Tìm hiểu Kệ "Cư trần lạc đạo" của Phật hoàng Trần Nhân Tông

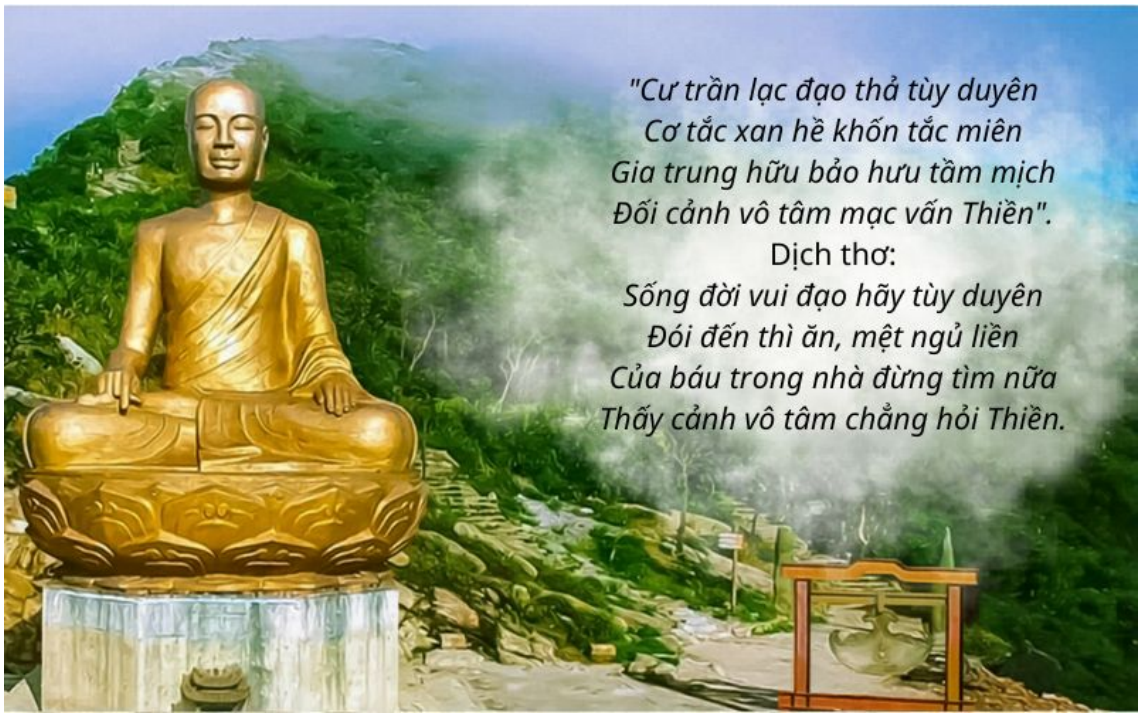
ISSN: 2734-9195 09:05 08/06/2026

Chỉ với bốn câu thơ mộc mạc, bài kệ không hướng con người đến sự trốn tránh thực tại, mà dạy chúng ta cách sống trọn vẹn, tỉnh thức và tìm thấy "vàng ngọc" ngay trong chính ngôi nhà tâm hồn của mình.

Trong lịch sử vương triều Trần, thế kỷ XIII là một giai đoạn chói lọi gắn liền với những chiến công ba lần đại thắng quân Nguyên - Mông. Nhưng đỉnh cao vinh quang của triều đại ấy không dừng lại ở chiến trường, mà kết tinh ở đỉnh núi Yên Tử bảng lảng khói sương, nơi Thượng hoàng **Trần Nhân Tông** lựa chọn làm chốn gửi thân sau khi rời xa quyền lực.

Vị vua chiến thắng đã trở thành vị Tổ sáng lập Thiền Phái Trúc Lâm, mở ra một chương mới cho Phật giáo Việt Nam: Phật giáo nhập thế. Bản chất của tinh thần ấy đã được Trần Nhân Tông đúc kết một cách trọn vẹn, tinh túy nhất qua bài thi kệ "***Cư trần lạc đạo***". Tác phẩm là sự dung hợp đỉnh cao giữa khí phách độc lập của một dân tộc tự cường và trí tuệ tự tại của một bậc đại giác ngộ.

