

Thành Kính Tưởng Nhớ Sơ Tổ Trúc Lâm Trần Nhân Tông

Nam Mô Điều Ngự Giác Hoàng Sơ Tổ Trúc Lâm Trần Nhân Tông

Bước vào đầu tháng 11 Âm Lịch mỗi năm, chúng con đều tưởng nhớ đến Sơ Tổ Trúc Lâm Trần Nhân Tông vĩ đại để noi gương Ngài trên bước đường giải thoát. Đã hơn bảy thế kỷ, đức sáng tuệ giác của Ngài vẫn tiếp tục soi lối chúng con đi từng bước lên bờ giác ngộ. Mỗi lần nghĩ đến Sơ Tổ Trúc Lâm, chúng con đều cảm nhận được tấm lòng từ bi của một vị Bồ Tát, trí tuệ nhiệm mầu của một bậc minh sư. Chúng con đều cảm thấy vô cùng tự hào có được biểu tượng vị tha trong mạch sống dân tộc; đều cảm thấy tự tin hơn về khả năng giác ngộ của mình nối bước Tổ Tiên. Chúng con ví mình như một đứa bé đang sợ hãi lạc lối trên ngã đường tâm tối. Bây giờ đã có một đấng cha lành nắm tay mình từng bước đi dẫu cùng đi thì hạnh phúc vô tận; những em bé chúng con vừa cảm thấy an toàn, vừa cảm thấy tự tin là mình sẽ sớm được đến đích xa xôi! Năm nay cũng như mọi năm khác, nhân dịp Giỗ Tổ lần thứ 709, chúng con xin được ôn lại những bài học quý báu của Sơ Tổ để dùng đây làm hành trang thiết yếu thẳng bước tiến đi trên con đường tu học của một người con Phật Việt Nam.

Sơ Tổ tên húy là Trần Khâm, là con trai trưởng của Hoàng Đế Trần Thánh Tông và Hoàng Hậu Nguyên Thánh. Ngài sinh vào ngày 11, tháng 11, năm Mậu Ngọ, tức năm 1258. Năm 21 tuổi, Ngài được vua cha Thánh Tông truyền ngôi hoàng đế, lên ngai vàng trị vì trăm họ. Từ đó, nước Đại Việt trọn hai mươi năm đã được sự lãnh đạo của một vị minh quân. Vua Trần Nhân Tông chống giặc xâm lăng của quân Mông Nguyên để đem lại hòa bình cho đất nước và phát triển liên hệ ngoại giao với đất nước Chiêm Thành. Năm 1299, lúc đó Ngài đã 41 tuổi, thái thượng hoàng Trần Nhân Tông gác lại việc đời để dẫn thân chốn rừng núi học thấu kinh điển và tu tập thiền hành. Ngài xuất gia trên núi Yên Tử và lấy Pháp danh là Hương Vân Đại Đầu Đà, sau này đổi lại là Trúc Lâm Đại Đầu Đà. Sau khi xuất gia, Sơ Tổ đã ngộ được đạo Pháp thâm sâu của nhà Thiền và thành lập một Thiền phái thuần Việt gọi là Thiền Phái Trúc Lâm Yên Tử. Từ đó đến bây giờ, chúng con mới có một dòng Thiền đậm màu dân tộc, một giáo lý thích hợp với văn hóa của dân ta, và một tư tưởng siêu việt đưa chúng con đến giải thoát trong giây phút hiện tại.

Từ nhỏ, Sơ Tổ đã hâm mộ Phật Pháp và đi theo các vị Thiền sư để học hỏi giáo lý giác ngộ. Ngài đã được vua cha cho đến học với Thượng Sĩ Tuệ Trung, một Thiền sư cư sĩ tài ba thời bấy giờ. Thượng Sĩ đã khai đường lối tu tập rõ ràng cho Sơ Tổ, dạy rằng, “Phản quan tự kỷ bản phận sự, bất tùng tha đắc”. Sư Ông Trúc Lâm Thích Thanh Từ dịch nghĩa là¹ “nhìn trở lại mình là phận sự gốc, không từ ngoài mà được”. Sơ Tổ đã lấy đây làm yếu chỉ Thiền để tu tập theo suốt đời Ngài. Chúng con thấy được qua câu chuyện này sự gieo duyên với đạo Pháp rất sớm của Sơ Tổ. Sơ Tổ không chờ đến lúc mình già sức yếu mới núp thân dưới bóng mái

