

Nuôi dưỡng bình an nội tâm trong “Cư trần lạc đạo” của Trần Nhân Tông

Đào Tấn Thành*

Nhận ngày 28 tháng 7 năm 2025. Chấp nhận đăng ngày 12 tháng 02 năm 2026.

Tóm tắt: Trên cơ sở tìm hiểu khái niệm “Bình an nội tâm” và phân tích tinh thần nhập thế của Trần Nhân Tông qua bốn câu kết của hội thứ mười trong bài phú *Cư trần lạc đạo*, bài viết lên tinh thần “Hòa quang đồng trần” nhập thế tích cực, năng động và sáng tạo của Phật giáo Lý Trần. Phật pháp không đâu xa, mà ngay ở chân tâm sáng suốt “Phật tại tâm”. Khi tâm an thì thế giới đều an. Qua đó rút ra bốn ý nghĩa quan trọng trong cuộc sống về sự bình an nội tâm: *một là, tùy duyên thích nghi hoàn cảnh; hai là, trân quý giây phút hiện tại; ba là, phát huy tiềm năng sở trường; bốn là, giữ tâm bình thản trước phong ba*. Từ đó nói lên giá trị thực tiễn tư tưởng “Phật tại tâm” trong đời sống xã hội ngày nay. Nếu mỗi người chúng ta luôn chánh niệm tỉnh giác trong mọi hoàn cảnh từ suy nghĩ, lời nói cho đến việc làm thì chắc chắn sẽ có Phật hiện tiền, sẽ có sự bình an và hạnh phúc ngay bây giờ và tại đây.

Từ khóa: Bình an nội tâm, Phật tại tâm, cư trần lạc đạo, Phật hoàng Trần Nhân Tông.

Phân loại ngành: Triết học

Abstract: Based on the study of the concept of “inner peace” and the analysis of Trần Nhân Tông's spirit of “engaging with the world” through the four concluding sentences of the 10th part of the poem “Cư trần lạc đạo” (living in the mundane world being happy with Buddhism), the article analyzes the spirit of “Hòa quang đồng trần” (blending light with dust) to engage with the world in an active, dynamic and creative manner, by Vietnamese Buddhism during the Lý and Trần dynasties. The Buddhist Dharma is not something far away, but right in the wise viewpoint “Buddha is in the heart”. When the heart is at peace, the world is at peace. From there, one can draw four important meanings in life about inner peace: *one is, adapt to circumstances; two is, cherish the present moment; three is, develop potential strengths; four is, keep a calm mind facing storms*. That demonstrates the practical value of the viewpoint “Buddha is in the heart” in today's life. If each of us is always mindful and alert in all circumstances from thoughts, words to actions, then surely Buddha will be present, there shall be peace and happiness right now and here.

Keywords: Inner peace, Buddha is in the heart, living in the mundane world being happy with Buddhism, Buddha Emperor Trần Nhân Tông.

Subject classification: Philosophy

1. Mở đầu

Phật giáo đã du nhập vào lãnh thổ Việt Nam hơn 2.600 năm, là một trong những tôn giáo lớn nhất có ảnh hưởng sâu sắc đến đời sống tinh thần của người Việt Nam. Từ khi được truyền vào đất nước Việt Nam, Phật giáo đã nhanh chóng thích nghi và dung hòa với các tín ngưỡng bản địa trước đó và nó trở thành một phần quan trọng trong đời sống tinh thần của con người Việt Nam. Vì vậy mà văn hóa Phật giáo được xem là một bộ phận không thể chia cắt của văn hóa Việt Nam.

Phật giáo Việt Nam không những mang trong mình những tinh hoa mang tính phổ quát của Phật giáo thế giới mà còn mang tính bản sắc dân tộc của con người Việt Nam. Thực tế,

* Chùa Thiên Nguyên, xã Tân Hòa, tỉnh Đồng Tháp (thị trấn Tân Hòa, huyện Gò Công Đông, tỉnh Tiền Giang).
Email: thichhuedao@gmail.com

những biến động của cuộc sống đã chứng minh một cách sinh động Phật giáo đã thích nghi, nâng đỡ, và định hướng, góp phần xây dựng nên một nền văn hóa Việt Nam tiên tiến đậm đà bản sắc dân tộc, có tầm vóc với những thành tựu to lớn trên các lĩnh vực của đời sống xã hội như: phong tục tập quán, tín ngưỡng, lễ nghi, lễ hội cho đến kiến trúc, điêu khắc; từ lịch sử, tôn giáo, văn học cho đến hội họa, âm nhạc, thiền đạo... Trong đó có thể thấy được văn học Phật giáo là lĩnh vực đạt được nhiều thành tựu lớn, đã gắn bó mật thiết và định hướng đời sống tinh thần của con người Việt Nam hơn 2.600 năm qua. Đỉnh cao của giai đoạn hưng thịnh này là Phật giáo Lý Trần. Thời này đã sản sinh ra nhiều vị Thiền sư nổi tiếng với tinh thần nhập thế “Hòa quang đồng trần”, “Tùy duyên bất biến”, luôn sống chan hòa, gần gũi với cuộc sống đời thường. Một trong những tác phẩm văn học Phật giáo nổi tiếng thời Lý Trần đó là *Cư trần lạc đạo phú* của Trần Nhân Tông. Ngài được xem là một trong những vị thầy khai sáng và định hình đầu tiên cho tư tưởng Thiền phái Trúc Lâm, là Sơ Tổ Điều ngự Giác Hoàng Trần Nhân Tông. Ngài đã để lại một kho tàng giá trị tâm linh quý báu về thiền đạo qua sự nghiệp sáng tác văn chương khá đồ sộ, đã có nhiều đóng góp to lớn và thiết thực cho nền văn học trung đại nói chung, văn học Phật giáo Thiền tông nói riêng, đặc biệt là tinh thần bình an nội tâm và nhập thế tích cực. Việc nghiên cứu tư tưởng “Bình an nội tâm” qua việc nhập thế của Trần Nhân Tông sẽ giúp chúng ta có được một phương pháp thích nghi và dung hòa tốt với sự biến đổi của cuộc sống, góp phần xây dựng một xã hội nhân ái, lành mạnh, bình an và hạnh phúc trong kỷ nguyên vươn mình của dân tộc.

