Giáo trình Kỹ năng Sống và Giá trị Sống - Đạo Đức Phật Giáo - Lớp 7 (TT TS Thích Nhật Từ chủ biên; ThS Cù Minh

Giáo trình Kỹ năng Sống & Giá trị Sống — Đạo Đức Phật Giáo (Lớp 1–12)

ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO LỚP 7

daoducphatgiao.com/tap-07

Ban Chứng minh
Trưởng lão HT. THÍCH TRÍ QUẢNG
(Đệ nhất Phó Pháp chủ kiêm Giám luật Hội đồng Chứng minh)
Trưởng lão HT. THÍCH THIỆN NHƠN
(Chủ tịch Hội đồng Trị sự GHPGVN)
Ban Cố vấn
.TS. THÍCH ĐỨC THIỆN
(Phó Chủ tịch - Tổng thư ký Hội đồng Trị sự GHPGVN)
HT. THÍCH THANH HÙNG
(Trưởng Ban hướng dẫn Phật tử trung ương GHPGVN)
Chủ biên .TS. THÍCH NHẬT TỪ

Ban biên soạn .TS. THÍCH NHẬT TỪ S. CÙ MINH THẮNG

Minh họa tranh VIỆN PHÁT TRIỂN NGHỆ THUẬT TRUYỆN T NH VÀ PHIM HOẠT HÌNH (CMA)

GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM BAN HƯỚNG DẪN PHẬT TỬ TRUNG ƯƠNG

ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO GIÁO TRÌNH KỸ NĂNG SỐNG VÀ GIÁ TRỊ SỐNG Lớp 7

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
Địa chỉ: 65 Tràng i, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 - Fax: 024.39260031
***

GIÁO TRÌNH KỸ NĂNG SỐNG VÀ GIÁ TRỊ SỐNG
ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO - LỚP 7
.TS. ích Nhật Từ chủ biên
S. Cù Minh ắng
***

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập Lý Bá Toàn
Biên tập: Phan ị Ngọc Minh
Trình bày: Ngọc Ánh
Phụ trách ấn tống: Giác anh Nhã
***

Liên kết xuất bản: CHÙA GIÁC NGỘ 92 Nguyễn Chí anh, P.3, Q.10, TP.HCM

In 5.000 cuốn, khổ 19 x 26.3 cm tại Công ty TNHH MTV In Báo Nhân dân TP.HCM, D20/532P Ấp 4, xã Phong Phú, huyện Bình Chánh, TP.HCM. Số XNĐKXB: 4989-2020/CXBIPH/54 - 105/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1022/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 30-12-2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-318-379-5

v

MỤC LỤC

Lời giới thiệu của Hội đồng Trị sự GHPGVN vii Lời giới thiệu của Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương ix Lời nói đầu xiii Bài 1: Sống giản dị 1 Bài 2: Trung thực 10 Bài 3: Lòng tự trọng và hổ thẹn 1 Bài 4: Đạo đức và kỷ luật 5 điều đạo đức với Phật tử tại gia 2 Bài 5: Lòng từ bi 3 Bài 6: Tôn sư trọng đạo - Vị thầy tâm linh 49 Bài 7: Đoàn kết, cứu người giúp đời 0 Bài 8: Khoan dung, vị tha 2 Bài 9: Xây dựng gia đình văn hóa, gia đình Phật tử chuẩn mực Bài 10: Giữ gìn và phát huy truyền thống tốt đẹp của gia đình, dòng họ 9 Bài 11: Tự tin 101 Bài 12: Sống và làm việc có kế hoạch 109 Bài 13: Quyền được bảo vệ, chăm sóc và giáo dục của trẻ em 119 Bài 14: Bảo vệ môi trường và tài nguyên thiên nhiên 129 Bài 15: Chia sẻ chân lý Phật Pháp 13 Bài 16: Quyền tự do tín ngưỡng và tôn giáo 14 Bài 17: Giáo hội Phật giáo Việt Nam 15

vi

LỜI GIỚI THIỆU CỦA HỘI ĐỒNG TRỊ SỰ GHPGVN vii

LỜI GIỚI THIỆU CỦA HỘI ĐỒNG TRỊ SỰ GHPGVN

Trong gần bốn thập niên qua, Giáo hội Phật giáo Việt Nam (GHPGVN) đã nỗ lực xây dựng và phát triển hệ thống giáo dục Phật giáo gồm sơ cấp, trung cấp, cao đẳng, cử nhân, thạc sĩ và tiến sĩ Phật học. Hiện tại, GHPGVN có 4 Học viện Phật giáo Việt Nam tại Hà Nội, Huế, TP.HCM và Cần Thơ, 9 lớp Cao đẳng Phật học và 36 Trường Trung cấp Phật học trên toàn quốc. Đó là thành quả nỗ lực tập thể của quý tôn đức Tăng, Ni lãnh đạo GHPGVN ở cấp toàn quốc và các tỉnh thành. Các thành quả này đáng được trân trọng, kế thừa và tiếp tục phát huy để góp phần đào tạo các thế hệ Tăng, Ni đầy đủ đức, tài, truyền bá đạo Phật tới công chúng Việt Nam một cách hiệu quả hơn. Bên cạnh các thành quả đạt được trong việc giáo dục đạo đức, thực tập thiền định, phát triển trí tuệ và hoàn thiện nhân cách con người thì nền giáo dục Phật giáo Việt Nam vẫn đang bỏ ngỏ các sách giáo khoa về đạo đức Phật giáo phù hợp với các nhóm lứa tuổi. Trước tình

hình thực tế đó, tôi đã gợi ý, yêu cầu Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN sớm biên soạn bộ sách giáo dục Đạo đức Phật giáo - Giáo trình giá trị sống & Kỹ năng sống gồm 14 tập, từ lớp mầm non đến lớp 12, phù hợp tâm lý lứa tuổi mầm non, nhi đồng, thiếu niên và thanh niên. Tôi rất vui khi Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương đã tin tưởng giao trọng trách này cho TT. Thích Nhật Từ (Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Ban giáo dục Phật giáo trung ương, Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM), một vị tăng sĩ có nhiều đóng góp cho giáo dục Phật giáo Việt Nam, tích cực dấn thân, tổ chức nhiều chương trình tu học bổ ích cho các lứa tuổi mầm non, thiếu nhi, thiếu niên, thanh niên trong hai thập niên qua, góp phần phát triển giới trẻ Phật tử tại Việt Nam. Bộ sách này được biên soạn nhằm hưởng ứng "Tuyên bố Hà Nam 2019" như kết quả của Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc lần thứ 16 do GHPGVN tổ chức tại chùa Tam Chúc, Hà Nam, nhấn mạnh đến việc "Phối kết các nguyên tắc đạo đức Phật giáo vào hệ thống giáo dục quốc gia trong

từng cấp học, từ thấp đến cao". Mục đích của bộ giáo trình này không gì khác hơn là nhấn mạnh và kêu gọi áp dụng triết lý Phật giáo vào việc giáo dục hình thành nhân cách giới trẻ theo Phật giáo nói riêng và giới trẻ Việt Nam nói chung. Giáo dục đạo đức không phải là trách nhiệm duy nhất của các thầy, cô giáo trong các trường học, mà cần có sự kết hợp và chia sẻ trách nhiệm giữa nhà trường, gia đình và xã hội, trong đó các Tăng, Ni tại các tự viện Phật giáo. Ngoài việc dạy đạo đức, kỹ năng sống và giá trị sống cho các cháu học sinh từ tuổi nhỏ đến trưởng thành, theo học bộ giáo trình này tại các chùa và cơ sở tự viện Phật giáo thì các bậc cha mẹ cần có bộ sách này để giáo dục nhân cách sống cho con, cháu tại nhà. Tôi cho rằng, những nỗ lực trong bộ sách này góp phần gắn kết giới trẻ với chương trình học Phật và sinh hoạt Phật pháp tại các chùa. Nhờ đó, giúp các cháu mầm non và thanh thiếu niên vượt qua các thói quen tiêu cực như ma túy, rượu, bia, cờ bạc, game điện tử, những trò giải trí vô bổ, hâm mộ thần tượng mù quáng; hướng đến lối sống tích cực và có giá trị. Thông qua việc học giáo trình này, các cháu thanh thiếu nhi Phật tử sẽ học được các kỹ năng sống, giá trị sống, có tinh thần sống tự lập, tự kỷ luật, biết nhớ ơn và đền ơn, sống có mục đích và lý tưởng, nhờ đó, trở thành con ngoan, trò giỏi và công dân hữu ích cho gia đình, xã hội và đất nước. Để giúp con, cháu hiểu rõ lời Phật dạy trong bộ sách này, kính mong các bậc cha, mẹ, ông, bà, hãy đọc trước từng bài học tại nhà rồi giải thích giúp các cháu hiểu rõ lời Phật dạy, thực hành Phật pháp, xây dựng hạnh phúc và tương lai tươi sáng. Tôi trân trọng giới thiệu bộ giáo trình này đến các Ban Hướng dẫn Phật tử tại 63 tỉnh thành và đặc biệt là các Gia đình Phật tử trên toàn quốc. Tất cả góp ý của quý vị góp phần hoàn thiện bộ giáo trình này đều được hoan nghênh và trân trọng.

Nhân ngày Quốc tế Thiếu nhi
Hà Nội, ngày 01-6-2020
TT.TS. THÍCH ĐỨC THIỆN
Phó Chủ tịch - Tổng thư ký GHPGVN
LỜI GIỚI THIỆU CỦA BAN HƯỚNG DẪN PHẬT TỬ TRUNG ƯƠNG ix

LỜI GIỚI THIỆU CỦA BAN HƯỚNG DẪN PHẬT TỬ TRUNG ƯƠNG

Trong bốn thập niên qua, Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN với vai trò và trọng trách của mình đã thực hiện đúng theo sự chỉ đạo của Trung ương GHPGVN về việc hướng dẫn sinh hoạt, tu học cho hàng cư sĩ, Phật tử và những người yêu mến đạo Phật trong và ngoài nước, đạt được những thành tựu tốt đẹp. Trong sự thành công đó có sự phát triển tu học của giới trẻ ngày một khởi sắc. Giới trẻ đến chùa tu học ngày một đông hơn, ngày một phát triển. Các mô hình nổi bật như Khóa tu mùa hè, Hội trại tuổi trẻ và Phật giáo, các khóa tu dành cho sinh viên, nhất là sự hình thành các câu lạc bộ thanh thiếu nhi Phật tử ở các tự viện khắp các tỉnh thành trong cả nước. Vì thế, đến nhiệm kỳ 6 (2007-2012), Phân ban Thanh thiếu nhi Phật tử Trung ương được chính thức thành lập là một trong năm Phân ban của Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương, chịu trách nhiệm hướng dẫn sinh hoạt, học Phật và tu Phật cho thanh thiếu nhi Phật tử và những người có cảm tình với đạo Phật. Sinh hoạt của Phân ban Thanh thiếu nhi Phật tử rất đa dạng, phong phú nhưng chủ yếu ở hai hình thức sau. Thứ nhất là các sự kiện được tổ chức theo mùa như Khóa tu mùa hè, Hội trại tuổi trẻ và Phật giáo, Trại hè, Tiếp sức mùa thi, Hoa hồng xuống phố và Trung thu yêu thương v.v... Thứ hai là các chương trình tu học thường kỳ ở các câu lạc bộ thanh thiếu nhi Phật tử và các Gia đình Phật tử được tổ chức hằng tuần tại các tự viện trong cả nước. Hiện nay, việc giáo dục tri thức, đạo đức, kỹ năng sống cho giới trẻ đang được xã hội, nhà trường và gia đình quan tâm, nhằm hạn chế các thói hư tật xấu, các tệ nạn xã hội, góp phần xây dựng nhân cách đạo đức cho các cháu ngay từ nhỏ. Trong nhiều bài kinh từ Tam tạng Thượng tọa bộ cho đến Tam tạng Phật giáo Bộ phái và Tam tạng Đại thừa, đức Phật đã nhiều lần nhấn mạnh tầm quan trọng của việc gieo thiện nghiệp và hạt giống thiện lành vào tâm

thức của giới trẻ như bài kệ số 43 của Kinh Pháp cú sau đây: Khi cha mẹ muốn con hưởng phước, Thương cỡ nào chẳng được dài lâu; Tâm lành nhân tốt gieo sâu, Tự mình tạo dựng, quả mau lớn dần. Tuy nhiên, công tác hướng dẫn giảng dạy, sinh hoạt và tu học cho giới trẻ Phật giáo Việt Nam còn gặp nhiều khó khăn khách quan, chưa đồng bộ, do thiếu giáo trình thống nhất từ thấp đến cao. Trước tình hình cấp bách đó, Thượng tọa Thích Đức Thiện, Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Hội đồng Trị sự GHPGVN đã trực tiếp chỉ đạo cho Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương, cụ thể là Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử, tiến hành biên soạn giáo trình thống nhất nhằm giúp giới trẻ đến chùa, học Phật và tu Phật hiệu quả hơn. Thực hiện theo chỉ đạo của Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử đã tin tưởng mời Thượng tọa Thích Nhật Từ (Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Ban giáo dục Phật giáo trung ương, Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM) làm chủ biên, tiến hành biên soạn bộ giáo trình "Giáo dục đạo đức Phật giáo". Sau gần 2 năm thực hiện (2019-2020), bộ giáo trình giáo dục đạo đức Phật giáo quan trọng này đã được hoàn tất và được Quỹ Đạo Phật Ngày Nay phát tâm ấn tống rộng rãi trên toàn quốc. Sau khi thẩm định bộ giáo trình này, tôi thấy đây là tài liệu hướng dẫn vừa thể hiện tính sư phạm, vừa phù

hợp với tâm sinh lý từng lứa tuổi của giới trẻ Phật giáo Việt Nam, từ mầm non, thiếu niên, thanh niên, kể cả người trưởng thành. Vì thế, Phân ban Thanh thiếu nhi Phật tử đã xin ý kiến Hòa thượng Thích Thanh Hùng (Trưởng Ban hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN) chính thức đưa bộ giáo trình này vào chương trình giáo dục giới trẻ Phật giáo tại Việt Nam. Cùng với bộ này, các bộ giáo trình "Phật pháp vào đời" (5 quyển) và "Cẩm nang hướng dẫn tổ chức hội trại và khóa tu mùa hè, trại hè Phật giáo", do tập thể Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử Trung ương biên soạn, trở thành tài liệu giảng dạy chính thức của Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử Trung ương. Tôi trân trọng giới thiệu bộ giáo trình này đến các Ban Hướng dẫn Phật tử và Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử tại 63 tỉnh thành Việt Nam. Chư tôn đức Tăng, Ni trụ trì của hơn 18.500 ngôi tự viện trên toàn quốc hãy đăng ký thỉnh bộ giáo trình ấn tống này với Ban Hướng dẫn Phật tử