¹ Tam Tổ Trúc Lâm giảng giải, Thiền Sư Thích Thanh Từ

chùa. Ngược lại, từ rất nhỏ, Ngài đã thiết tha cầu đạo để tìm hiểu giáo lý cao siêu. Thấu hiểu lý vô thường, luật nhân quả, Ngài áp dụng Phật Pháp để trị vì đất nước với lòng từ bi và tâm trí tuệ. Khi duyên đã chín mùi thì Ngài xuất gia để một lòng hướng Phật. Sư Ông Thanh Từ có dạy²: “Vi đạo Phật là đạo bình đẳng, giáo lý Phật là giáo lý phổ biến vậy. Mái tóc xanh gần đạo Phật ở đức thanh tịnh... thì người đầu bạc cũng nhờ đức ‘tín’ của đạo Phật mà vui vẻ những ngày tàn. Tuổi hoa niên thể theo đức từ bi mở rộng lòng thương, thì người khổ sở cũng nhờ bàn tay từ bi ấy xoa dịu đôi phần đau khổ. Hàng tráng niên đến với đạo Phật là cầu giác ngộ, cầu thành Phật quả; người chán đời đến với đạo Phật để nhờ câu kinh thâm diệu, nhịp mõ trầm hùng, tiếng chuông cảnh tỉnh mà lần lần cõi sạch mọi nỗi oán hờn.” Đạo Phật là đạo của tất cả! Vì thế, chúng con sẽ không chờ đến một thời gian nào trong tương lai để quay về nương tựa hết mà phải ngay từ bây giờ trở về nương tựa. Chúng con nguyện tiếp nối Sơ Tổ Trúc Lâm luôn gieo duyên với Ba Ngôi Báu, Phật, Pháp, Tăng, ngay từ giây phút này để tích cực áp dụng giáo lý trong cuộc sống hằng ngày của mình.

Trong tinh thần “phân quan tự kỷ”, trọng tâm tu của Thiền Phái Trúc Lâm là phải nỗ lực thực hành làm sao để tâm mình được hoàn toàn thanh tịnh. Tâm khí của chúng con không còn nhảy nhót lung tung thì lúc đó chúng con mới giác ngộ. Khi chúng con đã nhìn lại tâm mình và làm chủ được nó thì không còn bon chen trong cuộc sống này nữa. Sơ Tổ đã dạy cụ thể những phương pháp thực hành để đạt đến tâm thanh tịnh. Trong *Cư Trần Lạc Đạo Phú*, Sơ Tổ mở đầu bằng một bài dạy rất thiết yếu:

Mình ngồi thành thị;
Nét dùng sơn lâm.
Muôn nghiệp lặng an nhàn Thể tánh;
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 yén thốt oanh ngâm.
Chơi nước biếc, ăn non xanh, nhân gian có nhiều người đắc ý;
Biết đào hồng, hay liễu lục, thiên hạ nằng mảy chủ tri âm.
Nguyệt bạc vùng xanh, soi mọi chỗ thiền hà lai láng;
Liễu mềm hoa tốt, ngắt quần sanh tuệ nhật sâm lâm.
Lo hoán cốt, ước phi thăng, đan thân mới phục;
Nhắm trường sanh, về thượng giới, thuốc thọ còn đậm.
Sách dịch xem chơi, yêu tánh sáng yêu hơn châu báu;
Kính nhàn đọc dấu, trọng lòng rồi trọng nữa hoàng kim.

Từ những chữ đầu tiên chúng con đã nhận ra được tinh thần thiết thực của đường lối tu tập của Sơ Tổ rồi. Sơ Tổ dạy trong đoạn văn này là dù mình đang “ngồi thành thị” như Ngài ở chốn kinh thành mà nếu chúng con sống nếp sống đơn giản như đang sống nơi rừng núi, nơi “sơn lâm”, thì chúng con cũng có thể chuyển hóa được các nghiệp cho lặng xuống để mình