2. Phương pháp nghiên cứu

Bài viết được triển khai trên cơ sở kết hợp nhiều phương pháp nghiên cứu đặc thù của Triết học. Trước hết, phương pháp phân tích - tổng hợp được sử dụng nhằm làm rõ các khái niệm cốt lõi trong tác phẩm, từ đó khái quát thành hệ thống tư tưởng về đời sống an nhiên giữa thế gian. Bên cạnh đó, phương pháp thông diễn học giữ vai trò quan trọng trong việc giải thích ý nghĩa sâu xa của văn bản, giúp người nghiên cứu tiếp cận đúng tinh thần Thiền tông “ở đời vui đạo” mà tác giả truyền tải. Đồng thời, phương pháp lịch sử được vận dụng để đặt tác phẩm trong bối cảnh thời đại nhà Trần và cuộc đời tu hành của Đức vua Trần Nhân Tông, qua đó làm sáng tỏ sự hình thành và giá trị thực tiễn của tư tưởng “cư trần lạc đạo”. Ngoài ra, phương pháp so sánh được sử dụng để đối chiếu tư tưởng này với các quan điểm trong Phật giáo và các hệ tư tưởng phương Đông khác, nhằm làm nổi bật nét đặc sắc riêng.

3. Kết quả và thảo luận

3.1. Khái quát về “Bình an nội tâm” và “Cư trần lạc đạo” của Trần Nhân Tông

3.1.1. Khái niệm “Bình an nội tâm”

Theo *Từ điển tiếng Việt* thì “bình an hay bình yên là yên lành, không gặp điều gì tai họa, rủi ro” (Hoàng Phê, 2004: 69). “Nội tâm là tâm tư, tình cảm riêng của mỗi người” (Hoàng Phê, 2004: 739). Như vậy bình an nội tâm là trạng thái cân bằng cảm xúc về tinh thần, giúp cá nhân duy trì sự ổn định và đối diện với nghịch cảnh mà không đánh mất sự khoan dung và cảm thông. Bình an nội tâm còn được hiểu là yên lòng hay an tâm, chỉ về trạng thái có chủ ý trong sự điềm tĩnh về tâm lý hoặc về mặt tinh thần mà bất chấp sự hiện diện tiềm ẩn của các yếu tố gây căng thẳng dẫn đến sự việc chưa chắc sẽ bình yên. Bình an nội tâm được nhiều người coi là yếu tố tích cực giúp con người đạt trạng thái cân bằng, tĩnh tại, an nhiên, yên tâm và bình tĩnh trước hoàn cảnh và nghịch cảnh. Do đó, sự bình an thường được gắn liền một cách nhân quả với niềm vui, hạnh phúc và mãn nguyện. Sự bình an trong tâm hồn đến từ việc ta chấp nhận và tôn trọng sự thật hiển nhiên. Có thể hiểu bình an từ bên trong tâm chỉ đơn giản là cảm giác yên lòng đến từ chính chúng ta. Bình an nội tâm suy cho cùng

là một nghệ thuật của việc tạo ra và duy trì sự tĩnh lặng của tâm hồn ngay cả khi thế giới xung quanh có nhiều biến động.

Để có được sự bình an nội tâm đòi hỏi hành giả phải có sự quán chiếu, nhận thức và tu tập về tâm nhằm khám phá nội tâm, đạt đến trạng thái bình an và hòa hợp với thế giới, bất kể sự hỗn loạn từ bên ngoài. Đức Phật đã dạy trong *Kinh Tăng Chi bộ* như sau: “Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ kheo, đem lại an lạc, này các Tỷ kheo, như tâm được tu tập, được làm cho sung mãn. Tâm được tu tập, được làm cho sung mãn, này các Tỷ kheo, đem lại an lạc” (Thích Minh Châu, 2021: 66).

3.1.2. Khái quát về “*Cư trần lạc đạo*” của Trần Nhân Tông

Trần Nhân Tông tên thật là Trần Khâm, sinh ngày 11 tháng 11 năm Mậu Ngọ (1258), là con đầu của Trần Thánh Tông và Thái hậu Nguyên Thánh Chiêu Cảm. Trần Nhân Tông ngay từ nhỏ đã bộc lộ bản tính thông minh, học rộng, đa tài, về Phật học cũng rất tinh tường và thông suốt, thường cùng với các vị thiền gia đàm đạo, thuyết giảng và nghiên cứu thiền học, đặc biệt là ngài được Tuệ Trung Thượng Sĩ giáo huấn nên ngoài Nho giáo và Đạo giáo, ông còn tinh thông Phật pháp một cách uyên bác. Năm ngoài 21 tuổi, ngài được Thượng hoàng Trần Thánh Tông truyền ngôi và lấy niên hiệu Thiệu Bảo Nguyên Niên (1279). Tuy ở ngôi vua quyền cao chức trọng, nhưng ngài vẫn giữ mình thanh tịnh hướng về Phật pháp, ngày làm việc triều chính, đêm về nghỉ ở chùa Tư Phúc trong nội thành. Theo sách *Đại Việt sử ký toàn thư* có nói rằng: “Vua giảng sinh có được tinh anh của thánh nhân, đạo mạo thuần túy, nhan sắc như vàng, thần khí tươi sáng” (Lê Văn Hưu, Phan Thu Tiên, 1993: 43).

Ngài làm vua từ năm Kỷ Mão (1279), đến năm 1293 thì nhường ngôi cho con, và nghiên cứu Phật học. Trần Nhân Tông được tôn vinh là vị anh hùng, là nhà văn hoá, của dân tộc nhờ vào tài lãnh đạo đất nước chiến thắng quân Nguyên Mông. Đúng như *Đại Việt sử ký toàn thư* viết: “Vua Trần Nhân Tông quả là một nhân cách lịch sử lỗi lạc, võ công thì oanh liệt, cai trị xã hội thì theo đường lối khoan dung, độ lượng, trên dưới một lòng” (Lê Văn Hưu, Phan Thu Tiên, 1993: 44). Đến năm 1298, ngài bắt đầu khoác áo cà sa thuyết pháp độ sinh khắp nơi, làm Tổ Trúc Lâm và được nhân dân tôn vinh là Phật Điều Ngự Giác Hoàng. Ngài là một vị vua nhân ái, đồng thời là thiền sư, là thi sĩ, với một tâm hồn chân chất, bình dị giống như tư tưởng “Phật tại Tâm” của ngài.