LỜI GIỚI THIỆU CỦA BAN HƯỚNG DẪN PHẬT TỬ TRUNG ƯƠNG xi

tại các tỉnh, thành để Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN gửi cúng dường trên toàn quốc. Khi áp dụng giảng dạy đồng bộ ở tất cả ngôi chùa trên toàn quốc, tôi tin rằng bộ sách này cũng như các bộ sách giáo khoa Phật giáo của Ban Hướng dẫn Phật tử và Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử Trung ương sẽ góp phần phát triển bền vững GHPGVN, theo hướng phụng sự đất nước và con người Việt Nam.

Ngày 01-7-2020
Thượng tọa Thích Phước Nghiêm
- Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN
- Phó Trưởng ban thường trực Ban Hướng dẫn Phật tử
- Trưởng Phân ban Thanh thiếu nhi Phật tử
xii

LỜI NÓI ĐẦU xiii

LỜI NÓI ĐẦU

I. NHÂN DUYÊN BIÊN SOẠN .ộ giáo trình "Đạo đức Phật giáo - Giáo trình giá trị sống và kỹ năng sống" gồm 14 quyển, tương ứng với các lớp mầm non và lớp 1-12, được biên soạn làm sách giáo khoa thuộc Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương, Giáo hội Phật giáo Việt Nam. Giáo trình này nhấn mạnh đến việc giáo dục đạo đức "nhân bản", tương ứng với khái niệm "nhân thừa" trong Phật giáo, nhằm mở thêm các cánh cửa dẫn dắt giới trẻ đến với Phật giáo, thực tập Phật giáo để có tương lai tươi sáng và hạnh phúc. Bộ giáo trình này được biên soạn từ kinh nghiệm tôi tổ chức câu lạc bộ hoằng pháp trẻ cho giới trẻ Phật giáo ở 33 tỉnh thành từ năm 2006 đến 2010, cũng như kinh nghiệm tổ chức các khóa tu cho mọi lứa tuổi tại chùa Giác Ngộ từ năm 2012 đến nay bao gồm: (i) Khóa tu búp sen từ bi cho lứa tuổi mầm non và thiếu nhi vào lúc 14:00 thứ bảy hằng tuần, (ii) Khóa tu tuổi trẻ hướng Phật vào lúc 13:30 chủ nhật hằng tuần, (iii) Khóa tu an lạc cho giới trung niên và lão niên vào lúc 07:00 sáng chủ nhật hằng tuần. Trong quá trình thu thập tài liệu và biên soạn bộ giáo trình này, Ban biên soạn đón nhận các góp ý chân thành của một số vị tôn đức lãnh đạo GHPGVN, đặc biệt của TT. Thích Đức

Thiện, Phó Chủ tịch - Tổng thư ký GHPGVN, nhờ đó, bộ giáo trình này mang tính hệ thống từ thấp đến cao, phù hợp với các lứa tuổi khác nhau. Bộ giáo trình này được Quỹ Đạo Phật Ngày Nay phát tâm ấn tống, phổ biến trên toàn quốc để làm giáo án giảng dạy đạo đức Phật giáo cho các thế hệ cháu mầm non, thiếu nhi, thanh thiếu niên bao gồm học sinh và sinh viên Phật tử tại hơn 18.500 ngôi chùa và cơ sở Phật giáo thuộc 63 tỉnh thành Việt Nam.

II. VỀ ĐỐI TƯỢNG Đối tượng của bộ sách giáo khoa này là các học sinh thuộc 4 cấp học tương ứng với 5 nhóm lứa tuổi sau đây.

- Cấp mẫu giáo: Dành cho lứa tuổi mầm non, qua quyển truyện tranh “Em làm con ngoan, trò giỏi” do tôi sáng tác thơ. - Cấp 1: Từ lớp 1 tới 5, dành cho lứa tuổi nhi đồng (từ 6 tới 10 tuổi). - Cấp 2: Từ lớp 6 tới 9, dành cho tuổi thiếu nhi (từ 11 tới 15 tuổi). - Cấp 3: Từ lớp 10 tới 12, dành cho tuổi thanh thiếu niên (từ 16 tới 25 tuổi). - Tập 13: “Giáo lý hôn nhân Phật giáo và gia đình Phật tử” dành cho người trên 18 tuổi.

III. VỀ BỐ CỤC CỦA TỪNG BÀI HỌC Tất cả bài học trong bộ giáo trình, đặc biệt từ lớp 1 đến lớp 12, chia làm 6 phần sau đây: 1) Bài học đạo đức: Các chủ đề giảng dạy được biên soạn tương ứng với môn “Đạo đức và Giáo dục Công dân” theo chương trình giáo dục phổ thông của Bộ Giáo dục và Đào tạo. 2) Lời Phật dạy: Trích dẫn tương ứng với chủ đề của từng bài học đạo đức. Ban biên soạn đã lựa chọn nhiều trích dẫn ngắn gọn từ kinh điển Pali, Kinh A-hàm và quyển Kinh Phật cho người tại gia do tôi tuyển dịch và Quỹ Đạo Phật Ngày Nay ấn tống năm 2013, có ghi xuất xứ các bài kinh theo số trang, để người học có thể tra cứu, tham khảo. 3) Minh họa truyện tích: Trích dẫn từ các truyện cổ Phật giáo, kinh điển Pali, Kinh A-hàm, quyển “Đường xưa mây trắng” của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, quyển “Chuyện đạo, chuyện đời” do Báo Giác Ngộ phát hành. 4) Pháp ngữ: Trích dẫn từ các tác phẩm của tôi được xuất bản trong 2 thập niên qua, có nội dung tương ứng với chủ đề bài học đạo đức. 5) Câu hỏi ôn tập: Giúp các học sinh ôn lại nội dung chính của từng bài học. 6) Bài hát sinh hoạt: Mỗi bài học đều có một bài hát Phật giáo minh họa phù hợp với từng nhóm lứa tuổi, giúp học sinh học giáo lý qua các ca khúc Phật giáo. Cùng với bộ sách này, Ban Biên soạn còn cung cấp và phổ biến trên trang web Đạo Phật Ngày Nay toàn bộ giáo trình điện tử (slide) của 13 tập Đạo đức Phật giáo. Quý tôn đức lãnh đạo Ban hướng dẫn Phật tử ở 63 tỉnh thành và Trụ trì của các chùa tổ chức tu học cho các cháu vui lòng liên lạc với Văn phòng Quỹ Đạo Phật Ngày Nay (ĐT: (028) 6680 9802; 096 789 3766, email: quydaophatngaynay@gmail.com), Chùa

Giác Ngộ để nhận bộ sách ấn tống cũng như hướng dẫn về cách sử dụng các bài giảng điện tử này. Vì đây là giáo án đầu tiên về “đạo đức Phật giáo” theo nhóm lứa tuổi nên dù đã cố gắng hết mình, Ban biên soạn đã gặp không ít khó khăn trong việc biên soạn, nhất là cách diễn đạt ngôn từ. Nhiều trích dẫn kinh điển trong bộ sách này vẫn còn mang tính hàn lâm, chứa các khái niệm Phật học. Sách giáo khoa này chưa có phần dạy

sinh hoạt ngoại khóa, hoạt động ngoài trời. Ban biên soạn chân thành đón nhận tất cả ý kiến đóng góp của quý tôn đức Tăng, Ni và quý độc giả. Xin vui lòng gửi góp ý xây dựng qua e-mail: chuagiacngovn@gmail.com. Các ý kiến đóng góp của quý vị sẽ góp phần giúp bộ giáo trình ngày càng hoàn thiện hơn.

Nhân ngày Quốc tế Thiếu nhi, 01-6-2020
TT. Thích Nhật Từ
- Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN
- Phó Ban giáo dục Phật giáo Trung ương
- Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM
xvi

BÀI 1: SỐNG GIẢN DỊ 1

Sống giản dị

2 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Sống giản dị là sống phù hợp với điều kiện, hoàn cảnh của bản thân, gia đình và xã hội, biểu hiện ở chỗ: không xa hoa lãng phí, không cầu kỳ và không kiểu cách. Giản dị là phẩm chất đạo đức cần có ở mỗi người. Người sống giản dị sẽ được mọi người xung quanh yêu mến, cảm thông và giúp đỡ.1 “Người Phật tử nên sống, điều độ, ít muốn, biết đủ, có tinh thần tương thân và tương trợ. Không quá chuộng hình thức”.2

Em yêu thương cha, mẹ
Luôn vất vả ngược xuôi
Đừng đua đòi em nhé!
Cha, mẹ khổ lắm rồi
1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ, Thanh quy dành cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2019), tr.30.

BÀI 1: SỐNG GIẢN DỊ 3

Trích dẫn 1

Sống khiêm tốn giản dị,
Nhu hòa, ý kham nhậm,
Với cử chỉ tao nhã,
Không nói năng quàng xiên,
Tâm tư hướng lợi ích
Cho mình và cho người.3
Trích dẫn 2

Như ong hút nhụy hoa.
Tích tụ từng giờ khắc
Không hao tổn cánh hoa

Nên sống trong biết đủ
Siêng năng trong công việc
Để dành, phòng thiếu hụt
Siêng nông nghiệp, buôn bán.4
Trích dẫn 3

Sống lễ độ, khiêm cung,
Biết ơn và đền đáp,
Không tham và biết đủ,
Siêng học pháp cao sâu.
3. Kinh Tiểu bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.456. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.256-257. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.261.

4 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 4

Hai là nên quán tâm tư:
Tham nhiều nên khổ cũng như thác ngàn;
Rằng trong cái kiếp tử sanh,
Dục tham, khát ái: ngọn ngành khổ đau;
Ai người biết đủ, ít cầu,
Thản nhiên, tự tại thẩm sâu trong lòng,
Cởi trói buộc, sống thong dong,
Thẳng đường thoát tục, ra vòng trầm luân.
Trích dẫn 5

Sống cảm thấy vừa đủ,
Nuôi sống thật dễ dàng,
Ít có sự rộn ràng,
Sống đạm bạc, giản dị.
Các căn được tịnh lạc,
Khôn ngoan và thận trọng.
Trích dẫn 6

Bại vong mười một là:
Bất luận nam hay nữ
Nghiện ngập, không tiết kiệm
Bám ô dù, quyền thế
Là cửa vào bại vong.
Bại vong mười hai là:
Tài sản ít, dục nhiều

Sống bất lương, không đạo
Tham quyền, thích cai trị
Là cửa vào bại vong.
6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.748. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.35. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.266- 267.