² *Phật Giáo Với Dân Tộc*, Thiền Sư Thích Thanh Từ

tận hưởng sự an nhàn. “Sau nửa ngày” vất vả trị vì đất nước mà Ngài cũng có thể trở lại với “tự tại thân tâm” của mình thì không lý do gì mà chúng con không noi gương cố gắng khắc phục cuộc sống vật chất của mình để trở lại với thân tâm đích thực. Bốn câu đầu này thật tuyệt vời! Ngài đã nói lên tinh thần Phật giáo thực tập. Đạo Phật không phải chỉ là một kho tàng lý tuyết cao xa, mà là một nếp sống rất thực tế mà chúng con có thể áp dụng được trong mỗi việc làm của mình. Trong đời sống chạy nhanh theo công việc mưu sinh, theo thông tin điện tử, theo tranh cãi bên ngoài, theo tài lợi công danh, nhiều khi chúng con quên mất giáo lý của đức Phật là những phương pháp khắc phục thân tâm cụ thể chứ không phải chỉ là những lý thuyết để chúng con đàm đạo mỗi khi ngồi xuống uống trà. Sơ Tổ đã nhắc nhở chúng con điều này. Ngài dạy là mình sống tại thành thị cũng phải tìm cách cải tiến như một cư sĩ sơn lâm. Ngài dạy thêm là chúng con phải dần dần bỏ đi những tham vọng, sân si thì mới có thể an nhàn được. Chúng con phải bớt đi những phán xét đúng sai, ưa kẻ này, ghét người khác. Ngược lại, Ngài dạy chúng con phải nhìn vạn vật với chính bản chất của nó, nhưng không vì đó mà bị rung động. Khi đọc kinh Phật thấu rồi, “Kinh nhân đọc dấu”, thì chúng con sẽ trọng được cái tâm vô sự thanh nhàn không vướng những việc trần thị phi. Chúng con thấy được chân lý trong những lời dạy của Sơ Tổ là việc thực tập theo Phật không chỉ khi tụng kinh, ngồi thiền mà phải được biểu hiện qua mọi hành động, mỗi việc làm. Thông điệp này được biểu đạt một cách rất đẹp ở bài kệ cuối của *Cư Trần Lạc Đạo Phú*:

Cư trần lạc đạo thả tùy duyên,
Cơ tác san hề khốn tắc miên.
Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch,
Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên.

Sư Ông Thanh Từ dịch bài thơ này ra tiếng quốc ngữ như vậy:

Ở đời vui đạo hãy tùy duyên,
Đói đến thì ăn, nhọc ngủ liền.
Trong nhà có báu thôi tìm kiếm,
Đối cảnh không tâm chớ hỏi thiên.

Lối tu của Sơ Tổ rất cụ thể, “Đói đến thì ăn, nhọc ngủ liền”. Những việc làm rất tự nhiên! Cái siêu nhiên ở đây là chúng ta làm những việc rất bình thường nhưng tâm mình không động, tâm mình vẫn *không* trước mọi cảnh vật. Đó là thiền rồi! Sư Ông Làng Mai Thích Nhất Hạnh nhận xét như thế này³, “...ta thấy vua [Sơ Tổ Nhân Tông] nói đến thể tính giác ngộ sẵn có nơi mọi người và đến nguyên tắc tự mình trở về thực hiện lấy tự tính giác ngộ ấy bằng phương pháp không-truy-tầm tức là không đối tượng hóa tự tính giác ngộ ấy để chạy theo đuổi bắt (‘có ý đi tìm đạo thì không bao giờ thấy đạo’).” Chúng con nguyện tiếp nối Sơ Tổ Trúc Lâm thực hành thiền tập trong mọi hành động, mỗi cử chỉ của mình để đem lại một đời sống thanh nhàn cho mình và cho mọi người.