Với tinh thần “Văn hóa soi đường cho quốc dân đi” của Chủ tịch Hồ Chí Minh, ngài đã xem trọng việc giữ gìn bản sắc văn hóa, quyết tâm xây dựng một nước Đại Việt có quy mô bề thế, có văn hoá độc lập, chống lại những ngoại lai, phi dân tộc nên ngài đã tâm huyết sáng tác ra những tác phẩm văn học rất phong phú như: *Trần Nhân Tông thi tập*, *Tăng già toái sự*, *Đại Hương Hải ấn thi tập*, *Thạch thất my ngữ*... Đặc biệt nhất là tác phẩm chữ Nôm *Cư trần lạc đạo phú*, không chỉ có giá trị về mặt nội dung tư tưởng Thiền học mà còn góp phần đặt nền móng cho sự phát triển tiếng Việt trong lịch sử văn học Việt Nam. Tác phẩm viết về tư tưởng Thiền, là một áng văn Nôm được viết theo thể phú gồm 10 hội. Trong đó bài kệ kết thúc hội thứ 10 nói lên tư tưởng chủ đạo về bình an nội tâm và nhập thế tích cực của toàn bộ tác phẩm. “Cư trần lạc đạo thả tùy duyên/ Cơ tắc xan hề khốn tắc miên/ Gia trung hữu bảo hưu tâm mịch/ Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền”. Nghĩa là: (Ở đời vui đạo, hãy tùy duyên/ Đối cảnh vô tâm, chớ hỏi thiền) (Viện Văn học, 1989: 54).

3.2. Nội dung và giá trị tư tưởng bình an nội tâm qua “*Cư trần lạc đạo*” trong đời sống ngày nay

Cư trần lạc đạo được hiểu là “ở đời vui đạo”, tâm bình an, thuận theo hoàn cảnh, tùy duyên mà bất biến.

3.2.1. Bình an nội tâm là biết tùy duyên thích nghi hoàn cảnh

“Ở đời vui đạo hãy tùy duyên”, Phật pháp là bất định pháp, vì thế gian luôn vận động biến đổi không ngừng nên Phật pháp cũng thích nghi với sự biến đổi của thế gian. Trong *Kinh Hoa Nghiêm* có nói: “Nhất tức nhất thiết” nghĩa là “Một là tất cả, tất cả là một” (Thích Trí Tịnh, 2024: 41). Từ một tâm sinh ra nhiều tướng, và các tướng sai biệt đều từ một tâm mà ra. Tất cả vạn pháp trong pháp giới đều từ tâm sinh, tâm bao trùm khắp pháp giới. Tất cả vạn hữu vũ trụ đều nằm gọn trong hạt cải. Hạt cải có thể thu nhiếp tất cả vũ trụ vạn pháp, nên “Tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức”.

Thật vậy, có thể nói Phật giáo là cuộc sống, không có khoảng cách, không có giáo điều, rập khuôn máy móc, mà luôn biến chứng. Vì vậy mà nhà khoa học *Albert Einstein* đã nói: “Tôn giáo của tương lai sẽ là một tôn giáo toàn cầu. Tôn giáo đó phải vượt lên trên mọi thần linh và tránh được các giáo điều và thần học. Tôn giáo đó bao quát cả phương diện tự nhiên lẫn tâm linh, và đứng trên nền tảng của ý thức đạo lý xuất phát từ kinh nghiệm về sự vật hiện tượng, trong một tổng thể toàn diện đầy đủ ý nghĩa tự nhiên và tâm linh. Phật giáo đáp ứng được điều này. Nếu có một tôn giáo nào giải quyết được các nhu cầu của khoa học hiện đại, thì đó là Phật giáo” (*Albert Einstein* (Đỗ Thị Thu Trà, Nguyễn Xuân Xanh dịch), 2017: 118).

Phật giáo chính là quá trình đi tìm chân lý, và thực tiễn là tiêu chuẩn kiểm tra chân lý đó. Nên đạo Phật không xa lạ, không thần thoại hay siêu hình mà có mặt bây giờ và tại đây “Phật tại Tâm”. Từ đó, mà Trần Nhân Tông đã xây dựng nên tư tưởng *Cư trần lạc đạo* để làm tôn chỉ hoạt động cho Thiền phái Trúc Lâm lúc bấy giờ. Thông qua bài phú *Cư trần lạc đạo*, tư tưởng ở đời mà vui với đạo, càng làm sáng tỏ tinh thần tùy duyên, nhập thế của Phật giáo để con người an trú với đạo. Đây là quan niệm tu hành không lánh xa thế tục. Nhà nghiên cứu Mạn Đà La từng nói “Tinh thần của Thiền học Trúc Lâm là thiền học dân tộc, nghĩa là một mặt không ngừng phát triển tận cùng khả năng giác ngộ giải thoát để vươn lên đỉnh cao của con người: giác ngộ giải thoát hoàn toàn; mặt khác, không ngừng tích cực, xây dựng an lành cho chúng sinh bằng cách trước hết phục vụ đất nước, dân tộc những người gần mình và có ân nghĩa đối với cuộc sống của mình” (Mạn Đà La, 1987: 6).

Tinh thần nhập thế này cũng có nét tương đồng trong *Kinh Kim Cang*: *Bồ tát muốn diệt trừ phiền não, vọng chấp thì phải lao mình vào phiền não, phải nhập thế độ sinh, làm các Phật sự*. Rõ ràng, nhìn lại cuộc đời của Đức Phật lúc tại thế, ngay sau đắc quả Vô thượng Bồ Đề, là cả một hành trình dài nhập thế qua sự kiện 49 năm thuyết pháp độ sanh, lấy chính sắc thân mình trải qua sáu năm khổ hạnh để minh chứng, để giáo hóa, dẫn dắt chúng sinh đến lý tưởng giác ngộ giải thoát. Nói như vậy, tuy nhiên, không phải hành giả nào cũng đủ căn cơ đón ngộ để nhập thế hoằng pháp độ sanh. Do đó, cần có một quá trình dài trong không gian tịch tĩnh để “nội cần khắc niệm chi công, ngoại hoằng bất tranh chi đức”, luôn chánh niệm tỉnh giác, bên trong thì luôn nhớ lời Phật dạy, bên ngoài thì chẳng đua tranh đấu lẫn nhau. Có như thế mới đủ định lực giữ bình an nội tâm và vận hành được chữ “Tùy duyên”.

Bình an nội tâm chính là tùy duyên bất biến. Khi tâm được an trú thì hoàn cảnh không thể lôi kéo được. Tùy duyên của Phật giáo khác với cái hiểu dân gian là “cuốn theo chiều gió”. Cuốn theo là “chạy theo duyên”, không phải là tùy duyên. Tùy duyên là học thuyết ứng xử khôn ngoan trong bất kỳ hoàn cảnh thuận hay nghịch. Tùy duyên không phải là sự tùy ý, tùy tiện, mặc kệ, hay để người tu bám chấp, lợi dụng vào đó mà muốn làm gì cũng được. Trái lại, đây chính là sự biểu hiện cụ thể của trí tuệ Bát nhã nhằm để phá trừ chấp ngã và tiêu trừ chấp pháp.