BÀI 1: SỐNG GIẢN DỊ 5

Trích dẫn 7

Người ít muốn, biết đủ,
Không sát hại, đả thương,
Không hận giữa hận thù,
An bình giữa hung bạo,
Tự tại giữa chấp thủ,
Chuyển hóa tham, sân, si
Không cao ngạo, giấu lỗi
Xứng danh Bà-la-môn.9
Trích dẫn 8

Thế nào là mười pháp dẫn đến ác thú? Mười bất thiện: thân với giết, trộm, tà dâm, khẩu với nói dối, hai luỡi, ác khẩu, ỷ ngữ; ý với tham lam, tật đố, tà kiến. Thế nào là mười pháp dẫn đến thiện thú? Mười thiện hành: thân với không giết, không trộm, không tà dâm, khẩu với không nói dối, không hai lưỡi, không ác khẩu, không ỷ ngữ, ý không tham lam, không tật đố, không tà kiến.10

Trích dẫn 9

ÍT MUỐN, BIẾT ĐỦ Này các đệ tử, các vị nên biết rằng người nào tham muốn nhiều thì nhu cầu lợi dưỡng cũng nhiều, do vậy mà đau khổ càng tăng. Người ít muốn thì không ham cầu, không đắm nhiễm nên không có tệ hại ấy. Chỉ với lợi ích ấy thôi cũng đủ để các vị phải trau dồi, thực tập, huống là khi hạnh này còn có công năng phát triển các công đức! Người ít muốn thì không lấy lòng người bằng cách dua nịnh, luồn cúi và cũng không bị các giác quan sai sử, thao túng. Hành giả ít muốn,

9. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.220. 10. Kinh Trường A-hàm 1, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.399.

tâm ý được thanh thản, không còn những ưu tư, phiền muộn, gặp việc thì đủ nghị lực để ứng phó, không việc gì không làm được. Nói chung, sống hạnh ít muốn, tất gần Niết-bàn. Này các đệ tử, nếu các vị muốn giải thoát mọi đau khổ thì nên thường xuyên tu tập quán biết đủ. Pháp biết đủ là cơ sở của sự an lạc, hạnh phúc và sung mãn. Người

biết đủ dẫu nằm trên đất vẫn thấy an lạc. Người không biết đủ dẫu sống ở thiên đường, vẫn chưa thấy toại nguyện. Không biết đủ tuy giàu mà rất nghèo. Biết đủ thì tuy nghèo nhưng rất giàu có. Người không biết đủ, là kẻ nô lệ của năm thứ dục lạc thấp kém và còn là tấm bia đời đáng thương xót đối với hành giả biết đủ.11

GIÀU CÓ DỄ SINH TẬT Một thời, Đức Phật ở trong vườn Cấp cô độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, vua Ba-tư-nặc một mình ở nơi chỗ yên tĩnh tư duy, tự nghĩ: 'Thế gian ít có người được tài lợi thắng diệu mà không phóng dật, không tham đắm, không tạo những ác hạnh đối với chúng sanh. Nhưng thế gian có nhiều người được tài lợi thắng diệu là hay sanh ra phóng dật, tăng trưởng tham đắm chúng, khởi lên các tà hạnh.' Nghĩ vậy rồi, đến chỗ Phật, cúi đầu đảnh lễ dưới chân Phật, ngồi lui qua một bên, bạch Phật: "Bạch Thế Tôn, con một mình ở chỗ yên tĩnh tư duy, tự nghĩ: 'Thế gian ít có người được tài lợi thắng diệu và đối với tài lợi đó không sanh ra

11. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh lời dạy cuối cùng của đức Phật. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2010), tr.12-13.

phóng dật, không sanh ra tham đắm, không tạo ra tà hạnh. Nhưng thế gian có nhiều người được tài lợi thắng diệu là hay sanh ra phóng dật, sanh ra tham đắm, khởi lên các tà hạnh.' Phật bảo vua Ba-tư-nặc: "Đúng vậy, Đại vương! Đúng vậy, Đại vương! Thế gian ít có người được tài lợi thắng diệu mà không tham đắm, không sanh ra phóng dật, không khởi lên những tà hạnh. Nhưng thế gian có nhiều người được tài lợi thắng diệu, và đối với tài lợi sanh phóng dật, mà khởi lên tham đắm, khởi lên các tà hạnh.' Đại vương nên biết, những người thế gian kia được tài lợi thắng diệu, đối với tài lợi mà phóng dật, mà khởi tham đắm, làm các tà hạnh; đó là những người ngu si, sẽ chịu khổ lâu dài, không lợi ích. Đại vương, giống như người thợ săn, học trò thợ săn, giăng lưới bắt giết nhiều thú vật, trong rừng hoang vắng; hại chúng sanh khốn khổ, nghiệp ác tăng trưởng. Cũng vậy, người thế gian được tài lợi thắng diệu, đối tài lợi sanh phóng dật, khởi lên tham đắm, tạo các tà hạnh; người ngu si này sẽ chịu khổ não lâu dài, không được lợi ích."12

Trích dẫn 1 Lối sống "biết đủ" trên nền tảng "ít ham muốn", mà theo Đức Phật, có khả năng nuôi dưỡng hạnh phúc bền vững. Thái độ ít muốn sẽ giúp ta không bị sa đà vào thời trang, hàng hiệu, các lô hàng bán giảm giá, bán khuyến mại. Nhờ đó, ta sống giản dị mà vẫn sang trọng, không tham muốn nhiều, nên tâm trở nên thư thái và an vui. Biết đủ là thái độ hài lòng với những gì đang có. Không so sánh khập khiễng với những người giàu hơn mình, tiêu thụ nhiều hơn mình, để không mặc cảm số phận, vốn là tâm lý phổ quát, làm nhiều người cố gắng chứng minh mình giàu có, sang trọng, đang khi trong nhà thì không có gì và lúc nào cũng cháy túi. Sống với tâm "ít muốn và biết đủ", theo Đức Phật, "dù nằm dưới đất, không có đủ tiện nghi, vẫn cảm thấy an vui". Trong khi đó, "người giàu có mà không biết đủ thì dù sống trong cung vàng điện ngọc vẫn cảm thấy thiếu thốn".13 Trích dẫn 2 "Ít muốn, biết đủ" không phải là thái độ của những người không có ước vọng cao, không có niềm tin lớn, không có những chí nguyện hào

12. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1715. 13.Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.49.

hùng, mà là cách thức chuyển hóa dòng cảm xúc khi kết quả diễn ra không như ý. Dòng cảm xúc của an vui, hạnh phúc là một chuyển hóa làm lắng đọng tất cả những bợn nhơ của cảm xúc, dù tốt hay xấu, trong quá khứ. Chúng ta có mặt và sống trong thực tại thì sẽ đạt được sự an vui, hạnh phúc lâu dài. Mỗi người đều có tiềm năng để khai thác dòng an lạc đó, biến nó trở thành một thực tại của bản thân, và do đó chúng ta có thể thực tập ở bất cứ nơi đâu. 14 Trích dẫn 3 Đức Phật muốn dạy chúng ta một kỹ năng, trong sở hữu, nếu biết hài lòng, ít hay nhiều, bản chất của sự hài lòng và hiểu biết đó giúp chúng ta không bị lao đao và bế tắc. 15

1. Các em học sinh hãy chọn các biểu hiện nào dưới đây, biểu hiện tính giản dị: - Mua nhiều quần áo, theo trào lưu của giới trẻ, nhưng lại không mặc hết đồ đã mua. - Mua đồ dùng vừa đủ với nhu cầu.

2. Trong các biểu hiện sau đây, theo em, biểu hiện nào nói lên tính giản dị:
- Diễn đạt dài dòng, dùng nhiều từ cầu kỳ, bóng bẩy, nhiều lớp nghĩa;
- Lời nói ngắn gọn, dễ hiểu;
- Nói năng cộc lốc, trống không;
- Đối xử với mọi người luôn chân thành, cởi mở;
- Thái độ khách sáo, kiểu cách;
- Tổ chức sinh nhật linh đình;
- Mua đồ chơi nhiều, mà không chơi hết.

3. Em tìm thêm những biểu hiện khác của tính giản dị và không giản dị trong cuộc sống hằng ngày mà cháu biết.

14. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.38. 15. Thích Nhật Từ, Hạnh phúc trong tầm tay. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.29-30.

4. Tìm tấm gương sống giản dị của những người xung quanh em.

5. Theo em, thanh thiếu niên Phật tử cần làm gì để rèn luyện tính giản dị?

6. Em hãy sưu tầm câu ca dao, tục ngữ hoặc đọc lại Lời Phật dạy về tính giản dị?16

KHOE KHOANG Nhạc: Uy Thi Ca. Thơ: Thanh Tịnh Liên Thích Nữ Chân Thiền

[ĐK:] Hữu xạ tự nhiên hương, đừng khoe để người thương
Khoe khoang là tật xấu, khiêm cung đẹp lạ thường
Tưởng khoe người tán dương,
Muốn vang dậy mười phương
Dè đâu người chán ngán.

Hữu xạ tự nhiên hương
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hoàng Thơ (2018). Khoe khoang. Trong album: Tập khí [online]. Truy

16. Hà Nhật Thăng (Tổng chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

10 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trung thực

BÀI 2: TRUNG THỰC 11

Trung thực là luôn tôn trọng sự thật, tôn trọng chân lý, lẽ phải; sống ngay thẳng, thật thà và dũng cảm nhận lỗi khi mình mắc khuyết điểm. Trung thực là đức tính cần thiết, làm lành mạnh các mối quan hệ xã hội và sẽ được mọi người tin yêu, kính trọng.1

Cái gì có nói có
Chuyện gì không nói không
Chớ thêm thắt đây đó
Dối gian chi, mất lòng
Trích dẫn 1

BỐN ĐIỀU ÁC CỦA MIỆNG Này các đệ tử, có bốn điều ác do miệng tạo tác. Một là vọng ngữ, nói không chân thật ở chốn công đường hoặc với người khác; không thấy nói thấy, thấy nói không thấy; không nghe nói nghe, nghe nói không nghe; biết nói không biết, không biết nói biết; hoặc vì tài lợi, hoặc vì quyền lợi, hoặc lý do nào... đều là phạm pháp. Hai là lưỡng thiệt, nói

1. Hà Nhật Thăng (Tổng chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

12 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

lời chia lìa, đem chuyện đầu này đến nói đầu kia, tạo sự mâu thuẫn, chống đối lẫn nhau, gây mất đoàn kết. Ba là ác khẩu, buông lời chửi bới, mắng nhiếc gắt gao, cộc cằn, thô lỗ, thề cay rủa độc, cho người khổ đau. Bốn là lời phiếm, nói không thực tế, lời nói vô nghĩa, lời nói phi pháp, nói thiếu suy nghĩ, nói không đúng lúc, nói lời tán dóc.2

Trích dẫn 2

TÁM PHÚC NHỜ KHÔNG LỪA DỐI Này các đệ tử, những người từ bỏ các nghiệp nói dối, được tám lợi ích, người trí ngợi khen. Một là hơi miệng tỏa ra mùi thơm, sạch như hoa sen. Hai là uy tín, được đời tín phục. Ba là mọi người kính nể, thương quý. Bốn là dùng lời dịu dàng, nâng đỡ, cứu giúp mọi người. Năm là ý vui, ba nghiệp trong sạch. Sáu là lời nói không bị lầm lẫn, tâm luôn hoan hỷ. Bảy là nói lời lịch sự, tôn trọng, được người nghe theo. Tám là có trí, không ai qua mặt. Nếu biết hồi hướng tám quả phúc này về đạo giác ngộ, khi chứng quả Phật, liền được chân ngữ của đức Như Lai.3

Trích dẫn 3

Ai có tính gian dối,
Lừa gạt bậc chân tu
Không thật với mọi người
Là cửa vào bại vong.4

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.78. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.51-52. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.265.

BÀI 2: TRUNG THỰC 13

Trích dẫn 4

Kẻ vọng ngữ nói sai sự thật
Có nói không, thêu dệt, ba hoa
Kẻ ác chối "chẳng phải ta"
Sống làm người xấu, chết sa ngục hình.

Một thời, Thế Tôn trú ở Nālandā, tại rừng Pā ārikamba. Rồi thôn trưởng Asibandhakaputta đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, thôn trưởng Asibandhakaputta bạch Thế Tôn: – Bạch Thế Tôn, các vị Bà-la-môn trú đất phương Tây, mang theo bình nước, đeo vòng hoa huệ (sevāla), nhờ nước được thanh tịnh. Những người thờ lửa, khi một người đã chết, đã mạng chung, họ nhấc bổng và mang vị ấy ra ngoài (uyyāpenti), kêu tên vị ấy lên, và dẫn vị ấy vào Thiên giới. Còn Thế Tôn, bạch Thế Tôn, là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Thế Tôn có thể làm như thế nào cho toàn thể thế giới, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, Thiên giới, cõi đời này? – Vậy, này Thôn trưởng, ở đây, Ta sẽ hỏi ông. Nếu ông kham nhẫn hãy trả lời.

5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.117.

14 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Này Thôn trưởng, ông nghĩ thế nào? Ở đây, một người sát sanh, lấy của không cho, sống theo tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm, tham lam, sân hận, theo tà kiến. Rồi một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chắp tay đi cùng khắp và nói rằng: "Mong người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, Thiên giới, cõi đời này!" Ông nghĩ thế nào, này Thôn trưởng, người ấy do nhân cầu khẩn của đại quần chúng ấy, hay do nhân tán dương, hay do nhân chắp tay đi cùng khắp, sau khi thân hoại mạng chung, người ấy được sanh lên thiện thú, Thiên giới, cõi đời này? – Thưa không, bạch Thế Tôn. Ví như, này Thôn trưởng, có người lấy một tảng đá lớn ném xuống một hồ nước sâu. Rồi một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chắp tay đi cùng khắp và nói rằng: "Hãy đứng lên, tảng đá lớn! Hãy nổi lên, tảng đá lớn! Hãy trôi vào bờ, này tảng đá lớn!" Ông nghĩ thế nào, này Thôn trưởng, tảng đá lớn ấy do nhân cầu khẩn của

đại quần chúng ấy, hay do nhân tán dương, hay do nhân chắp tay đi cùng khắp, có thể trồi lên, hay nổi lên, hay trôi dạt vào bờ không? – Thưa không, bạch Thế Tôn. – Cũng vậy, này Thôn trưởng, người nào sát sanh, lấy của không cho, sống theo tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm, tham lam, sân hận, theo tà kiến. Rồi một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chắp tay đi cùng khắp và nói rằng: "Mong người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, Thiên giới, cõi đời này!" Nhưng người ấy, sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Trích dẫn 1 Nhà Phật dạy, đừng bao giờ sống với cảm xúc, lao theo nó để rồi phải lo sợ. Hãy cứ bình tĩnh nói những gì đức Phật dạy. Người Phật tử không được quyền nói những gì sai với chân lý. Đức Phật dạy: Một trong những nguyên tắc đạo đức của người tại gia là tuyên bố sự thật, đoàn kết xây dựng, mang chất liệu của sự chuyển hóa, chứ không phải mang tính chất nguyền rủa, chửi bới, tiêu cực, thậm chí những lời vô giá trị.