³ *Việt Nam Phật Giáo Sử Luận*, Nguyễn Lang

Sơ Tổ Trúc Lâm là một niềm tự hào cho Phật giáo nói chung và cho con dân Việt Nam nói riêng. Ngài là một vị anh minh có tất cả vợ đẹp, con ngoan, giàu sang, phú quý. Ngài có hết tất cả những tham vọng gì mà một người bình thường có thể mong muốn. Nhưng Ngài từ bỏ hết để có thể bước đi trên con đường cao siêu nhất, đó là con đường giải thoát luân hồi. Sư Ông Thanh Từ nói rằng, “Xưa kia tại Ấn Độ, một ông Hoàng thái tử chứng kiến nỗi khổ đau muôn thuở của con người, Ngài quyết chí đi tu để tìm phương giải phóng con người ra khỏi vòng trầm luân khổ ải. Ngài đã thực hiện được chí nguyện, sau khi chứng đạo thành Phật dưới cội bồ-đề, và tiếp tục đi rao giảng phương pháp giải thoát hơn bốn mươi năm. Sau trên mười chín thế kỷ, ở Việt Nam đời Trần, vua Trần Nhân Tông cũng thấm thiết nỗi đau khổ của con người, Ngài từ bỏ ngai vàng vào núi Yên Tử tu hành được ngộ đạo thành Tổ, và ngót hai mươi năm đi truyền bá khắp nơi, lập thành hệ phái Trúc Lâm Yên Tử. Tiếp theo sau, một vị Trạng nguyên cũng cùng một tâm tư ấy, từ quan đi tu được ngộ đạo thành Tổ thứ ba của phái Trúc Lâm Yên Tử. Đức Phật và chư Tổ Trúc Lâm Yên Tử cùng một nguyện vọng một tâm tư vì giải thoát sanh tử cho chính mình và độ chúng sanh thoát khỏi trầm luân muôn kiếp nên đi tu. Đây là giá trị chân thật cũng là danh dự lớn lao của Phật giáo Việt Nam, khiến chúng ta không hổ thẹn với các nước Phật giáo bạn.” Tinh thần Thiền Phái Trúc Lâm Yên Tử cũng một với tinh thần chung của đạo Phật. Đó là “bỏ tất cả để được tất cả”. Đó nghĩa là khi chúng con vướng trong tham, sân, si thì sẽ tiếp tục đi theo vòng luân hồi không bao giờ chấm dứt. Ngược lại, nếu chúng con từ bỏ những nghiệp này thì sẽ được an nhàn, tự tại, không còn chìm đắm trong đau khổ thị phi. Chúng con nhận được tinh thần này trong *Cư Trần Lạc Đạo*. Đây là tinh thần Bát-Nhã, tinh thần tánh không của các Pháp. Sơ Tổ dạy cụ thể như sau trong bài kệ *Hữu Cú Vô Cú*:

Hữu cú vô cú
Đằng khô thọ đảo
Cơ cá nạp tảng
Chàng đầu khái não.

Hữu cú vô cú
Thể lộ kim phong
Hằng hà sa số
Phạm nhãn thương phong.

Hữu cú vô cú
Lập tông lập chi
Đả ngỏa toàn qui
Đăng sơn thiệp thủy.

Hữu cú vô cú
Phi hữu phi vô
Khắc chu cầu kiếm

Sách ký án đồ.

Hữu cú vô cú
Hỗ bát hồi hồ
Lạp tuyết hài hoa
Thủ chu đãi thố.

Hữu cú vô cú
Tự cổ tự kim
Chấp chỉ vong nguyệt
Bình địa lục trầm.

Hữu cú vô cú
Như thị như thị
Bát tự đả khai
Toàn vô bả tỷ.

Hữu cú vô cú
Cổ tả cố hữu
A thích thích địa
Náo quát quát địa.

Hữu cú vô cú
Đao đao phạ phạ
Tiệt đoạn cát đẳng
Bỉ thử khoái hoạt.

Sư Ông Thanh Từ dịch ra tiếng quốc ngữ như sau⁴:

Câu có câu không
Bìm khô cây ngã
Mấy kẻ nạp tăng
U đầu sứt trán.

Câu có câu không
Thề bày gió thu
Hằng hà sa số
Va đao chạm bén.

Câu có câu không

⁴ *Thiền Tông Việt Nam Cuối Thế Kỷ 20*, Thiền Sư Thích Thanh Từ

Lập tông lập chi
Đập ngôi dùi rùa
Trèo non lội nước.

Câu có câu không
Chẳng có chẳng không
Khắc thuyền mò kiếm
Tim ngựa bản đồ.

Câu có câu không
Hồi hồ hay không
Nón tuyết giày hoa
Ôm cây đọi thỏ.

Câu có câu không
Tự xưa tự nay
Nhìn tay quên trăng
Đất bằng chết chìm.

Câu có câu không
Như thế như thế
Chữ bát mở ra
Sao không nắm mũi.

Câu có câu không
Ngó tả ngó hữu
Lau chau mồm mép
Ồn ào náo động.

Câu có câu không
Đau đầu lo sợ
Cắt đứt sấn bìm
Đó đây vui thích.

Qua bài kệ này, Sơ Tổ dạy chúng con bớt chấp đúng sai, chấp phải trái, chấp có không mà tự chuốc khổ đến cho mình. Ngược lại Ngài khuyên chúng con phải cắt đứt lý luận hai bên mà hiểu rõ cái chân lý của đạo Phật là Không. Chúng con nguyện tiếp nối Sơ Tổ Trúc Lâm thực hành đạo lý Bát Nhã, thâm hiểu tánh Không để bước qua bờ giác.