Những người không có tinh thần tùy duyên thì khi thuận, cảm thấy hạnh phúc, lúc nghịch thì cảm thấy khổ đau, bị ám ảnh bởi nỗi khổ đau trong quá khứ, khổ đau trong hiện tại và khổ đau trong tương lai, làm mất hết khả năng tìm kiếm phương pháp trị liệu chính mình.

Người có tinh thần tùy duyên thì xem nghịch cảnh là phương tiện, phiền não là Bồ Đề, là chất liệu gọt giũa lập trường và ý chí của hành giả đang tu tập, làm cho bản thân có thêm bản lĩnh chịu đựng vững chãi hơn, và con đường tâm linh có chiều sâu hơn.

Nói vậy, không có nghĩa là đạo Phật khích lệ nghịch cảnh. Giả sử ta đang sống trong nghịch cảnh mà không có sự lựa chọn nào khác, thì ta cần chuyển hóa tâm thức để chất liệu bình an, nhẹ nhàng, thư thái, thoải mái, thanh thoi có mặt trong cuộc sống. Trong *Sáu pháp Ba la mật* của Phật giáo có tinh tấn là sự phấn đấu vươn lên trên đường đạo đức và tâm linh là nguồn gốc của sự thành công. “Trong đường đạo không gì bằng tinh tấn/ Không gì bằng giải thoát của đời ta/ Sống điều linh trong kiếp sống ta bà/ Chỉ tinh tấn là vượt qua tất cả”.

Đức Phật dạy: chiến thắng người khác mặc dù là khó, nhưng vẫn còn dễ hơn rất nhiều so với chiến thắng chính bản thân mình. Trong chúng ta đều có nghịch lý nội tại, khi ta muốn cái này, lúc ta lại muốn cái đối lập; khi ta quyết định làm, lúc ta quyết định rút lui, tâm cứ bập bềnh về quá khứ hoặc lo rong rui tương lai. Nghịch cảnh trong đời sống nhận thức dẫn đến hành động, nếu không được kiểm soát, sẽ tạo thành thói quen, mà bản chất của nó là một tiến trình lệ thuộc, làm ta bị lẩn quẩn trong khổ đau.

Với học thuyết tinh tấn và nhẫn nhục trong *Sáu pháp ba la mật*, Đức Phật đã trao chúng ta chiếc chìa khóa bình an nội tâm về sự tùy duyên, một phương pháp giúp chúng ta vẫn có thể giữ được chất liệu vui đạo trong khi sống giữa cuộc đời đầy cạm bẫy, thử thách này. Nhờ nỗ lực tu tập và phản tỉnh mỗi ngày, chúng ta sẽ có năng lực diệt trừ lậu hoặc, được mọi người tán dương như trong *Kinh Pháp Cú* 226 và 229 Đức Phật có dạy rằng: “Ai ngày đêm tu tập/ Chuyên tâm hướng Niết bàn/ Thời thời thường tỉnh giác/ Lậu hoặc ắt tiêu tan/ Ai ngày ngày phản tỉnh/ Sống trong sạch đường đạo/ Đầy đủ giới định tuệ/ Bạc trí thường tán dương” (Narada, Tịnh Minh dịch, 2010: 115).

Theo Phật giáo, “Ở đời vui đạo” là cách vun trồng hạnh phúc bình an ngay giờ phút hiện tại bây giờ và tại đây. Như trong *Kinh Nhất Dạ Hiền Giả*, Đức Phật có nói: “Quá khứ không truy tìm/ Tương lai không ước vọng/ Quá khứ đã đoạn tận/ Tương lai thì chưa đến/ Chỉ có pháp hiện tại/ Tuệ quán chính là đây” (Thích Minh Châu, 2013: 31).

Đừng mơ tưởng thiên đường xa xôi hay cõi cực lạc sau khi chết, đừng để tâm chạy về quá khứ hay tương lai vì quá khứ không còn nữa, mà tương lai thì chưa đến. Hãy phấn đấu bằng mọi cách trong hiện tại, bằng phương pháp và tinh thần trách nhiệm cao thì sự tùy duyên đó sẽ tạo điều kiện tốt và thuận lợi nhất để chúng ta có phương tiện và kỹ năng sống tốt hơn, bình an hơn. Sự bình an đó chính là người biết chánh niệm và trân quý giây phút hiện tại.

3.2.2. Bình an nội tâm là biết trân quý giây phút hiện tại

“Đói đến thời ăn một ngủ liền”, Đạo Phật dạy con người phải luôn chánh niệm tỉnh giác, chính vì vậy mà đòi hỏi mỗi người phải trân quý giây phút hiện tại. Trần Nhân Tông không phải đề cao việc ăn uống, ngủ nghỉ theo kiểu chủ nghĩa hiện sinh của triết học phương Tây, mà ngài muốn thể hiện tinh thần nhập thế một cách tỉnh giác trong lối sống sinh hoạt hàng ngày như: đói thì ăn, khát thì uống và mệt thì ngủ liền. Điều này có nét tương đồng với câu chuyện của ngài Huệ Năng - một trong những người đại diện cho tinh thần “đốn ngộ, phá chấp” qua bài kệ: “Bồ đề bốn vô thọ/ Minh cảnh diệt phi đài/ Bỏ lại vô nhất vật/ Hà xứ nhá trần ai”. Nghĩa là: “Bồ đề vốn không cây/ Gương sáng cũng chẳng đài/ Xưa nay không một vật/ Chỗ nào dính bụi nhơ” (Lục Tổ Huệ Năng, Thích Duy Lực dịch, 2017: 8).

Khi ngài Huệ Năng đến chùa cầu đạo, Ngũ Tổ Hoàng Nhẫn chỉ giao cho việc chẻ củi, giã gạo. Đây là một công việc hết sức bình thường, phản ánh lối sinh hoạt bình dị hàng ngày. Tuy nhiên, những điều bình dị mà hết sức phi thường. Cứ như thế, ngài Huệ Năng vẫn chuyên

tâm miệt mài làm việc, không một chút lười biếng, giải đãi. Như ngài Quy Sơn trong bài cảnh sách có nói: “Đêm ngày phải sáu thời tỉnh tiến/ Ý miêng thân ba nghiệp cần chuyên/ Thân cần lễ bái tọa thiền/ Miêng cần phúng tụng lặng yên ít lời/ Ý cần chuyên không rời tịnh niệm/ Đêm và ngày kế tiếp không ngơi/ Mới hay tịnh độ hiện thời/ Rõ ràng tam muội sáng ngời tự tâm” (Thích Thanh Từ, 2019a: 41).