Kinh Tương ưng bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.359-361. 7. Thích Nhật Từ, Phật giáo và thời đại. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.139.

BÀI 2: TRUNG THỰC 15

Trích dẫn 2 Trong năm điều đạo đức, điều thứ tư liên hệ đến cái miệng; có tất cả bốn phương diện: Thứ nhất quan trọng hơn hết là nói sự thật. Nếu mình không có, thì nói không, im lặng hoặc nhận mình có là nói sai sự thật; vừa bị người ta hiểu lầm, lại rắc rối về luật pháp và bị phạm giới. Thứ hai là nói chân lý bằng lời tình thương để người nghe dễ dàng tiếp nhận. Thứ ba là nói lời văn hóa, không tục tĩu chửi bới, nguyền rủa. Thứ tư là không nói những điều vô ích. Có những điều chân lý nói ra không giúp ích cho ai, nên ta cứ im lặng trong thiền định để tự chuyển hóa. Trích dẫn 3 Không nói dối gạt, tuyên bố sự thật. Trong phương diện này, người Phật tử không tình nguyện trở thành loa phóng thanh. Khi chúng ta không biết và không đoan chắc đó là sự thật, mà trong thế giới truyền thông hiện đại này thì cái giả dối, cái na ná sự thật chiếm đại đa số, còn cái thật lại chẳng bao nhiêu; nếu nhẹ dạ cả tin dựa vào đó, chúng ta sẽ trở thành người gieo nỗi hàm oan; và nỗi khổ niềm đau theo đó gia tăng rất nhanh. 9

1. Các em học sinh hãy cho biết hành vi nào dưới đây, thể hiện tính trung thực? Giải thích vì sao? - Em mới nghe chuyện gia đình của bạn học cùng lớp; chưa kiểm chứng thông tin, nhưng em đã đăng lên tài khoản mạng xã hội, rồi kể chuyện về gia đình bạn; - Làm bài hộ bạn; - Quay cóp trong giờ kiểm tra; - Nhận lỗi thay bạn; - Thẳng thắn phê bình khi bạn mắc khuyết điểm; - Dũng cảm nhận lỗi của mình; - Nhặt được của rơi, đem trả lại người mất;

2. Đối với thanh thiếu niên Phật tử, để rèn luyện tính trung thực, theo cháu cần phải làm gì?

8. Thích Nhật Từ, Phật giáo và thời đại. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.139. 9. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.140.

16 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

3. Cháu hãy sưu tầm câu ca dao, tục ngữ hoặc đọc lại Lời Phật dạy về tính trung thực?10

LỜI NGUYỆN Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Nguyện cho con từ nay xa lìa phiền não
Nguyện cho con từ nay Tam bảo nương nhờ
Chánh Pháp tu trì giáo dục tuổi thơ
Đời đời gặp Phật tâm từ nở hoa.
Nguyện cho con lìa si mê, gần người trí
Nguyện cho con lòng thanh lương lời chân thật
Nguyện cho Phật Pháp lan truyền mọi nơi
Nguyện cho tứ chúng tiến tu Đạo Vàng
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hạnh Nguyên (2003). Lời nguyện. Trong album: Tuyệt vời tình lam 24/2/2020]

10. Hà Nhật Thăng (Tổng chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017)

BÀI 3: LÒNG TỰ TRỌNG VÀ HỔ THẸN 17

Lòng tự trọng và hổ thẹn

18 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tự trọng là biết coi trọng và giữ gìn phẩm cách, biết điều chỉnh hành vi của mình cho phù hợp với các chuẩn mực xã hội, biểu hiện ở chỗ: cư xử đàng hoàng, đúng mực, biết giữ lời hứa và luôn làm tròn nhiệm vụ của mình, không để người khác phải nhắc nhở, chê trách. Tự trọng là phẩm chất đạo đức cao quý và cần thiết của mỗi con người. Lòng tự trọng giúp ta có nghị lực vượt qua khó khăn để hoàn thành nhiệm vụ, nâng cao phẩm giá, uy tín cá nhân của mỗi người và nhận được sự quý trọng của mọi người xung quanh.1 Là người Phật tử chân chính, mỗi người phải có lòng tự trọng, khi đã làm việc không phù hợp với đạo đức và giới luật Phật giáo, nên cảm thấy hổ thẹn, xấu hổ, sám hối lỗi lầm đã phạm và cam kết không tái phạm.

Trích dẫn 1

Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có các hào sâu, dọc theo bờ thành, kẻ giặc không dễ xâm nhập vào thành. Người tu học Phật có lương tâm sáng, cảm thấy khó chịu với điều xấu ác, phiền não, nhiễm ô, những thứ làm cho con người gặp phải những điều tai ương, khổ đau, bất hạnh, gốc của sanh tử. Người đệ tử này có hồ lương tâm, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành. Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có đường giao thông bao quanh kinh thành phải được thông thoáng, bằng phẳng, rộng rãi, nhiều phương tiện xe có thể qua lại. Người tu học Phật có tâm hổ thẹn, cảm thấy bứt rứt với điều xấu ác, phiền não, nhiễm ô, những thứ làm cho con người gặp phải những điều tai ương, khổ đau, bất hạnh, gốc của sanh tử. Người đệ tử này có

đường hổ thẹn, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành.2

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.684-

BÀI 3: LÒNG TỰ TRỌNG VÀ HỔ THẸN 19

Trích dẫn 2

Này các đệ tử, có ba điều ác do thân tạo tác, mang lại khổ đau, gây nhiều tổn thất. Một là sát sanh, bất cứ người nào tay tanh mùi máu, tâm thích đánh đập, sát hại, bạo động, không chút hổ thẹn, tham lam, keo kiệt, hành hạ chúng sanh, bao gồm con người, động vật, côn trùng… là đang gieo nghiệp sát sinh, hại vật. Hai là trộm cắp tài vật của người, của làng, của nước, từ vật nhỏ nhoi cho đến đất đai là phạm pháp luật. Ba là tà dâm, dùng sức cưỡng bức, làm việc tà vạy đối với những người được bảo hộ bởi cha mẹ, anh em, chị em, chồng vợ, hoặc là thân quyến… là phạm luật pháp, trái với đạo đức.3

Trích dẫn 3

Trong trời đất hiếm người chính niệm,
Biết giữ mình, hổ thẹn, lương tâm
Tránh lời chỉ trích, chửi thầm
Cũng như ngựa giỏi chẳng cần phạt roi.4
Trích dẫn 4

Tôn giả A-nan liền thưa Phật rằng: “Bạch đức Thế Tôn, vì sao gọi là thời kỳ tượng pháp?” - Này các đệ tử, đó là thời kỳ, có nhiều tu sĩ không theo chánh pháp, không giữ giới hạnh, sống như tại gia, tâm không hổ thẹn, chỉ lo đầu tư các nghề nghiệp đời, không có kiến thức, không học Phật pháp, không tu thiền định, không chuyển hóa tâm, thích lối ăn mặc theo kiểu thế tục, trên dưới lộn xộn, đắm theo sắc dục, không sợ tội lỗi, không bận tâm nhiều đến việc độ đời, giáo hóa chúng sanh, giúp họ an lạc. Khi gặp phải người thấu hiểu Phật pháp, khuyên lời tu học, chuyển hóa nghiệp phàm, hướng về nẻo thánh…

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.77. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.59-60.

20 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

thì sanh tâm xấu, oán ghét, chỉ trích, phỉ báng, phá hoại; còn chê trách rằng người góp ý mình là thiếu hiểu biết. Ảnh hưởng chánh pháp do vậy giảm dần.

Trích dẫn 5

Đức Phật tuyên giảng chánh pháp, mang nhiều lợi lạc cho khắp mọi người nhưng có nhiều người không tin Phật Pháp, không thích người tu, không tin nhân quả, thường tạo nghiệp ác, không chút hổ thẹn, gốc tội sâu nặng, qua nhiều kiếp sống, không hề

nghe biết danh hiệu Tam bảo, như người bị mù không thấy ánh sáng. Nếu có người nào cung kính Tam bảo, ưa thích Đại thừa, nhờ công đức này, nghiệp chướng tiêu trừ, phúc đức tràn đầy, trí tuệ tăng trưởng, căn lành càng lớn, giã từ khổ đau, chứng đạt giác ngộ.

Trích dẫn 6

MƯỜI ĐIỀU HỔ THẸN Kính thưa Đại vương, có mười hổ thẹn: Một là làm vua không hiểu chánh trị. Hai là tôi thần không lo việc nước. Ba là mang ân mà không báo đáp. Bốn là có tội không chịu sám hối. Năm là đa thê, hay là đa phu. Sáu là chưa cưới mà đã có thai. Bảy là tập hợp mà không thành tựu. Tám là có binh mà không thể đấu. Chín là bỏn sẻn không chịu bố thí. Mười là tôi tớ mà không sai được.

5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.192- 193. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.293- 294. 7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.405.

BÀI 3: LÒNG TỰ TRỌNG VÀ HỔ THẸN 21

Trích dẫn 7

Thiện pháp thứ hai xấu hổ cá nhân. Những điều xấu, ác, phiền não, khổ đau thì biết xấu hổ, quyết không phạm vào; lỡ đã phạm vào, quyết tâm từ bỏ. Xấu hổ cá nhân giúp ta vượt qua thói quen tiêu cực và lối sống xấu. Thiện pháp thứ ba hổ thẹn lương tâm. Những gì xã hội chỉ trích lên án, luật pháp không cho thì quyết không làm. Thấy rõ nghiệp xấu tạo ra khổ đau, dẫn vào sinh tử, phát triển lương tâm, quyết không vướng vào, nhờ đó pháp lành ngày càng tăng trưởng.

Trích dẫn 8

Đạo đức thứ nhất: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa mọi sự giết hại, buông bỏ vũ khí, chấm dứt bạo động, tu tập từ bi, thương xót mọi loài, bảo vệ thiên nhiên, biết sống hổ thẹn, lương tâm trong sáng. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng nhổ tận gốc rễ tâm niệm giết hại, sống trong hạnh phúc và sự an vui.9

Trích dẫn 9

Này các đệ tử, từ bi của thân gồm có ba loại: Một, không giết người. Hai, không trộm cướp. Ba, không tà dâm. Không gieo nghiệp sát chính là từ bi, thương xót chúng sinh, sanh lòng hổ thẹn trước việc giết hại, từ bỏ vũ khí, đâm chém, bắn giết, dao gậy, đánh đập; bảo hộ sự sống, yêu chuộng hòa bình. Không phạm trộm cướp tức không cướp giựt, không lừa đảo ai, không lấy của người, không nhặt của rơi, những gì không cho thì không được lấy; tôn trọng sở hữu của những người khác, khi có điều kiện, gắng làm từ thiện.

8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.680- 681. 9. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.36.

22 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Không được tà dâm tức là chung thủy một vợ, một chồng, không hề ngoại tình với người độc thân hay có gia đình. Khi giao tiếp với người khác giới phái không mong dục tình, giữ tâm đoan trang.10

Trích dẫn 10

Thành tựu với ba pháp này, này các Tỳ-kheo, người ngu được biết đến. Thế nào là ba? Phạm tội, không thấy là có phạm tội; phạm tội, sau khi thấy là có phạm tội, không như pháp sám hối; được người khác phát lộ có tội, không như pháp chấp nhận. Thành tựu với ba pháp này, này các Tỳ- kheo, người ngu được biết đến. Thành tựu với ba pháp này, này các Tỳ-kheo, người hiền trí được biết đến. Thế nào là ba? Phạm tội, thấy là có phạm tội; phạm tội, sau khi thấy là có phạm tội, như pháp sám hối; được người khác phát lộ có tội, như pháp chấp nhận. Thành tựu với ba pháp này, này các Tỳ-kheo, người hiền trí được biết đến.11

Trích dẫn 11

Người tu học tự mình dò xét
Đánh giá mình nhân cách đục trong
Giữ gìn chánh niệm, tự phòng
Trụ an lạc, để tâm không muộn phiền.12
10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.741- 742. 11. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.136. 12. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.142.

BÀI 3: LÒNG TỰ TRỌNG VÀ HỔ THẸN 23

Trích dẫn 12

Hung bạo, tham, bủn xỉn,
Ác dục, keo, trá ngụy,
Tâm không hổ, không thẹn,
Nên biết, là tiện dân.13
Đức Phật nói: Này các Tỳ-kheo, có bảy tài sản này. Thế nào là bảy? Tín tài, giới tài, tàm tài, quý tài, văn tài, thí tài, tuệ tài. Và này các Tỳ- kheo, thế nào là tín tài? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử có lòng tin, tin tưởng ở sự giác ngộ của Như Lai: “Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán... Phật, Thế Tôn”. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là tín tài. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là giới tài? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử từ bỏ sát sanh... từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là giới tài. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là tàm tài? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử có xấu hổ, xấu hổ đối với thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác, xấu hổ vì đã thành tựu các pháp ác, bất thiện. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là tàm tài. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là quý tài? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử có lòng sợ hãi, sợ hãi đối với thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác; sợ hãi vì thành tựu các pháp ác, bất thiện. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là quý tài. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là văn tài? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử nghe nhiều, gìn giữ

những gì đã nghe, chất chứa những gì đã nghe, những pháp ấy, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, nghĩa văn đầy đủ, đề cao đời sống Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, thanh tịnh; những pháp ấy, vị ấy nghe nhiều, đã nắm giữ, đã ghi nhớ tụng đọc nhiều lần, chuyên ý quán sát, khéo thành tựu nhờ chánh kiến. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là văn tài.

13. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1813.

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là thí tài?
Ở đây, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử với tâm từ bỏ cấu uế của xan tham, sống tại gia phóng xả, với bàn tay rộng mở, ưa thích xả bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, ưa thích san sẻ vật bố thí. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là thí tài.
Và này các Tỳ-kheo, thế nào là tuệ tài?
Ở đây, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử có trí tuệ, có trí tuệ về sanh diệt, thành tựu Thánh thể nhập đưa đến chơn chánh đoạn diệt khổ đau. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là tuệ tài.
Này các Tỳ-kheo, đây gọi là bảy tài sản.
Tín lực và giới tài,
Tàm tài và quý tài,
Văn tài và thí tài,
Tuệ tài là thứ bảy;
Ai có những tài này,
Nữ nhân hay nam nhân,
Được gọi không nghèo khổ,
Mạng sống không trống rỗng,
Do vậy tín và giới,
Tịnh tín và thấy pháp,
Bậc trí chuyên chú tâm,
Ức niệm lời Phật dạy.14
Trích dẫn 1 Ranh giới của tự ái và tự trọng đôi lúc rất mong manh. Tự trọng là một hình thức biết thương yêu bản thân theo chiều hướng tích cực, nhờ đó, nhân cách của người tự trọng được trưởng thành theo năm tháng. Tự ái làm con người trở nên khép kín, cô đơn, buồn bã, chán nản, thất vọng và thậm chí là tuyệt vọng. Người có lòng tự trọng sẽ không gây tổn thương cho ai. Tôn trọng chính mình bằng lối sống văn hóa và đạo đức chuẩn mực sẽ giúp ta trở thành chân nhân, một nhân cách sống có

14. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.176-178.

giá trị. Có lòng tự trọng tích cực, con người tránh được các hành động không đáng làm, tránh được “ngàn năm bia miệng”, không bị xã hội lên án. Người có lòng tự trọng thường biết giữ mình trước những cạm bẫy đầy tai họa, vì họ nêu cao ý thức “Đói cho sạch, rách cho thơm”. Khi bị ai gây áp lực hoặc buộc phải làm những điều gì đó mang

tính xấu xa, tội lỗi, phạm pháp, người có lòng tự trọng biết chối từ, giữ tâm trong sáng, thanh cao. Người tự ái thường cảm thấy mình kém cỏi hơn người, nên dễ bị thái độ tự ti và mặc cảm chi phối. Từ đó, trong quan hệ xã hội, người tự ái không dám và không thích chơi với người thành đạt hơn, hạnh phúc hơn, thành công hơn mình. Người tự trọng ngược lại, biết thương chính mình, biết gạt bỏ những tâm lý mặc cảm, hòa mình với xã hội đúng chuẩn mực, tôn trọng luật pháp, đạo đức, sống trong khuôn mẫu.15 Trích dẫn 2 Tự trọng vừa phải sẽ trở thành một nhân cách đẹp trong giao tế và ứng xử. Người có lòng tự trọng sẽ không muốn làm phiền ai, làm tổn thương ai, gây rắc rối và trở ngại cho ai vì họ biết đặt mình trong tình huống của người khác, để khéo ứng xử và giải quyết vấn đề. Tự trọng quá mức sẽ trở thành tự ái ngầm, theo đó, nỗi khổ đau sẽ có mặt cũng nhiều không kém. Khi cái tôi khoác áo tự trọng, mọi ứng xử của bạn sẽ trở thành các phản ứng tự ái, gây ra sự khó chịu và phiền não đối với tha nhân.16 Trích dẫn 3 Theo Phật giáo, hổ thẹn được hiểu là lương tâm cá nhân, còn xấu hổ được hiểu là lương tâm xã hội. Nhờ lương tâm xã hội, tức đánh giá tích cực, khách quan, trung thực của xã hội, ta có được cơ hội tự nhận thức lại chính bản thân mình, từ đó có những bước điều chỉnh, chuyển hóa thích hợp. Hổ thẹn giúp ta thắp sáng lương tâm trong mọi nếp sống, suy nghĩ, hành vi, nhờ vậy ta hướng tới một đời sống đạo đức, phẩm hạnh thanh cao. Trong cuộc sống, có thể có nhiều điều khiến cho con người phải tự hổ thẹn để tự hoàn thiện mình. 17

15. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.256. 16. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.256-257. 17. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.157.

26 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Các em học sinh hãy chọn các hành vi sau đây, hành vi nào thể hiện tính tự trọng? Giải thích vì sao? - Không làm được bài, nhưng kiên quyết không quay cóp và không nhìn bài của bạn? - Khi em đã hứa làm việc gì, thì cháu cố gắng thực hiện? - Khi em có khuyết điểm và được nhắc nhở, em đều vui vẻ nhận lỗi, nhưng ít khi sửa chữa? - Đang đi chơi cùng bạn bè, Diệu Thanh rất xấu hổ khi gặp cảnh ba mẹ mình đang làm việc công quả vất vả, lau sàn Chánh điện chuẩn bị cho lớp học giáo dục đạo đức tại Chùa.

2. Em hãy kể một số việc làm thể hiện tính tự trọng hoặc thiếu tính hổ thẹn mà em thấy trong cuộc sống hàng ngày?

3. Theo em, cần phải làm gì để rèn luyện tính tự trọng?

4. Em hãy sưu tầm câu ca dao, tục ngữ hoặc đọc lại Lời Phật dạy về tính tự trọng?18

LẠY PHẬT CON TRỞ VỀ Nhạc và lời: Phạm Mạnh Cương

Lạy Phật con xin sám hối, con đã quay về đài sen. Lạy Phật con xin sám hối, con đã thấm nhuần ánh dương. Con đã thấy kiếp chúng sanh, khổ đau trong muôn lỗi lầm. Hòa với nước mắt u sầu, trọn đời sống kiếp thương đau. Cầu xin cho con ánh sáng, ngời soi nơi nơi mê mờ. Trần gian vui trong Ánh Đạo, cho đời vơi bớt sầu đau.

18. Hà Nhật Thăng (Tổng chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017)

BÀI 3: LÒNG TỰ TRỌNG VÀ HỔ THẸN 27

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tân Nhàn (2011). Lạy Phật con về [online] Youtube. Truy xuất từ:

28 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Đạo đức và kỷ luật 5 điều đạo đức với Phật tử tại gia

BÀI 4: ĐẠO ĐỨC VÀ KỶ LUẬT - 5 ĐIỀU ĐẠO ĐỨC ĐỐI VỚI PHẬT TỬ TẠI GIA 29

Đạo đức là những quy định, những chuẩn mực ứng xử của con người với con người, với công việc, với thiên nhiên và môi trường sống, được nhiều người thừa nhận và tự giác thực hiện. Kỷ luật là những quy định chung của một cộng đồng hoặc của tổ chức xã hội (nhà trường, cơ sở sản xuất, cơ quan ...) yêu cầu mọi người phải tuân theo, nhằm tạo ra sự thống nhất hành động để đạt chất lượng, hiệu quả trong công việc. Giữa đạo đức và kỷ luật có mối quan hệ chặt chẽ. Người có đạo đức là người tự giác tuân thủ kỷ luật. Và người chấp hành tốt kỷ luật là người có đạo đức. Sống có kỷ luật là biết tự trọng, tôn trọng người khác. 1

Đức Phật luôn mỉm cười
Giúp chúng em nên người
Qua kho tàng chân lý
Ôi, cuộc đời xinh tươi
Đức Phật thuyết giảng về năm điều đạo đức cho người Phật tử tại gia, cần siêng năng thực hành, để được an vui và hạnh phúc. Xem tiếp phần 2 (Lời Phật dạy). Điều quan trọng trong giáo lý Phật giáo là thực hành theo lời Phật dạy. Nếu chỉ có niềm tin suông, cầu nguyên, van xin; mà không thực hành, không áp dụng vào cuộc sống; thì sẽ không thể mang tới an lạc. Đức Phật Thích Ca đã dạy những gì mà Ngài chứng ngộ, và nêu gương thực hành những điều đó.

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017)

30 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Nếu người nói nhiều kinh,
Không hành trì, phóng dật,
Như kẻ chăn bò người,
Không phần Sa-môn hạnh.2
Trích dẫn 1

Đó là bạch y Thánh đệ tử xa lìa sát sanh, vứt bỏ dao gậy, có tâm tàm quý, tâm từ bi, làm lợi ích cho tất cả, cho đến loài côn trùng, người ấy đối với sự sát sanh, tâm đã tịnh trừ. Đó là pháp thứ nhất mà bạch y Thánh đệ tử đã giữ gìn và thực hành một cách hoàn

hảo.3

Trích dẫn 2

Lại nữa, này Xá-lợi-phất, bạch y Thánh đệ tử xa lìa việc lấy của không cho, dứt trừ việc lấy của không cho. Khi nào cho mới lấy, vui với việc cho mới lấy, thường ưa bố thí, hoan hỷ không keo kiết, không mong đền trả, không tham lam, thấy tài vật của kẻ khác không lấy về mình. Người ấy đối với việc không cho mà lấy tâm đã tịnh trừ. Đó là Pháp thứ hai mà bạch y Thánh đệ tử đã giữ gìn và thực hành một cách hoàn hảo.4

Trích dẫn 3

Lại nữa, Xá-lợi-phất, bạch y Thánh đệ tử xa lìa tà dâm, dứt trừ tà dâm. Người nữ kia hoặc có cha giữ gìn, hoặc có mẹ giữ, hoặc cả cha cả mẹ cùng giữ, hoặc anh em giữ, hoặc chị em giữ, hoặc gia nương giữ, hoặc thân tộc giữ, hoặc người cùng họ giữ, hoặc là vợ của người khác, hoặc

2. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.43. 3. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1247. 4. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1247-1248.

BÀI 4: ĐẠO ĐỨC VÀ KỶ LUẬT - 5 ĐIỀU ĐẠO ĐỨC ĐỐI VỚI PHẬT TỬ TẠI GIA 31

có phạt gậy, khủng bố, hoặc đã có ước hẹn bằng tài hóa, cho đến bằng một tràng hoa; đối với tất cả những người nữ ấy, không xâm phạm đến. Người ấy đối với tà dâm, tâm đã tịnh trừ. Đó là Pháp thứ ba mà bạch y Thánh đệ tử đã giữ gìn và thực hành một cách hoàn hảo.

Trích dẫn 4

Lại nữa, Xá-lợi-phất, bạch y Thánh đệ tử xa lìa nói dối, dứt trừ nói dối; nói lời chân thật, ưa sự chân thật, an trụ nơi sự chân thật, không dời đổi sai chạy. Tất cả những lời nói đều đáng tin, không lừa dối thế gian. Người ấy đối với sự nói dối, tâm đã tịnh trừ. Đó là Pháp thứ tư mà bạch y Thánh đệ tử giữ gìn và thực hành một cách hoàn hảo.

Trích dẫn 5

Lại nữa, Xá-lợi-phất, bạch y Thánh đệ tử lìa rượu, bỏ rượu. Người ấy đối với việc uống rượu, tâm đã tịnh trừ. Đó là Pháp thứ năm mà bạch y Thánh đệ tử giữ gìn và thực hành một cách hoàn hảo.

Trích dẫn 6

Kẻ trí rõ hành vi,
Thấu hiểu lý tương tác,
Biết nghiệp và nghiệp quả,
Do nghiệp, đời chuyển xoay,
Do nghiệp, có luân hồi.
Nghiệp trói buộc mọi loài
Như trục xe quay bánh,

Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1248. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1248. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1248.

32 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Không ai thoát luật nghiệp.
Người tu luyện đạo đức,
Gắng viên tròn hạnh thánh,
Tiết chế, chủ thân tâm.
Rồi Tôn giả Sāriputta bảo các Tỳ-kheo: Này các hiền giả, có năm Pháp được Thế Tôn, vị đã biết, đã thấy, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chơn chánh giảng dạy. Ở đây, mọi người cần phải cùng nhau tụng đọc, không có tranh luận... vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người. Năm điều nguy hiểm của người ác giới, phạm giới: Này các hiền giả, người ác giới, vi phạm giới luật, do phóng dật, thiệt hại nhiều tài sản. Đó là điều nguy hiểm thứ nhất của người ác giới, phạm ác giới. Lại nữa, này các Hiền giả, với người ác giới, phạm ác giới, tiếng xấu đồn khắp. Đó là điều nguy hiểm thứ hai của người ác giới, phạm ác giới. Lại nữa, này các Hiền giả, với người ác giới, phạm ác giới, khi vào hội chúng nào, hội chúng Sát đế ly, hội chúng Bà la môn, hội chúng Cư sĩ hay hội chúng Sa môn, người ấy vào một cách sợ sệt và dao động. Đó là điều nguy hiểm thứ ba của người ác giới, phạm ác giới. Lại nữa, này các Hiền giả, người ác giới, phạm ác giới, khi mệnh chung, chết một cách mê loạn. Đó là điều nguy hiểm thứ tư của người ác giới, phạm ác giới. Lại nữa, này các Hiền giả, người ác giới, phạm ác giới, khi thân hoại mạng chung sanh vào khổ giới, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.225.