Khi thực tập Thiền theo tinh thần đạo Phật thì chúng con phải phát triển lòng từ bi như Sơ Tổ đã dạy. Trong khi trị vì non nước, Ngài đã để hạnh phúc của thường dân lên hàng đầu. Khi đương vị hoàng đế, Ngài chống giặc xâm lăng, giữ vững bờ cõi để nhân dân hưởng đất nước

an toàn, hòa bình. Sau khi Ngài đã xuất gia, Sơ Tổ lặn lội đi khắp nơi để hoằng Pháp lợi sinh. Trong *Cư Trần Lạc Đạo Phú*, Sơ Tổ có viết, “Đức Bụt từ bi, mong nhiều kiếp nguyện cho thân cận;” có nghĩa là Bụt hay Phật là cội nguồn của tình thương, của lòng từ bi, mà tất cả chúng ta ai ai cũng nên thân cận học theo. Vì thế, về với Thiền Phái Trúc Lâm mà Sơ Tổ đã khai sáng là về với suối nguồn của tình thương dân tộc, là đến với gốc rễ của tình nghĩa quê hương. Bây giờ, nếu ai có đến các Thiền Viện dưới sự hướng dẫn của Sư Ông Thanh Từ chắc cũng đã từng được tụng bài văn phái nguyện. Bốn câu đầu như sau:

Đệ tử chúng con một lòng thành,
Nguyện cho đất nước mãi thanh bình,
Tai nạn đao binh đều dứt sạch,
Huynh đệ nhìn nhau con một nhà.

Thật tuyệt vời! Chúng con tâm đắc câu cuối nhất. Khi huynh đệ nhìn nhau như con một nhà rồi thì đâu còn đao binh gì nữa, mà không có đao binh thì đất nước được thanh bình. Nếu tất cả chúng ta đều coi nhau là người con Việt mà không phân biệt, ghét nhau thì đất nước thanh bình là đương nhiên. Vì thế mà cái chìa khóa từ bi nằm ở đây, nằm ở sự nhận thức là chúng ta nhìn nhau "huynh đệ...con một nhà." Chúng con nguyện tiếp nối Sơ Tổ Trúc Lâm phát triển lòng từ bi trên con đường tu học.

Nhân dịp Giỗ Tổ lần thứ 709, chúng con đã ôn lại những bài học quý báu từ cuộc đời và giáo huấn của Sơ Tổ Trúc Lâm. Chúng con xin được dâng lên Ngài một bài thơ để tỏ lòng thành kính:

Dấn chân Yên Tử tu hành,
Nhận ra đời sống mỏng manh vô thường,
Sơ Tổ đã phát lòng thương,
Tìm ra chân lý mười phương dạy bày.
Đại Việt thật hạnh phúc thay,
Được nương bậc Thánh, bậc Thầy muôn dân,
Dạy cho ta hết băng khuâng,
Cửa Thiền thẳng tiến, tâm thân thanh bình.
Trúc Lâm Thiền Phái đất mình,
Một niềm vinh hạnh, nghĩa tình quê hương,
Là nơi gốc rễ tình thương,
Ta về nương tựa con đường chân tâm.
Nay ngày Giỗ Tổ Trúc Lâm,
Chúng con đầu cúi thành tâm nhớ Ngài,
Nhớ lời dạy mãi không phai,
Qua nhiều thế kỷ đến nay vẹn tròn.
Chúng con noi ánh vàng son,
Nguyện xin tiếp nối con đường Thiền tông,

Nguyện xin thâm hiểu nghĩa Không,
Đúng sai bớt chấp, đực trong miễn bàn,
Nguyện tu mỗi phút đang hoàng,
Tu nơi thành thị, hay làng xóm xa,
Trong từng hành động của ta,
Đều nương trí tuệ vị tha mà làm,
Tránh xa sân hận, tham lam,
Rời xa nghiệp ác mà phạm vương vay.
Nguyện nương Tam Bảo hôm nay,
Không chờ ngày một biết may còn giờ,
Tu rồi thì chẳng ơ hờ,
Mà luôn tích cực mở lòng từ bi,
Tình thương phát triển mọi khi,
Nhìn người đối diện thấy chi khác mình,
Xóm làng trọng nghĩa ân tình,
Trên huynh dưới đệ đều con một nhà.

Với bài thơ này, chúng con kính tưởng niệm Sơ Tổ Trúc Lâm trong ngày Giỗ Tổ lần thứ 709

Kính bút,

Thiền sinh Pháp danh Phổ Hiền