Rồi đến một ngày, sau khi Ngũ Tổ đọc bài kệ, biết Huệ Năng đã đắc pháp, sư phụ hỏi: “Gạo trắng chưa?”. Huệ Năng liền đáp: “Gạo đã trắng mà chưa có sàng”. Đêm ấy Ngũ Tổ đã truyền Kinh Kim Cang và y bát cho ngài Huệ Năng. Từ đó ngài đã trở thành Tổ Thiền thứ 6 tại Trung Hoa.

Có thể nói *Kinh Kim Cang* cũng có đề cập đến việc đời như chẻ củi, giã gạo, mà mang tâm Đạo thì việc đời cũng trở thành việc Đạo. Và ngược lại việc Đạo mà mang tâm Đời thì chính là việc đời. Nên cổ đức đức có dạy: “Chánh nhơn dụng tà pháp thì tà pháp quy chơn. Tà nhơn dụng chánh pháp thì chánh pháp quy tà”. Vì vậy, ý nghĩa của câu kệ này cần phải được hiểu đầy đủ hơn mới đúng với tinh thần Bát nhã của Phật giáo. Nếu không sẽ rơi vào ngã chấp như ngài Thần Tú qua câu kệ: “Thân thị Bồ đề thọ/ Tâm như minh cảnh đài/ Thời thời cần phát thức/ Vật sử nhả trần ai”. Nghĩa là: “Thân như cây Bồ đề/ Tâm như đài gương sáng/ Giờ giờ hằng lau quét/ Chớ cho dính bụi nhơ” (Lục Tổ Huệ Năng, Thích Duy Lực dịch, 2017: 6).

Mặt khác, hiểu được một cách thấu đáo, thâm sâu như vậy thì chúng ta mới có thể nhận ra được tinh thần Bát nhã, phá chấp ngã và phá chấp pháp của đạo Phật. Trần Nhân Tông đã kế thừa tinh thần “Phật tại Tâm” này, và dùng hình ảnh những sinh hoạt rất hàng ngày để phản bác lại những quan niệm tu hành lầm lạc khác. Vì ngài biết rằng: tâm là chủ nhân của mọi nghiệp thiện ác như trong *Kinh Hoa Nghiêm* từng nói: “Tâm như họa sĩ khéo/ Vẽ thế giới muôn màu/ Cảnh ngũ âm thế gian/ Không pháp nào không tạo” (Thích Trí Tịnh, 2024: 42).

Như vậy, chúng ta có thể nhận thấy rằng: đã có sự khác nhau căn bản giữa “ăn - mặc - ngủ” của thiền học Phật giáo, với “ăn - mặc - ngủ” của người tại gia là để “ở đời vui đạo” chứ không phải “ở đời vui đời” vốn nhiều dắm nhiễm và xa rời nền đạo đức Phật giáo. Có thể nói bình an nội tâm không chỉ xuất phát từ những điều bình thường trong cuộc sống, mà nó còn là sự “hồi quang phản chiếu” bản thân để phát huy tiềm năng và sở trường vốn có của mình.

3.2.3. Bình an nội tâm là biết phát huy tiềm năng sở trường

“Trong nhà có báu thôi tìm kiếm”

Theo *Phẩm Tín giải - Kinh Pháp Hoa*, thì mỗi người đã có sẵn viên châu báu vốn có trong mình. Nhưng vì vô minh che lấp mà không thấy, nên cứ mãi mê tìm châu báu bên thế giới dục trần như “Gã cùng tử”. Gã cùng tử lạc vào cung điện của ông trưởng giả khiến anh ta khiếp sợ, liền bỏ chạy. Lúc đó, ông trưởng giả nhận ra cùng tử là con của ông, nghĩa là anh ta có hạt giống Phật, có thiện căn sẵn có. Điều này gợi cho chúng ta biết rằng nghèo hay giàu tùy theo phước báo và cách ứng xử của mỗi người.

Trưởng giả thấy cùng tử ốm gầy, đen xấu, nhưng có hạt giống Phật thì cho rằng có thể cảm hóa được. Điều này nhằm nói lên thân phận mỗi người khác nhau. Người tu theo ngoại đạo, không chánh niệm tỉnh giác thì dù làm đủ cách, nhưng vẫn khổ sở, không làm được gì, quanh năm suốt tháng phải ôm phận nghèo và gặp nhiều chướng nạn như trong *Kinh Pháp Cú* 7 và 8 Đức Phật có nói: “Ai sống theo lạc thú/ Không nhiếp hộ các căn/ Ăn uống không tiết độ/ Lười biếng kém siêng năng/ Sẽ bị Ma vương kéo/ Như cây yếu gió quật/ Ai sống quán bất tịnh/ Nhiếp hộ được các căn/ Ăn uống có tiết độ/ Thành tín và siêng năng/ Ma vương không chuyển nổi/ Như núi đá gió qua” (Narada, Tịnh Minh dịch, 2010: 19).

Ngược lại, người biết chánh niệm, phòng hộ các căn thì sẽ chiến thắng ma vương, gặp nhiều may mắn trong cuộc sống, như gã cùng tử tự nhiên được kho gia sản lớn của trưởng giả vậy.

Trong *Kinh Pháp Hoa* có nói rằng: “Ông gọi người con đến và hội cả Thân tộc, Quốc vương, quan Đại thần, dòng Sát Đế Lợi, hàng cư sĩ, khi đã nhóm xong, ông liền tự tuyên rằng: Các ngài nên rõ, người này là con ta, của ta sanh ra, ngày trước trong thành nọ, bỏ ta trốn đi, nổi trôi khổ sở, hơn năm mươi năm, nó vốn tên ấy, còn ta tên ấy. Xưa ta ở tại thành này lòng lo lắng tìm kiếm, bỗng ở nơi đây gặp được nó. Nó thật là con ta, ta thật là cha nó. Nay ta có tất cả bao nhiêu của cải, đều là của con ta có, trước đây của cải cho ra thân vào, con ta đây coi biết” (Thích Trí Tịnh, 2009: 162-163).

Mặt khác, việc đi tìm kiếm của báu vật chất chỉ tô bồi cho đời sống vật dục, có khả năng mang lại phước báu và sự thuận lợi. Thái độ “thôi tìm kiếm” được chính Thiền sư Trần Nhân Tông nêu ra trong bài kệ này là nhằm khẳng định rằng mỗi người đã sẵn tuệ giác hay Phật tính bên trong, không phải nhọc công tìm kiếm bên ngoài xa xôi. Chỉ cần nhận diện là bất gặp và sống an lạc với nó qua lối sống chánh niệm tỉnh giác thì sẽ có được sự bình an và hạnh phúc.

