nội tâm.

Đáng chú ý là Trần Nhân Tông cũng dành một phần để đề cập đến những khuynh hướng tìm cầu thần tiên vốn phổ biến trong xã hội đương thời: "Lo hoán cốt, ước phi thăng, đan thần mới phục; nhắm trường sinh, về thượng giới, thuốc thỏ còn đam". Những hình ảnh như "phi thăng", "đan thần", "trường sinh" đều

thuộc thế giới biểu tượng của Đạo giáo. Tuy nhiên, dưới cái nhìn của Thiền học, đó vẫn là những biểu hiện tinh vi của tâm chấp thủ. Khát vọng kéo dài sự tồn tại hay tìm kiếm một cõi giới cao hơn thực chất vẫn xuất phát từ nỗi sợ hãi đối với vô thường.

Trần Nhân Tông không phủ nhận giá trị của các truyền thống tâm linh khác, nhưng Ngài khẳng định rằng giải thoát không nằm ở việc vượt thoát thế giới này để đến một nơi khác, mà nằm ở khả năng nhận diện bản chất vô thường và vô ngã của chính đời sống hiện tại. Khi không còn chạy theo tìm cầu ý niệm giải thoát thì con người mới thực sự tiếp xúc được với thực tại giải thoát.

Hồi thứ nhất kết thúc bằng một sự khẳng định đầy giá trị: "Sách dễ xem chơi, yêu tính sáng yêu hơn châu báu; kinh nhàn đọc dấu, trọng lòng rồi trọng nữa hoàng kim". Nếu châu báu tượng trưng cho giá trị vật chất thì "tính sáng" tượng trưng cho tuệ giác. Đối với Trần Nhân Tông, gia tài quý giá nhất của con người không phải là quyền lực, danh vọng hay của cải, mà là khả năng nhận biết chân thật về chính mình và thế giới. Đọc kinh không nhằm tích lũy tri thức mà nhằm soi sáng nội tâm. Học Phật không phải là sở hữu thêm những khái niệm mà là chuyển hóa cách sống và cách thấy. Đây cũng chính là tinh thần căn bản của mọi sự tu học chân chính.

Đọc lại hồi thứ nhất của *Cư trần lạc đạo phú* trong bối cảnh mùa An cư Kiết hạ hiện nay, người đọc dễ dàng nhận ra tính thời sự sâu sắc của tác phẩm. Giữa một xã hội được đặc trưng bởi tốc độ, áp lực và sự phân tán chú ý, lời dạy của Trần Nhân Tông về sự an trú càng trở nên cần thiết hơn bao giờ hết. An cư không đơn thuần là thời gian tập trung học giới luật hay nghiên cứu kinh điển, mà trước hết là cơ hội để người tu quay về với chính mình, làm lắng dịu những xao động nội tâm, nhận diện những nguồn năng lượng tham ái và thị phi đang âm thầm vận hành trong đời sống hằng ngày.

Nếu ba tháng an cư giúp hành giả chế tác được một chút an tịnh, một chút tự do trước những đòi hỏi của bản ngã và một chút khả năng sống sâu sắc với giây phút hiện tại, thì đó đã là sự tiếp nối ý nghĩa nhất tinh thần "cư trần lạc đạo" mà Trúc Lâm Đại Sĩ muốn trao truyền.

Hơn bảy thế kỷ đã trôi qua kể từ khi những câu phú ấy được viết ra, nhưng ánh sáng tư tưởng của Trần Nhân Tông vẫn chưa hề phai nhạt. Hồi thứ nhất của *Cư trần lạc đạo phú* không chỉ là tiếng nói của một bậc thiền sư thời Trần mà còn là lời nhắc nhở đối với người học Phật hôm nay: hạnh phúc không nằm ở việc tìm kiếm một thế giới khác, mà ở khả năng an trú sâu sắc trong thế giới này; giải thoát không phải là trốn chạy cuộc đời, mà là sống giữa cuộc đời với một tâm hồn hoàn toàn tự do.

Tác giả: **Sư cô Lộc Nghiêm**