Chỉ với bốn câu thơ mộc mạc, bài kệ không hướng con người đến sự trốn tránh thực tại, mà dạy chúng ta cách sống trọn vẹn, tỉnh thức và tìm thấy "vàng ngọc" ngay trong chính ngôi nhà tâm hồn của mình.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

"Cư trần lạc đạo" là phần kết luận (thi kệ yết hậu) hcủa bài phú "***Cư trần lạc đạo phú***" của Điều ngự Giác hoàng Trần Nhân Tông. Tác phẩm "Cư trần lạc đạo phú" được viết theo lối phú luật hay phú cận thể của thời thịnh Đường, gồm 10 hội dài bằng chữ Nôm và một bài kệ bằng chữ Hán kết thúc bài. Mười hội dài phô diễn những quan điểm của người tu hành giữa chốn trần ai, cùng các điểm khai ngộ lý thiền. "Cư trần lạc đạo" đã tóm lược lại tất cả những tinh yếu của toàn bài phú.

Tư tưởng nhập thế của **Phật hoàng Trần Nhân Tông** được đúc kết trong bài kệ theo thể Thất ngôn tứ tuyệt bằng chữ Hán như sau:

"*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".

Dịch thơ:

Sống đời vui đạo hãy tùy duyên

Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền

Của báu trong nhà đừng tìm nữa

Thấy cảnh vô tâm chẳng hỏi Thiền.

Hoàn cảnh ra đời và tư tưởng chủ đạo của tác phẩm

Để hiểu được chiều sâu của bài thi kệ, trước hết cần đặt tác phẩm vào bối cảnh lịch sử và hành trình tâm linh đặc biệt của tác giả. Trần Nhân Tông không phải là một tu sĩ tu hành từ trong nhung lụa, cũng không phải là một ẩn sĩ lánh đời vì chán ghét thế gian. Ông là vị vua anh minh đã trực tiếp lãnh đạo dân tộc vượt qua những thử thách sống còn, chứng kiến mọi vinh nhục, sinh tử của kiếp người.

Chính vì vậy, khi đúc kết tư tưởng của mình qua bài thi kệ "Cư trần lạc đạo" (Sống đời vui đạo), ông không hướng con người đến sự khổ hạnh hay thoát ly thực tại. Trái lại, tác phẩm là tiếng nói của một tâm hồn đã đi qua giông bão, tìm thấy sự an nhiên tuyệt đối ngay giữa cõi trần bộn bề, mở đường cho tinh thần "Phật giáo nhập thế" độc đáo của Việt Nam.

Tìm hiểu chi tiết bốn câu thi kệ

Hành xử tự tại và tinh thần tùy duyên thuận pháp

Mở đầu bài kệ, Phật hoàng Trần Nhân Tông đưa ra một quan niệm sống vừa giản dị vừa mang tính cách mạng đối với tư duy tu hành thời bấy giờ:

"*Cư trần lạc đạo thả tùy duyên*",

(Sống đời vui đạo hãy tùy duyên),

"Cư trần" là sống ngay giữa cõi trần tục bụi bặm, giữa những lo toan, trách nhiệm của một con người xã hội. Người đời thường nghĩ muốn tu Phật thì phải rời bỏ gia đình, vào sâu trong núi thẳm. Nhưng Trần Nhân Tông khẳng định, người tu hành chân chính có thể đạt được cái "lạc" - niềm vui chánh pháp - ngay tại chỗ mình đang sống nhờ thái độ "tùy duyên". Tùy duyên ở đây không phải là buông xuôi, phó mặc cho số phận, mà là sự hòa mình vào cuộc sống một cách chủ động, làm tròn bổn phận trong mọi hoàn cảnh mà không sinh tâm oán hận, cầu danh hay cầu lợi. Nói cách khác, sống giữa đời thường (cư trần) vẫn có thể tìm thấy niềm vui trong đạo pháp (lạc đạo), giữ tâm thái ung dung, thuận theo tự nhiên và hoàn cảnh (tùy duyên).

Chính niệm trong từng khoảnh khắc đời thường

Từ triết lý sống tùy duyên, câu thơ thứ hai cụ thể hóa lối sống ấy bằng một hình ảnh không thể mộc mạc hơn:

"*Cơ tắc san hề khốn tắc miên*".

(Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền).

Triết lý Thiền học đỉnh cao được gói gọn trong hai nhu cầu cơ bản nhất của con người: ăn và ngủ. Sự khác biệt giữa bậc đại ngộ và người phàm phu nằm ở sự tỉnh thức. Người phàm khi ăn thì trăm bận lo toan, khi ngủ thì ngàn bề mộng mị, tâm trí luôn bị quá khứ và tương lai giằng xé. Ngược lại, câu thơ của Phật hoàng mô tả trạng thái "thân đâu tâm đó" - một sự chánh niệm tuyệt đối. Đói chỉ thuần túy là ăn, mệt chỉ thuần túy là ngủ, trả tâm trí về với sự định tĩnh, không bị các tạp niệm hay lo âu làm vẩn đục. Sống tỉnh thức là làm chủ được những hành động thiết thực của bản thân trong từng khoảnh khắc.