Khi có sự hồi quang phản chiếu, sống với tuệ giác vốn có, ta không còn là người tha hương đi tìm kiếm con đường tâm linh ở Thiên đường hay cõi Cực lạc sau khi chết. Chỉ cần sống trong hiện tại này một cách tử tế, có ý nghĩa cho mình và cho người, thì của báu sẽ là cái mà ta hưởng được ngay bây giờ và tại đây.

Theo đạo Phật, tương lai có mặt ở hiện tại. Đầu tư hạnh phúc trong hiện tại chính là đầu tư hạnh phúc cho tương lai. “Rằng ai muốn biết nhân xưa/ Xét xem hoàn cảnh bây giờ chịu đây/ Muốn biết quả báo sau này/ Xét điều tội phước ta nay đang làm”. Khi nghe Đức Phật Thích Ca giảng và phân tích về tiềm năng giác ngộ vốn có trong mỗi con người để giúp con người ứng xử khôn ngoan bằng trí tuệ và lòng từ bi, thì rất nhiều vị Bồ tát ở các hành tinh khác đến phát nguyện gánh vác Phật sự như trong *Kinh Pháp Hoa* từng nói:

“Lúc bấy giờ các vị đại Bồ Tát ở cõi nước phương khác đông hơn số cát của tám sông Hằng, ở trong đại chúng đứng dậy chấp tay làm lễ mà bạch Phật rằng: Thế Tôn nếu bằng lòng cho chúng con, lúc sau khi Phật diệt độ ở tại cõi ta bà này siêng tu, tinh tấn, giữ gìn đọc tụng biên chép, cúng dường kinh điển này, thời chúng con sẽ ở trong cõi đây mà rộng nói đó” (Thích Trí Tịnh, 2009: 382).

Bạch Như Lai! Cho chúng con cơ hội truyền bá con đường tâm linh ở hành tinh của Ngài. Sự nhận lời của Ngài là phúc duyên lớn cho chúng con.

Đức Phật Thích Ca trả lời: trước nhất, Như Lai tiếp nhận thiện chí của các vị Bồ tát có kinh nghiệm trong giáo hóa chúng sinh, có lòng muốn truyền bá pháp môn Phật tính mà Ta đã thuyết giảng. Nhưng tại cõi Ta Bà này cũng có rất nhiều vị Bồ tát có lý tưởng tương tự. Mặc dù họ còn mới, chưa có kinh nghiệm, nhưng Như Lai tin chắc rằng họ sẽ làm được các Phật sự quan trọng này. Sau khi Đức Phật dứt lời, từ dưới đất vọt lên nhiều vị Bồ tát: “Lúc Phật nói lời đó, cõi Ta bà trong tam thiên đại thiên cõi nước đất đều rung nứt, mà ở trong đó có vô lượng nghìn muôn ức vị đại Bồ Tát đồng thời vọt ra” (Thích Trí Tịnh, 2009: 383).

Như vậy, khi tâm trong, trí sáng và có tinh thần thép thì chắc chắn chúng ta sẽ khai thác được nhiều của báu trong lòng đất, vì đất là nơi chứa các quặng mỏ. Mỗi người đều có mảnh đất tâm về tiềm năng sở trường như: phát minh, học tập, ngoại giao, giảng dạy, từ thiện xã hội... Quan trọng là mình phải biết năng lực thật sự của chính mình thì mới có thể khám phá sở trường và phát huy nó. Thực tế cuộc sống cho thấy có rất nhiều người không có được niềm tin vào chính mình, mặc dù mình có được gia tài đó. Do thiếu niềm tin về bản thân, nhiều người đã trở thành kẻ cùng tử, đi tìm của báu bên ngoài mà không biết nó nằm bên trong tâm ta. “Lang thang làm khách phong trần mãi/ Ngày cách xa quê vạn dặm dài”.

Trong khi đó thì Tổ Quy Sơn luôn động viên hàng hậu học, phải tự mình thấp xuống mà đi: “Bỉ ký trượng phu ngã diệc nhĩ, bất ưng tự khinh nhi thoái khuất” (Thích Đạt Dương, 2014: 129). Nghĩa là: *Kia đã là trượng phu, ta cũng vậy, chẳng nên tự khinh mình mà lui sụt.*

Lời động viên của Tổ Quy Sơn nhằm khẳng định tiềm năng vốn có của mỗi người là vô tận. Ai cũng có thể là trượng phu, người tử tế, chỉ cần mình tin mình có thể làm được thì chắc chắn rằng sẽ thành công. Vấn đề ở chỗ là tin hay không. Khi tin rồi, niềm tin đó sẽ trở thành chìa khóa mở cửa cho ta sử dụng kho tàng quý báu này mà không phải vay mượn ở đâu khác.

Như vậy, Thiền sư Trần Nhân Tông đã khai thị cho chúng ta về sức mạnh của niềm tin để phát huy sở trường của mình trong mọi hoàn cảnh. Người nào có tự tin lớn thì người đó thành công, người nào kém tự tin thì người đó tự đóng bít cửa ngõ tiềm năng của mình. Nếu chúng ta hiểu được chính mình là chúng ta nắm giữ chìa khóa của thành công. Chìa khóa đó không nằm đâu xa xôi, mà nó chính là kho báu vốn có trong nhà chính mình. Hiểu được chính mình, chúng ta sẽ bình thản trước mọi phong ba, thử thách.

3.2.4. Bình an nội tâm là biết giữ tâm bình thản trước phong ba

“Đối cảnh vô tâm hỏi chi Thiền”

Yếu chỉ của thiền là làm cho tâm được bình an. Lúc mới thực tập thiền, ta cần ngồi trong tư thế “chánh thân đoan tọa”, mắt không liếc qua trái, phải, thân không có cử động, các giác quan tĩnh lặng. Nhờ đó, hành giả có cơ hội an trú vào các cấp bậc thiền quán nhiều hơn. Từ đó niềm hạnh phúc nội tại bắt đầu được xuất hiện và dâng trào. Đó chính là sự bình an nội tâm.

Trọng tâm của tĩnh tọa là vô tâm. Vô tâm không phải là thờ ơ, không biết gì, mà quán niệm “chư hành vô thường, chư pháp vô ngã”. Nhận thức được sự vận hành của các pháp là vô ngã, không có thật nên không bận tâm đạt đến vô tâm. Do đó khi đi đứng nằm ngồi, nói nín động tịnh, co duỗi, thậm chí trong lúc thức và lúc ngủ, ta phải giữ được trạng thái vô tâm. Vô tâm là không để cho tâm chấp trước, đắm nhiễm, xáo động khi các giác quan tiếp xúc với các đối tượng trần cảnh lục trần: *sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp*. Vô tâm nói đủ là không để tâm dính vào trong các đối tượng trần cảnh lục trần.