BÀI 4: ĐẠO ĐỨC VÀ KỶ LUẬT - 5 ĐIỀU ĐẠO ĐỨC ĐỐI VỚI PHẬT TỬ TẠI GIA 33

Đó là điều nguy hiểm thứ năm của người ác giới, phạm ác giới. Năm điều lợi ích của người đủ giới, giữ giới: Này các Hiền giả, ở đây người đủ giới, giữ giới, nhờ không phóng dật nên được tài sản sung túc. Đó là điều lợi ích thứ nhất cho người đủ giới, giữ giới. Này các Hiền giả, lại nữa người đủ giới, giữ giới được tiếng tốt đồn khắp. Đó là điều lợi ích thứ hai cho người đủ giới, giữ giới. Này các Hiền giả, với người đủ giới, giữ giới, khi vào hội chúng nào, hội chúng Sát đế ly, hội chúng Ba la môn, hội chúng Cư sĩ, hội chúng Sa môn, vị ấy vào một cách đàng hoàng, không dao động. Đó là điều lợi ích thứ ba cho người đủ giới, giữ giới. Này các Hiền giả, lại nữa người đủ giới, giữ giới khi mệnh chung chết một cách không mê loạn. Đó là điều lợi ích thứ tư cho người đủ giới, giữ giới. Này các Hiền giả, lại nữa người đủ giới, giữ giới, sau khi thân hoại mạng chung được sanh lên thiện thú, Thiên giới, cõi đời này. Như vậy là điều lợi ích thứ năm cho người đủ giới, giữ giới. 9

Trích dẫn 1 Không phạm giới luật. Giới luật tức là những điều khoản đạo đức giúp cho mình sống tốt hơn, hạnh phúc hơn và giữ được phẩm chất thanh cao, phước báu lâu dài hơn. Vì thế, tôn trọng, không phạm giới luật, phát huy các mặt tích cực của giới luật

sẽ làm cho giá trị con người của ta ngày càng tăng trưởng.10 Trích dẫn 2 Triết học Phật giáo dạy ta không nên tin vào số phận may rủi. Hãy rũ bỏ thái độ lệ thuộc và nô lệ các Thượng đế, các thần linh. Ai lệ thuộc Thượng đế và thần linh sẽ có thói quen nghĩ rằng vận mệnh của mình đã được sắp đặt. Tin vào như thế, ta không có ý niệm thay đổi bản thân. Theo Phật giáo, ta là kiến trúc sư của cuộc đời mình. Ta đã tạo ra ngôi nhà hạnh phúc hay khổ đau, đã dựng ra cột kèo, trang trí trong nhà, ngoài phố. Ta đã tạo dựng ra tất cả mọi thứ. Tốt hay xấu thì chính mình phải gánh lấy, không ai khác thay thế vào. Dù có theo tôn giáo nào, được bất cứ hứa hẹn gì, ta cũng phải biết rằng mình làm cái gì thì phải chịu hậu quả tốt xấu. Những hành động, nếu thuận với đạo đức của cái đó sẽ dẫn đến hạnh phúc, nếu nghịch với đạo đức ta sẽ

9. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.662-663. 10. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.147.

34 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

gánh lấy khổ đau, không ai khác. Do đó phải có niềm tin vào nhân quả đạo đức. 11 Trích dẫn 3 Thấm nhuần luật nhân quả, chúng ta mới bắt đầu nỗ lực gieo những hạt giống tạo ra nụ cười, hạnh phúc, phước báu lâu dài. Muốn được như vậy, chúng ta phải làm lành, lánh dữ, thà nghèo giữ được nhân tâm đạo đức, thì giá trị hạnh phúc đó sẽ theo ta mãi. Theo kinh Phật, ai sống đời giữ năm điều đạo đức, quy ngưỡng Phật như là một nền tảng tâm linh, quy ngưỡng lời Phật dạy như là nền tảng tri thức của tinh thần, quy ngưỡng những vị xuất gia chân chính như là người hướng dẫn tại các chùa, thì người đó sẽ không bao giờ sợ hãi. Sống theo đạo đức thì nơi đâu chúng ta cũng thản nhiên vui cười.12

1. Trong các hành vi dưới đây, theo các em học sinh, hành vi nào vừa biểu hiện đạo đức, vừa thể hiện tính kỷ luật: - Em tới Chùa, học lớp giáo dục đạo đức Phật giáo, thấy trái cây để trên bàn thờ ngon quá, em lấy xuống mời bạn bè cùng ăn? - Không nói chuyện riêng trong thời gian dự khóa lễ Phật và tụng Kinh tại Chùa? - Giúp đỡ bạn bè khi khó khăn? - Tích cực tham gia các hoạt động Phật sự do Chùa và Đoàn thanh niên Phật tử tổ chức như là: dọn dẹp, lau dọn lớp học trước khóa tu? - Luôn hối hận, sám hối khi làm điều gì sai trái? - Không hút thuốc lá, không uống rượu bia, không sử dụng chất ma túy, không đam mê chơi game điện tử?

2. Em hãy nêu những biểu hiện thiếu tính kỷ luật của một số bạn trẻ hiện nay và tác hại của nó?

11. Thích Nhật Từ, Để gió cuốn đi. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.33. 12. Thích Nhật Từ, Sống vui sống khỏe. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.20.

BÀI 4: ĐẠO ĐỨC VÀ KỶ LUẬT - 5 ĐIỀU ĐẠO ĐỨC ĐỐI VỚI PHẬT TỬ TẠI GIA 35

3. Em hãy đọc lại lời Phật dạy về 5 điều đạo đức dành cho Phật tử tại gia? Có người cho rằng 5 điều đạo đức này làm mất tự do. Em có đồng ý với ý kiến đó không? Vì sao? Gợi ý trả lời: Nhấn mạnh ý trong “Kinh người áo trắng”, thuộc quyển Kinh Phật Cho Người

Tại Gia: “Này các đệ tử, làm người áo trắng, sống đời tại gia, hãy cố gắng giữ năm điều đạo đức vừa được tuyên thuyết, để sống hạnh phúc với nhiều phước báu trong đời hiện tại và đời tương lai.”

GIỮ NGŨ GIỚI Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Nguyện giữ tròn ngũ giới
Mong xả bỏ sân si
Tránh xa điều tội lỗi
Để thăng hoa cuộc đời;
Nguyện giữ tròn ngũ giới
Mong hỷ xả từ bi
Tiến trên đường giác ngộ
Trở về nguồn yêu thương.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tấn Đạt (2003). Giữ ngũ giới. Trong album: Tuyệt vời tình lam 1 [online]

36 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Lòng từ bi

BÀI 5: LÒNG TỪ BI 37

Lòng từ bi Lòng từ bi là luôn ban vui, cứu khổ cho mọi người và mọi loài, xuất phát sự bao dung, rộng lượng, không toan tính và không phân biệt. Cảm thông nỗi khổ Sau khi thực tập tâm từ bi lớn, phát khởi tâm bồ-đề lớn, hướng về sự giác ngộ, tu tập trí tuệ lớn, bằng cái nhìn tương tác, chúng ta nhận ra rằng nỗi khổ, niềm đau của tha nhân có ít nhiều liên hệ đến bản thân. Là người nuôi dưỡng tâm từ bi, ta không thể bàng quan, dửng dưng, thờ ơ, vô cảm trước các bất hạnh của tha nhân. Nhận chân nỗi khổ của tha nhân Thông cảm, thiết tha muốn độ sinh Vật chất sẻ chia chân lý Phật Dìu nhau, cùng đến chốn bình an. Khi nhận diện được đâu là nỗi khổ của con người nói chung, và những người chúng ta quan tâm nói riêng, chúng ta mới có thể phân tích nguyên nhân và nỗ lực tìm ra giải pháp thích hợp nhất, có giá trị nhất để chia sẻ nỗi khổ của mọi người.1

Em hãy tập ăn chay
Vào mùng một, rằm nhé!
Em thương yêu mọi loài
Đời thảnh thơi, vui, nhẹ
1. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.66-67.

38 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1

Không sát hại ai, từ ái mọi người là hạnh từ bi.2

Trích dẫn 2

Này các đệ tử, đang khi tu đạo, nếu có người nào xa lìa nghiệp sát, thường hành từ bi, thương loài hữu tình, thích ban mạng sống, xây dựng hòa bình, bảo vệ thiên nhiên, thì kẻ oán thù không thể hại được, hết nghiệp chết yểu, sống thọ, khỏe mạnh, sáng suốt, an vui.3

Trích dẫn 3

Ai dùng từ bi trang nghiêm hạnh phúc, thì không còn tâm não hại một ai; thương xót chúng sanh, không hề phân biệt, cũng không bỏ sót. Ai dùng hoan hỷ trang nghiêm tấm lòng thì không ganh ghét người tu học thiện. Ai dùng buông xả xử lý khổ đau trước cảnh thuận nghịch, tâm được bình an, không còn buồn giận.4

Trích dẫn 4

Đệ tử Phật đêm ngày tỉnh thức
Hành từ bi, không giết chúng sinh
Công phu, làm chủ thân tâm
Vui niềm bất hại, chuyên cần thường xuyên.
2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.585. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.56. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.60. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.114.

BÀI 5: LÒNG TỪ BI 39

Trích dẫn 5

Này các đệ tử, nếu có người nam hoặc là người nữ giết hại tàn nhẫn, bàn tay lấm máu, thích việc đả thương bằng các vũ khí hoặc bằng đao gậy, không có từ bi đối với sự sống của các chúng sanh thì do nghiệp này, sau khi qua đời, tái sinh cõi dữ, như loài động vật. Nếu sanh làm người, sống đời yểu thọ, thường bị bệnh tật, tốn kém tiền bạc, ảnh hưởng sự nghiệp, tâm không được an, khó được hạnh phúc. Nếu có người nào có lòng từ bi, thương xót chúng sinh, bảo vệ mạng sống thì được trường thọ, khỏe mạnh, bình an, không bị não phiền.

Trích dẫn 6

Mười nghiệp đạo đức xây dựng hạnh phúc bao gồm như sau: Từ bỏ giết người, bảo vệ hòa bình; từ bỏ trộm cắp, chia sẻ sở hữu; từ bỏ ngoại tình, chung thủy vợ chồng; từ bỏ lừa dối, nói đúng sự thật; bỏ lời chia rẽ, nói lời hòa hợp; bỏ lời ác độc, nói lời lịch sự; bỏ lời tán dóc, nói lời lạc ích; từ bỏ tham lam để tâm vị tha; từ bỏ giận dữ để tâm từ bi; từ bỏ tà kiến để có trí tuệ.

Trích dẫn 7

Này các đệ tử, đối với các Phật quá khứ, hiện tại và Phật vị lai, mọi người nên tu từ bi của miệng, từ bi của thân, chuyên niệm công đức của Phật từng làm. Người phát tâm thiện nên đi đến Chùa, lễ bái Tam bảo, dâng hoa, cúng trái, trỗi nhạc cúng dường, dùng lời tán dương công đức của Phật, tùy hỷ khích lệ, ca ngợi người thiện và các việc thiện.

6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.206- 207. 7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.601- 602. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.737- 738.

40 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 8

TỪ BI CỦA PHẬT Này các đệ tử, mọi người nên biết: “Như Lai là bậc Vô thượng Chánh giác, Tối tôn, Tối thắng, là Vua Sư tử, hùng dũng không sợ; tự giác ngộ mình, cứu độ mọi loài; tự hưởng an lạc, đem nguồn an lạc đến với mọi người; tự dứt phiền não, giúp cho mọi người chấm dứt khổ đau. Như Lai ban pháp, chân lý tuyệt đối, giáo hóa mọi người, giới đức thanh tịnh, biện tài vô ngại, không còn sợ hãi, dứt trừ vĩnh viễn các thói quen xấu gây nhiều chướng ngại. Như Lai tự tại trước mọi hoàn cảnh, trên cõi đời này, không ai sánh bằng. Học hạnh đức Phật từ bi vô ngại, thương xót mọi loài, dùng thân thể này làm nhiều việc thiện. Đó chính là hạnh từ bi của Phật.9

Trích dẫn 9

TỪ BI QUA MIỆNG Này các đệ tử, dùng lời từ bi diễn nói chánh pháp, phổ biến chân lý, truyền trao đạo đức, giúp cho mọi người được hạnh phúc lớn; dùng lời chân chính tán dương chánh pháp, giúp cho mọi người thâm nhập kinh tạng; dùng lời chân thật tán dương công đức của đức Như Lai… thì đây chính là từ bi bằng miệng. Này các đệ tử, từ bi của miệng gồm có bốn loại: Một, không nói dối. Hai, không hai lưỡi. Ba, không lời độc. Bốn, không tán gẫu. Không được nói dối, tức là phát ngôn luôn luôn chân thật; chuyện không nói không, chuyện có nói có; trước mặt mọi người luôn nói chân thật; đối chất trước tòa không hề điêu ngoa; đối với luật pháp luôn khai sự thật. Cho dù phải chết cũng nói chân thật, không hề dối trá; lòng sao nói vậy, không được thêu dệt, không nói sai khác, không nói thêm bớt.

9. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.738- 739.

BÀI 5: LÒNG TỪ BI 41

Không nói hai lưỡi, không đem chuyện người nói với người khác; không gây xích mích, nghi ngờ hai bên; mong cho mọi người luôn hòa hợp nhau. Không nói cay độc, không chửi rủa ác, lấy lời ôn hòa, tỏ bày nhỏ nhẹ, dẫn dắt mọi người, niềm nở chào hỏi, làm mọi người vui. Không nói tán gẫu, tức không phát ngôn những gì không ích, không có giá trị, không lợi lạc ai, làm mất thời gian; chỉ nói những gì thực sự đáng nói, mang lại lợi ích, hạnh phúc cho người.10

Trích dẫn 10

TỪ BI QUA THÂN Này các đệ tử, đối với chúng sinh quá khứ, hiện tại hay là vị lai nên tu từ bi qua thân, khẩu, ý, thể hiện bình đẳng với các chúng sinh. Trong ba thời gian, người tu thiện nghiệp không giết mạng sống, không phạm trộm cướp, không làm tà dâm, không nói lừa dối, không nói chia rẽ, không nói lời độc, không nói tán gẫu, không tham, không sân và không tà kiến. Này các đệ tử, từ bi của thân gồm có ba loại: Một, không giết người. Hai, không trộm cướp. Ba, không tà dâm. Không gieo nghiệp sát chính là từ bi, thương xót chúng sinh, sanh lòng hổ thẹn trước việc giết hại, từ bỏ vũ khí, đâm chém, bắn giết, dao gậy, đánh đập; bảo hộ sự sống, yêu chuộng hòa bình. Không phạm trộm cướp tức không cướp giựt, không lừa đảo ai, không lấy của người, không nhặt của rơi, những gì không cho thì không được lấy; tôn trọng sở hữu của những người khác, khi có điều kiện, gắng làm từ thiện. Không được tà dâm tức là chung thủy một vợ, một chồng, không hề ngoại tình với người độc thân hay có gia đình. Khi giao tiếp với người khác giới phái không mong dục tình, giữ tâm đoan trang.11

10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.739- 740. 11. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.741- 742.

42 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 11

TỪ BI QUA Ý Này các đệ tử, từ bi của ý gồm có ba loại: Một, không tham lam. Hai, không giận dữ. Ba, không tà kiến. Không tham lam là đối với tài vật của những người khác không khởi tham muốn, không chiếm đoạt về, không mê hưởng thụ, không nhiễm sáu trần. Khi người đến xin, tâm không lẫn tiếc, giúp nghèo, cứu ngặt, giúp cho mọi người vượt qua khổ đau. Không giận dữ là đối với chúng sinh không hề bực tức, khởi tâm từ bi, thương xót chúng sinh; không hận thù ai, khéo léo tùy thuận, làm mọi người vui. Không tà kiến là nhận thức chân chánh, không tin thượng đế, không tin thần linh, không tin số phận; tin có đời sau, tin vào nhân quả, tin có khổ vui, tin có cha mẹ, tin vào giáo dục, thích làm bố thí, giúp đỡ mọi người, tin bậc đạo đức giải thoát sinh tử. 12

Trích dẫn 12

LỢI ÍCH DO TU TỪ BI Này các đệ tử, khi tu từ bi của thân, khẩu, ý đối với chư Phật quá khứ, hiện tại cũng như vị lai ở mức độ nào và như thế nào thì với chúng sinh cũng tu như thế, không hơn, không kém. Tu tập từ bi có nhiều công đức, hiện tại hạnh phúc, bình an vô sự, tương lai hạnh phúc, thoát khỏi sợ hãi ân oán, hận thù. Bao nhiêu công đức do tu từ bi đạt được đời này, xin đem hồi hướng cho các chúng sinh. Nguyện cầu chúng sinh nhờ năng lực này hướng về quả vị Chánh đẳng Chánh giác.13

12. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.742- 743. 13. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.743- 744.

BÀI 5: LÒNG TỪ BI 43

Trích dẫn 13

Cho nên, các Tỳ- kheo, hãy luôn luôn tu tập lòng từ đối với tất cả chúng sanh.14

Trích dẫn 14

Bậc hành giả từ bi thực tập
Tâm tín thành Phật pháp cao sâu
Chứng nên tịch tĩnh nhiệm mầu
Các hành an tịnh trước sau trong ngoài.15
Trích dẫn 15

Đức Phật nói: Này Ma-nạp, do nhân gì, do duyên gì mà kẻ nam hay người nữ thọ mạng rất ngắn ngủi? Nếu có kẻ nam hay người nữ nào sát sanh, hung dữ, cực ác, uống máu, ý nghĩ ác hại, không có tâm từ bi đối với tất cả chúng sanh, cho đến các loài côn trùng. Người ấy lãnh thọ nghiệp này, tạo tác đầy đủ rồi, đến khi thân hoại mạng chung, chắc chắn đi đến chỗ ác, sanh vào trong địa ngục. Mãn kiếp địa ngục rồi, lại sanh vào nhân gian, tuổi thọ ngắn ngủi. Vì sao vậy? Con đường này đưa đến nhận lãnh sự đoản thọ, nghĩa là kẻ nam hay người nữ sát sanh, hung dữ, cực ác, uống máu. Này Ma-nạp, nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy.

14. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1464. 15. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.138.

Này Ma-nạp, do nhân gì, duyên gì mà kẻ nam hay người nữ thọ mạng rất dài? Nếu có kẻ nam hay người nữ xa lìa nghiệp sát, đoạn tuyệt nghiệp sát, bỏ hẳn dao gậy, có tâm tàm, có tâm quý, có tâm từ bi, làm lợi ích cho tất cả cho đến loài côn trùng. Người ấy thọ nghiệp này, tạo tác nghiệp ấy đầy đủ rồi đến khi thân hoại mạng chung chắc chắn tiến lên chỗ lành, sanh vào trong cõi trời. Mãn kiếp ở cõi trời, lại sanh vào nhân gian, thọ mạng rất dài. Vì sao vậy? Con đường này đưa đến nhận lãnh sự trường thọ, nghĩa là kẻ nam và người nữ xa lìa nghiệp sát, đoạn tuyệt nghiệp sát. Này Ma-nạp, nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy.16

Vua Pasenadi nhìn Bụt kinh ngạc. Người ngồi trước mặt vua đã nói với vua những điều trên một cách điềm đạm. Những điều Bụt nói không hàm chứa một hào ly mặc cảm nào. Vua bắt đầu có đức tin nơi Bụt. Vua hỏi Bụt về điều mà vua còn thắc mắc và chưa giải quyết được xong xuôi: - Sa môn Gotama, có người nói rằng ngài chủ trương không nên thương yêu, bởi vì càng thương nhiều thì càng lo lắng nhiều, càng thương nhiều thì càng sầu khổ nhiều, càng thương nhiều thì càng thất vọng nhiều. Trẫm nghĩ rằng điều đó có thể đúng, nhưng lòng trẫm vẫn không yên. Trẫm nghĩ nếu không có thương yêu thì cuộc đời sẽ khô khan và vô vị lắm. Xin ngài giải giùm những nghi nan ấy cho trẫm. Bụt nhìn vua: - Đại vương, câu hỏi của ngài rất hay, và nhiều người sẽ được khai sáng nhờ câu hỏi này. Tiếng thương yêu có nhiều nghĩa, ta phải xét cho kỹ về bản chất của từng loại thương yêu. Cuộc đời cần đến sự thương yêu, nhưng không phải là thứ

thương yêu dựa trên căn bản của dục vọng, của đam mê và vướng mắc, của phân biệt và kỳ thị. Đại vương, có một thứ tình thương mà cuộc đời rất cần đến, đó là lòng từ bi. Từ là maitri, còn bi là karuna. Đại vương, tình thương mà người đời thường nói tới là tình thương giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, giữa những người cùng trong họ hàng, cùng thân tộc, cùng giai cấp hoặc cùng quốc gia. Vì

16. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1793-1794.

tình thương ấy còn dựa vào ý niệm "tôi" và "của tôi" cho nên bản chất của nó còn là sự vướng mắc và phân biệt. Người ta chỉ muốn thương cha của mình, thương mẹ của mình, thương chồng của mình, thương vợ của mình, thương con của mình, thương cháu của mình, thương họ hàng của mình, thương đất nước của mình, cho nên người ta còn vướng mắc và phân biệt. Vướng mắc cho nên lo lắng về những bất trắc có thể xảy đến dù chúng chưa xảy đến, vướng mắc cho nên phải gánh chịu sầu đau và thất vọng mỗi khi có những bất trắc xảy đến. Phân biệt cho nên có thái độ nghi kỵ, hờ hững và ghét bỏ đối với những người mình không thương. Vướng mắc và phân biệt đều là những nguyên nhân của khổ đau, khổ đau cho mình và cho người. Đại vương, thứ tình thương mà muôn loài đang khao khát là lòng từ bi. Từ là thứ tình thương có thể đem đến an vui cho kẻ khác, bi là thứ tình thương có thể làm vơi đi những khổ đau của kẻ khác. Từ và bi là thứ tình thương không có điều kiện, không bắt buộc và không đòi hỏi bất cứ một sự đền đáp nào. Trong từ bi, người được thương không phải chỉ là cha ta, mẹ ta, vợ ta, chồng ta, con ta, huyết thống ta, giai cấp ta... Kẻ được thương là tất cả mọi người và mọi loài. Trong từ và bi không có sự phân biệt ta và không ta, của ta và của không của ta. Vì không phân biệt nên không có vướng mắc. Từ và Bi chỉ đem lại niềm vui và làm giảm đi nỗi khổ; Từ và Bi không gây lo lắng sầu khổ và thất vọng. Thiếu từ bi, cuộc đời sẽ khô khan, khổ đau và buồn chán như đại vương nói. Có từ bi, cuộc đời sẽ có an lạc, hạnh phúc và tươi vui. Đại vương, ngài là bậc nhân chủ cầm đầu của cả một nước, dân chúng vương quốc ngài sẽ được thấm nhuần ân đức ngài nếu ngài tu tập được tâm Từ và tâm Bi.17

17. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.320 -322.

Trích dẫn 1 Lòng thương và sự hiểu biết là hai điều quý báu nhất của đạo Bụt và của con người. Nếu không học cởi mở để hiểu biết những tâm trạng và những hoàn cảnh khổ đau của người khác thì không thể thương yêu và chung sống với họ. Đối với các loài động vật và thực vật, ta cũng phải học thái độ cởi mở và hiểu biết để thương yêu và để bảo vệ, như ta thương yêu và bảo vệ con người. Nếu không hiểu biết, thì không thể thương yêu. Bụt dạy phải biết nhìn mọi người và mọi loài bằng con mắt hiểu biết và từ bi. Quý vị phải siêng năng học và làm theo lời Bụt dạy.18 Trích dẫn 2 Tác nhân của nỗi khổ niềm đau, dưới góc độ tâm lý trị liệu, không phải do kẻ thù, mà chính nạn nhân không buông bỏ được cảm giác hận thù tạo ra. Vì vậy sự trả đũa không phải là giải

pháp lâu dài. Trong kinh Pháp Cú có câu: “Hận thù diệt hận thù/ Đời này không có được/ Từ bi diệt hận thù/ Là định luật nghìn thu”. Chỉ có tình thương, lòng từ bi, sự tha thứ mới có thể chấm dứt hận thù một cách vĩnh viễn. Đây là quy luật của muôn đời, nghĩa là nó không chỉ có giá trị trong hiện tại mà còn tiếp tục có giá trị vĩnh viễn trong tương lai.19 Trích dẫn 3 Để tháo gỡ lòng hận thù, thực tập pháp quán không có tác nhân tạo ra khổ cho mình, sẽ có hiệu quả nhanh chóng và lâu dài. Không nên nghĩ rằng “Tôi cần phải trả thù vì tôi yêu nước, hoặc là tôi phải trả thù vì lòng hiếu thảo đối với cha mẹ đã qua đời”. Tư duy về tác nhân là một trong những cách làm cho con người bị bế tắc, trong hướng giải quyết vấn đề toàn triệt. Quán chiếu như vậy để thấy rằng kẻ thù của nhân loại hay kẻ thù của khổ đau chính là lòng tham không đáy, lòng sân như lửa bỏng, sự si mê đắm nhiễm, chứ không phải là con người. Con người chỉ là công cụ của ý thức mà thôi. Muốn tháo gỡ hận thù và không gieo rắc khổ đau cho người khác, tốt nhất ta chuyển ý thức từ cực đoan trở thành ý thức khoan dung, rộng mở, biết tôn trọng sự sống. Có như thế ta mới bước vào và mở rộng bầu không gian an lạc vô cùng tận.20

18. Thích Nhất Hạnh, Nhật tụng thiền môn. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.330. 19. Thích Nhật Từ, Không có kẻ thù. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.11. 20. Thích Nhật Từ, Không có kẻ thù. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.11.