Nhận thức Phật tính tự thân

Đến câu thơ thứ ba, tác giả chỉ ra chiếc chìa khóa cốt lõi để giải thoát, đó là việc dừng lại việc tìm kiếm các giá trị ảo vọng bên ngoài:

"*Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch*",

(Của báu trong nhà, đừng tìm nữa),

"Của báu trong nhà" (Gia trung hữu bảo) chính là ẩn dụ do Phật tính, cho cái tâm thanh tịnh, sáng suốt vốn sẵn có trong mỗi chúng sinh. Con người thường có xu hướng hướng ngoại cầu hình, tìm kiếm hạnh phúc từ tiền tài, danh vọng hoặc cầu xin sự cứu rỗi từ những đấng thần linh xa xôi. Phật hoàng Trần Nhân Tông thức tỉnh người đọc bằng một lời khuyên dứt khoát: "hưu tầm mịch" (đừng tìm kiếm nữa). Chỉ cần quay lại soi chiếu chính mình (phản quang tự kỷ), nhận ra bản tính chân thật của bản thân, đó đã là sự giải thoát viên mãn.

Đỉnh cao của tâm cảnh "Vô tâm đối cảnh"

"*Đối cảnh vô tâm mạc vấn Thiền*".

(Thấy cảnh vô tâm, chẳng hỏi Thiền).

"Đối cảnh" là khi chúng ta đối mặt với các hiện tượng thực tế của cuộc đời: khen chê, được mất, thịnh suy, thành bại. Trước những biến động ấy, nếu giữ được cái tâm "vô tâm" - tức là một cái tâm không dính mắc, không bị lung lạc hay cuốn theo ngoại cảnh - thì đó chính là bản chất của Thiền. "Vô tâm" ở đây không phải là vô cảm hay vô tri, mà ở trạng thái tâm tĩnh lặng như mặt hồ phẳng lặng, đối diện với mọi sự vật, hiện tượng và cám dỗ của cuốc đời (đối cảnh) mà không sinh tâm tham, sân, si hay bám chấp. Khi tâm đã đạt đến sự tự tại rỗng rang như bầu trời tự do, thì mọi nghi lễ, mọi câu hỏi về "Thiền là gì" đều

trở nên thừa thãi. Sống trong tâm cảnh ấy, bản thân mỗi bước đi, mỗi hơi thở đã là Thiền.

Nghệ thuật đặc sắc của bài thi kệ

Sức hấp dẫn tạo nên giá trị trường tồn của bài thơ không chỉ nằm ở tư tưởng mà còn ở nghệ thuật biểu đạt. Tác phẩm sử dụng thể thơ thất ngôn tứ tuyệt vô cùng hàm súc, cô đọng. Ngôn ngữ thơ không lạm dụng các điển tích phức tạp hay những thuật ngữ Phật học triết lý cao siêu mà hết sức bình dị, tiệm cận với đời sống hằng ngày ("đói ăn", mệt ngủ"). Nhịp điệu thơ thong dong, tự tại, phản ánh chính xác phong thái ung dung, bản lĩnh của một bậc vĩ nhân đã tự chủ được vận mệnh và thế giới tinh thần của chính mình.

Nhìn lại chặng đường lịch sử, bài thi kệ "Cư trần lạc đạo" đã khẳng định tầm vóc vĩ đại của Phật hoàng Trần Nhân Tông - một nhà chính trị thiên tài, một bậc đại giác ngộ và một tâm hồn nghệ sĩ lớn của dân tộc. Tác phẩm là viên ngọc quý minh chứng cho sự phát triển đỉnh cao của tư tưởng và văn hóa thời Trần, thời kỳ mà tinh thần tự lực tự cường gắn liền với lòng từ bi bác ái.

Hơn bảy thế kỷ đã trôi qua, núi Yên Tử có thể mờ xa trong khói sương, nhưng ánh sáng trí tuệ từ bài thi kệ bốn câu của Phật hoàng Trần Nhân Tông vẫn luôn soi rọi vào tâm thức các thế hệ hậu thế, là niềm tự hào kiêu hãnh về một dòng Thiền nhập thế thuần Việt: tự tại, kiên cường và đầy tính nhân văn.

Tác giả: **Đặng Việt Thủy**