Khi mắt thấy sự vật, hình thái, màu sắc, khi tai nghe các âm thanh, khi mũi ngửi các mùi, lưỡi nếm các vị, khi thân xúc chạm và ý thức tưởng tượng chuyện quá khứ, hiện tại và tương lai, ta để cho tâm thư thả, bình an gọi là bình thản trước trần cảnh. Trong kinh tạng Pali, đặc biệt là *Kinh Tương ưng*, Đức Phật dạy trạng thái vô tâm là: *Cái thấy chỉ đơn thuần là sự thấy, cái nghe chỉ đơn thuần là sự nghe, cái nghĩ chỉ đơn thuần là sự nghĩ, sự biết*. Nói cách khác là trong trạng thái vô tâm, ý thức khổ đau và hạnh phúc phân biệt không can thiệp vào. Khi ta chánh niệm tĩnh giác bằng “vô tâm” thì sẽ vượt qua hai phương diện thuận và nghịch trong cuộc sống, giữ tâm được bình an, trở nên năng động và hiệu quả trong các tình huống có vấn đề diễn ra.

Mặt khác, tư tưởng về “Tâm” của Trần Nhân Tông khác với chủ nghĩa “Duy Tâm”. Học thuyết duy tâm cho rằng tâm là cái sanh ra vạn vật. Đạo Phật không chấp nhận duy vật cũng không chấp nhận duy tâm. Đạo Phật dạy chúng ta lý Duyên khởi, tức là sự tương tác giữa các sự vật và hiện tượng trong vũ trụ như là quy luật tự nhiên “Cái này sanh thì cái kia sanh, cái này diệt thì cái kia diệt”. Do đó, chúng ta cần thấy rõ rằng: vô tâm là phương tiện phá chấp ý thức, như cây cột giữ cho tâm dừng lại. Nhờ đó, thân và tâm có mặt cùng một chỗ, năng lượng hạnh phúc hiện tại có mặt một cách đầy đủ và trọn vẹn nhất. Ta thường để tâm mình suy nghĩ về quá khứ hay viễn tưởng về tương lai, mà theo Đức Phật đó là một sự tổn thất về năng lượng. Chánh niệm vào hiện tại, giúp ta biết được quá khứ và dự đoán tương lai, như một kinh nghiệm và dự định tích cực. Từ đó giảm bớt nỗi khổ niềm đau cho hiện tại và tương lai. Nỗ lực hiện tại luôn có giá trị, giúp ta sống có ý nghĩa hơn. Do đó vô tâm khác với sự không có tri giác, như của thế giới vật lý, cỏ cây hoa lá, trời mây non nước và các phương diện khác. Nếu sống và bình thản được như thế, ta không cần hỏi Thiền là cái gì, vì thái độ đó chính là Thiền, là sự bình an nội tâm, là Chân tâm, là Phật tánh.

Trong *Kinh Kim Cang*, Đức Phật dạy: Hành giả nên phát triển một tâm thức không nương tựa bất cứ nơi nào, nên phát triển một tâm thức không nương tựa vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp trần. Đây chính yếu chỉ gói gọn trong câu kinh “Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm”, nghĩa là đừng khởi vọng tâm trụ chấp một nơi nào mà khi xưa Lục Tổ Huệ Năng vừa nghe xong đã đốn ngộ (Thích Thanh Từ, 2019b: 42).

Như vậy, tâm bình thản trước phong ba, thử thách của cuộc đời chính là “Thiền”. Theo Trần Nhân Tông thì Thiền được hiểu là: thoát ly tất cả hư trần huyễn tượng, hay chính là bản tính thanh tịnh, diệt trừ các loạn động trong tâm tư. Tự trung lại thì Thiền trong trường hợp này là giác ngộ. Cho nên, khi đã ngộ rồi thì cần hỏi chỉ “Thiền”. Từ đây, câu kệ cuối này như một chìa khóa khai thị cho mọi người đủ căn cơ, mở được cánh cửa bước vào bề bản tâm thanh tịnh. Đó là một cách thức đặc trưng của pháp truyền tâm ấn và đốn ngộ của Trần Nhân Tông. Chính cách truyền tâm ấn này mà ngài Pháp Loa vào ngày mùng 01 tháng 11 âm lịch năm 1308, cũng đã từng nói bài kệ rằng: “Nhất thiết pháp bất sinh Nhất thiết pháp bất diệt/ Nhược năng như thị giải/ Chư Phật thường hiện tiền/ Hà khứ lai chi hữu”. Nghĩa là: “Tất cả pháp không sinh/ Tất cả pháp không diệt/ Nếu rõ được như vậy/ Chư Phật luôn hiện tiền/ Nào đâu có đến đi” (Thích Thanh Từ, 2019c: 42).

Đại ý bài kệ muốn nói đến các pháp vốn không sinh không diệt, sẵn có, thường hằng; và tính Phật luôn ở trong mỗi chúng sinh “Nhơn nhơn vi hữu Phật tính”. Chỉ cần chánh niệm tỉnh giác trong mọi suy nghĩ, lời nói và hành động thì chư Phật luôn có mặt, nên Phật được hiểu là giác ngộ, là chân tâm sáng suốt.

Khi tâm sáng suốt thì có đủ định lực vượt qua mọi phong ba, bão táp của cuộc đời. Chư Tổ thường dạy: “Chế tâm nhất xứ vô sự bất biện”, nghĩa là để tâm một chỗ thì không việc gì mà không giải quyết được. Cuộc sống luôn có nhiều cám dỗ, thử thách của thế giới dục trần. Vì vậy tư tưởng “Phật tại Tâm” của Trần Nhân Tông có một vai trò to lớn đối với xã hội ngày nay. Nó giúp cho con người sống thánh thiện, làm chủ các giác quan, vì giác quan luôn bị chi phối bởi dục trần. Nhờ vậy mà có thể bình thản trước phong ba, cám dỗ và thử thách. Thực tế cho thấy xã hội ngày nay bên cạnh sự thành tựu phát triển về kinh tế, xã hội và tâm linh, vẫn còn xuất hiện nhiều hệ lụy từ trong gia đình, học đường và xã hội, nhiều hiện tượng tệ nạn xã hội như: cướp của, giết người, ma túy, mại dâm, sự mất phương hướng lựa chọn các giá trị niềm tin... đã và đang là nỗi lo của toàn xã hội. Do đó nếu vận dụng tư tưởng Thiền này của Trần Nhân Tông vào cuộc sống thì chắc chắn rằng sẽ để lại nhiều dấu ấn tích cực cho đời sống tâm linh và trật tự an toàn xã hội, góp phần phát huy nội lực, xây dựng xã hội nhân ái và hòa bình.

4. Kết luận

Như vậy, Phật giáo Lý - Trần nói chung và Phật giáo Thiền Trúc Lâm nói riêng đã khai sáng nên tư tưởng Thiền đạo và sáng tạo thêm một số tư tưởng cụ thể, sắc bén, thích hợp với hoàn cảnh đất nước Đại Việt lúc bấy giờ, làm nên bản sắc rất riêng của dân tộc, góp phần đáp ứng được yêu cầu của thời đại lịch sử xã hội. Yếu chỉ của Thiền không chỉ là phá chấp, đốn ngộ, tâm truyền, mà Phật giáo Thiền tông thời Lý - Trần còn đưa tư tưởng “Phật tại Tâm” vào cuộc sống, phục vụ đất nước và nhân dân, tu dưỡng nhân cách con người bằng những việc làm tử tế chính là Tâm Phật. Thiền dung hợp với những yếu tố tích cực của Nho, của Lão - Trang để giúp con người phát triển toàn diện, phù hợp với sự phát triển của đất nước. Tư tưởng của Thiền Trúc Lâm đã tác động nhiều đến xã hội, giúp con người rèn luyện luân lý đạo đức hơn là tôn giáo, góp phần duy trì ổn định xã hội Đại Việt thời đó. Nhờ vậy mà tạo nên chiến công hiển hách với ba lần đại thắng quân Nguyên Mông. Đồng thời, Phật giáo bấy giờ còn góp phần tạo nên những vị thiền sư tâm hướng về Phật mà lòng vẫn gắn bó với đời, với cuộc sống trần thế. Đó chính là “Cư trần lạc đạo” của Trần Nhân Tông.

Có thể nói Phật giáo Trúc Lâm thời Lý - Trần là một Phật giáo nhập thế, đầy sức sống, năng động và sáng tạo trong mọi tình huống. Khi Tổ quốc lâm nguy thì các nhà sư sẵn sàng cời áo cà sa mà khoác chiến bào lâm trận, khi đất nước hòa bình thì lên núi ẩn tu. Điều này được biểu hiện ở chính cuộc đời vua Trần Nhân Tông. Ngài không chỉ gắn kết bổn phận và trách nhiệm của mình với sự hưng vong của đất nước mà còn hướng nhân dân đến một lối sống giác ngộ và tử tế trong cách suy nghĩ, lời nói và việc làm của mình. Ngài đã chỉ rõ Phật không đâu xa mà “Phật tại tâm” nhằm xóa bỏ khoảng cách giữa các giai cấp trong xã hội, tạo được tinh thần đoàn kết của toàn dân tộc, thống nhất ý chí hành động của toàn dân. Không chỉ thế, ngài chỉ mọi người tạo sự bình an nội tâm qua việc: tùy duyên, làm chủ tâm ý trong mọi hoàn cảnh; trân quý giây phút hiện tại; phát huy tiềm năng sở trường; giữ tâm bình thản trước phong ba thử thách.

Nhìn chung, tư tưởng “Phật tại Tâm” của Trần Nhân Tông có một vai trò to lớn trong việc hoàn thiện các giá trị đạo đức cá nhân và đạo đức xã hội trong cuộc sống muôn màu muôn vẻ hiện nay, giúp con người luôn chánh niệm tỉnh giác trong mọi hoàn cảnh, có trách nhiệm, nghĩa vụ và bổn phận trong mối tương quan với người khác, góp phần xây dựng một xã hội nhân ái, lành mạnh, hòa bình, hạnh phúc ngay bây giờ và tại đây.

Tài liệu tham khảo

- Albert Einstein (Đỗ Thị Thu Trà, Nguyễn Xuân Xanh dịch). (2017). *Mặt Nhân Bản*. Nxb. Thành phố Hồ Chí Minh.
- Hoàng Phê. (2004). *Từ điển Tiếng Việt*. Nxb. Đà Nẵng.
- Lê Mạnh Thát. (2000). *Trần Nhân Tông toàn tập*. Nxb. Thành phố Hồ Chí Minh.
- Lê Văn Hưu, Phan Thu Tiên. (1993). *Đại Việt sử ký toàn thư*. t.2. Nxb. Khoa học xã hội.
- Lục Tổ Huệ Năng, Thích Duy Lực dịch. (2017). *Kinh Pháp Bảo Đàn*. Nxb. Tôn giáo.
- Mạn Đà La. (1987). *Tìm hiểu về Trần Nhân Tông - vị Tổ sáng lập dòng thiền Trúc Lâm*. Bản in Roneo.
- Nguyễn Lang. (1994). *Việt Nam Phật giáo sử luận*. t.1, Nxb. Khoa học xã hội.
- Narada, Tịnh Minh dịch. (2010). *Thi kệ Pháp cú kinh*. Phẩm Song yếu. Nxb. Phương Đông.
- Thích Phước Sơn dịch và chú giải. (1995). *Tam tổ thực lục*. Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Thành Phố Hồ Chí Minh.
- Thích Đạt Dương. (2014). *Tỳ ni - Sa di - Oai nghi - Cảnh sách*. Nxb. Tôn giáo.
- Thích Minh Châu (dịch). (2013). *Đại tạng kinh Việt Nam Nam truyền, Kinh Trung bộ*. Nxb. Tôn giáo.
- Thích Minh Châu (dịch). (2021). *Đại tạng kinh Việt Nam Nam truyền, Kinh Tăng Chi bộ*. Nxb. Tôn giáo.
- Thích Trí Tịnh. (2009). *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa*. Nxb. Tôn giáo.
- Thích Trí Tịnh. (2024). *Kinh Hoa Nghiêm*. t.1. Nxb. Tôn giáo.
- Thích Thanh Từ. (2019a). *Quy Sơn Cảnh sách Giảng giải*. Nxb. Tôn giáo.
- Thích Thanh Từ. (2019b). *Kinh Kim Cang Giảng giải*. Nxb. Tôn giáo.
- Thích Thanh Từ. (2019c). *Tam Tổ Trúc Lâm Giảng giải*. Nxb. Hồng Đức.
- Viện Văn học. (1989). *Thơ văn Lý - Trần*. t.2, quyển Thượng. Nxb. Khoa học xã hội.