BÀI 5: LÒNG TỪ BI 47

Trích dẫn 4 Không ai nói là núi từ bi, đất từ bi mà thường nói là nước từ bi, bởi vì nước có khả năng tẩy rửa, làm sạch. Sử dụng chất liệu từ bi có nghệ thuật, ta sẽ làm cho tâm sân hận được rửa sạch. Lúc đó, cảm xúc thù hận sẽ được phóng thích ra khỏi cơ thể vật lý và tâm sinh lý, con người sẽ trở về với trạng thái thanh tịnh, an vui, hạnh phúc. Tha thứ là chất liệu để cho hạt giống từ bi được nảy mầm. Điều quan trọng là đừng lẫn lộn tình cảm với lòng từ bi.21 Trích dẫn 5 Xóa bỏ hận thù được thể hiện bằng nhiều cách khác nhau như gieo trồng hạt giống từ bi, thể hiện sự tha thứ, nhổ sạch gốc rễ tự ái, mạnh dạn từ bỏ nỗi hàm oan, hay quán tưởng rằng ta không phải là chủ thể để tiếp nhận nỗi khổ niềm đau, cũng như quán không có một tác nhân nào gây ra khổ đau. Kết hợp những cách quán sát như thế thì nỗi khổ niềm đau sẽ giảm đi đến độ không còn có mặt trên cuộc đời này nữa.22

1. Trong các hành vi dưới đây, theo các em học sinh, hành vi nào vừa biểu hiện lòng từ bi: - Em thường rủ các bạn đi câu cá giải trí ở ngoại ô thành phố? - Bạn hỏi vay tiền mua thuốc lá, bạn nài nỉ vay tiền, nên em cho vay tiền? - Bạn hỏi vay tiền đi chơi game điện tử, em thấy thương khi bạn nài nỉ vay tiền, nên cho vay tiền?

2. Các em học sinh hãy đọc lại Lời Phật dạy về lòng từ bi?

21. Thích Nhật Từ, Không có kẻ thù. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.48. 22. Thích Nhật Từ, Không có kẻ thù. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.54.

48 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

CÙNG ĐI Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Lòng từ bi không gây hận thù
Lòng từ bi không đổ máu xương
Tâm từ bi bao la rộng mở
Tâm từ bi thơm ngát mười phương
Dậy mà đi yêu thương mọi người
Dậy mà đi cho đời thắm tươi
Nào cùng đi cho nhau nụ cười
Nào cùng đi sát cánh xây đời.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hợp ca (2007). Cùng đi. Trong album: Muôn đời yêu thương 1 [online]

BÀI 6: TÔN SƯ TRỌNG ĐẠO - VỊ THẦY TÂM LINH 49

Tôn sư trọng đạo - Vị thầy tâm linh

50 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tôn sư trọng đạo là: Tôn trọng, kính yêu và biết ơn đối với những người làm thầy giáo, cô giáo (đặc biệt đối với những thầy, cô giáo đã dạy mình), ở mọi lúc, mọi nơi; coi trọng những điều thầy dạy, coi trọng và làm theo đạo lý mà thầy đã dạy cho mình. Tôn sư trọng đạo là truyền thống quý báu, cần phát huy.1 “Ơn ba ngôi báu. Này các đệ tử, ba ngôi báu là Phật, bậc giác ngộ; Pháp là chân lý, Tăng là chân tu. Nhờ có Tam bảo, mọi người biết tu, vượt qua khổ đau, hưởng được hạnh phúc đời này, đời sau.”2

Tăng, Ni rất cao quý
Vì đời, dạy chân lý
Giúp con thoát lầm mê
Vị tha, không vị kỷ
Trích dẫn 1

Kính lễ Thế Tôn, Người đã dựng đứng những gì bị ngã; Người đã lật ngửa những gì bị úp, Người đem ánh sáng vào trong bóng tối, để người có mặt nhìn thấy mọi vật; chánh Pháp của Phật thật là vi diệu. Con xin trọn đời nhận Phật làm thầy, nhận Pháp làm thầy, nhận Tăng làm thầy, trọn đời quy ngưỡng, thực tập an vui.3

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.287. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.225- 226.

BÀI 6: TÔN SƯ TRỌNG ĐẠO - VỊ THẦY TÂM LINH 51

Trích dẫn 2

Sáu điều cung kính và sống tùy thuận bao gồm như sau: Cung kính đạo sư, cung kính chính Pháp, cung kính Tăng đoàn, cung kính đạo đức, cung kính tinh tấn, cung kính xã giao.4

Trích dẫn 3

Này gia chủ tử, có năm cách, đệ tử phụng dưỡng các bậc sư trưởng như phương Nam: đứng dậy để chào, hầu hạ thầy, hăng hái học tập, tự phục vụ thầy, chú tâm học hỏi nghề nghiệp. Này gia chủ tử, được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách như vậy, các bậc sư trưởng có lòng thương tưởng đến các đệ tử theo năm cách: huấn luyện đệ tử những gì mình đã được khéo huấn luyến; dạy cho bảo trì những gì mình được khéo bảo trì; dạy cho thuần thục các nghề nghiệp; khen đệ tử với các bạn bè quen thuộc; bảo đảm nghề nghiệp cho đệ tử về mọi mặt. Này gia chủ tử, như vậy là bậc sư trưởng được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách và sư trưởng có lòng thương tưởng đến đệ tử theo năm cách. Như vậy phương Nam được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.594. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.628.

52 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 4

BỔN PHẬN HỌC TRÒ Hỡi này Thiện Sinh, phương Nam tượng trưng các thầy cô giáo. Học trò chuẩn mực cung phụng nhà giáo với năm bổn phận, nhờ đó an ổn, không còn lo sợ: Một là hầu thầy, giúp những thứ cần. Hai là cung kính, cúng dường, đảnh lễ. Ba là khát ngưỡng, cầu học không chán. Bốn là kính thuận những điều thầy dạy. Năm là nhớ làm những điều đã học.

Trích dẫn 5

Có các chúng sanh chưa chứng lại cho mình đã chứng đắc, tỏ ra tự phụ, không chịu học hỏi điều đáng học hỏi; không kính tôn trưởng, không trọng đạo sư. Đối với người trí, không chịu học hỏi về thiện, bất thiện, điều gì nên tu, điều gì nên bỏ; thế nào là tội, thế nào là đạo; đâu là chánh định, đâu là giải thoát. Vì thương chúng sanh nên các Bồ- tát phát tâm đại bi, thuyết pháp khéo léo, giúp họ dứt sạch các tâm kiêu mạn và sự chấp ngã; sống trong an vui.

Trích dẫn 6

Này gia chủ tử, có năm cách vị thiện nam tử đối xử với các vị Sa-môn, Bà-la-môn như phương trên: có lòng từ trong hành động về thân; có lòng từ trong hành động về khẩu; có lòng từ trong hành động về ý; mở rộng cửa để đón các vị ấy; cúng dường các vị ấy các vật dụng cần thiết. Này

6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.251. 7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.726.

BÀI 6: TÔN SƯ TRỌNG ĐẠO - VỊ THẦY TÂM LINH 53

gia chủ tử, các vị Sa-môn, Bà-la-môn được vị thiện nam tử đối xử như phương trên theo năm cách như vậy, có lòng thương tưởng vị thiện nam tử ấy theo năm cách sau đây: ngăn họ không làm điều ác; khuyến khích họ làm điều thiện; thương xót họ với tâm từ bi, dạy họ những điều chưa nghe; làm cho thanh tịnh điều đã được nghe; chỉ bày con đường đưa đến cõi Trời. Này gia chủ tử, như vậy là các vị Sa-môn, Bà-la-môn được thiện nam tử đối xử như phương trên với năm cách, và các vị Sa-môn, Bà-la-môn có lòng thương tưởng vị thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương trên được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Trích dẫn 7

Đức Phật liền dạy: “Người có chí nguyện cần gặp minh sư, am hiểu Phật pháp và các giới luật, hướng dẫn tận tường cách giữ oai nghi và giới lớn nhỏ. Thầy mà không hiểu chánh pháp và luật mà lại truyền dạy cho các đệ tử thì cả hai bên đều bị mê lầm, không thể giải thoát. Về đời sau này, có các thầy tu ô nhiễm, phá giới, hành động phi pháp, chạy theo danh vọng mà mong an lạc thì khó thoát khỏi quả báo không vui. Người tu như thế thật đáng thương xót”. 9

Trích dẫn 8

Cuộc đời đức Phật là tấm gương thiện, do dầy công tu kiếp này kiếp trước, chuyển hóa phiền não, chứng đắc Niết-bàn, hết nghiệp ba cõi, công đức như núi, không ai sánh bì. Phúc đức của Phật sâu như biển cả. Trí tuệ của Phật lớn, không bị ngăn che, cũng như hư không. Từ bi của Phật cứu giúp thế nhân vượt qua bể khổ. Phép mầu của Phật soi sáng thế gian thoát khỏi tăm tối.

Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.629. 9. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.196.

54 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tất cả chúng sinh bị nhiều nghiệp chướng, phiền não ngăn che, chìm trong sinh tử, chịu nhiều khổ sở. Nhờ ba ngôi báu có mặt thế gian làm thuyền tâm linh, đưa rước mọi người vượt qua sông khổ, đến bờ Niết-bàn, sống trong an vui, không còn thoái chuyển. Những bậc có trí thường luôn ngưỡng mộ, nương ba ngôi báu, tu tạo hạnh phúc.10

Trích dẫn 9

Này các đệ tử, có một con đường đưa đến Niết-bàn; Như Lai có mặt với tư cách là đạo sư chỉ đường. Những gì cần dạy, Ta đã chỉ dạy. Những gì cần làm, Ta đều đã làm. Trong hội chúng ta, có người chứng đắc quả A-la-hán, có người đang cố nỗ lực thực tập. Người chứng, người không. Ta làm gì được? Như Lai là bậc chỉ con đường đúng.11

Trích dẫn 10

Sáu không cung kính pháp: Này các Hiền giả, ở đây, vị Tỳ-kheo, sống không cung kính, không tùy thuận bậc Đạo Sư; sống không cung kính, không tùy thuận Pháp; sống không cung kính, không tùy thuận Tăng; sống không cung kính, không tùy thuận học Pháp; sống không cung kính bất phóng dật, không tùy thuận bất phóng dật; sống không cung

kính, không tùy thuận sự lễ phép xã giao. Sáu cung kính pháp: Này các Hiền giả, ở đây, vị Tỷ kheo sống cung kính, tùy thuận bậc Đạo Sư; sống cung kính, tùy thuận Pháp; sống cung kính, tùy thuận Tăng; sống cung kính tùy thuận học Pháp; sống cung kính, tùy thuận bất phóng dật; sống cung kính, tùy thuận lễ phép xã giao.12

10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.287. 11. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.30. 12. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.669.

BÀI 6: TÔN SƯ TRỌNG ĐẠO - VỊ THẦY TÂM LINH 55

Bấy giờ có một Thiên nhân, sau khi đêm đã gần mãn, với dung sắc thù thắng chói sáng toàn vùng Jetavana đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi đứng một bên. Đứng một bên, Thiên nhân ấy bạch Thế Tôn: - Có bảy pháp này, bạch Thế Tôn, không đưa Tỳ-kheo đến đọa lạc. Thế nào là bảy? Tôn kính bậc Đạo sư, tôn kính Pháp; tôn kính chúng Tăng; tôn kính học pháp, tôn kính định, tôn kính không phóng dật, tôn kính nghênh đón. Bảy pháp này, bạch Thế Tôn, không đưa Tỳ-kheo đến đọa lạc. Thiên nhân ấy nói như vậy, bậc Đạo sư chấp nhận. Rồi Thiên nhân ấy với ý nghĩ: “Bậc Đạo sư đã chấp nhận ta”, thân phía hữu hướng về Ngài rồi biến mất tại chỗ. Rồi Thế Tôn, sau khi đêm ấy đã qua, liền bảo các vị Tỳ-kheo: - Đêm nay, này các Tỳ-kheo, một Thiên nhân sau khi đêm đã gần mãn, với dung sắc thù thắng chói sáng toàn vùng Jetavana đi đến Ta; sau khi đến, đảnh lễ Ta rồi đứng một bên. Đứng một bên, này các Tỳ-kheo, Thiên nhân ấy thưa với Ta: “Có bảy pháp, bạch Thế Tôn, không đưa Tỳ-kheo đến đọa lạc. Thế nào là bảy? Tôn kính bậc Đạo sư, tôn kính Pháp, tôn kính Tăng, tôn kính học pháp; tôn kính định; tôn kính không phóng dật, tôn kính nghênh đón. Bảy pháp này bạch Thế Tôn, không đưa Tỳ-kheo đến đọa lạc”. Này các Tỳ-kheo, Thiên nhân ấy nói như vậy; sau khi nói xong, đảnh lễ Ta, thân phía hữu hướng về Ta, rồi biến mất tại chỗ.

56 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Kính trọng bậc Đạo sư,
Kính trọng Pháp và Tăng,
Kính trọng định, nhiệt tâm,
Chí thành kính học tập,
Kính trọng không phóng dật,
Chí thành kính nghênh đón,
Không thể bị đọa lạc,
Tỳ-kheo gần Niết-bàn.13

Trích dẫn 1 Kính thuận các bậc sư trưởng. Khái niệm sư trưởng ở đây chỉ những bậc chân sư thật học, các nhà tâm linh, nhà đạo đức, các bậc hiền triết, các thiện tri thức, những người xứng đáng làm thầy và có khả năng làm cho con người hạnh phúc, vẫy tay chào với các nỗi khổ, niềm đau. Vâng thờ và kính thuận là một chuỗi các hành động tôn giáo như: kính nể, thuận theo, làm theo những lời tốt, lời hay của những bậc thánh, những bậc sư trưởng. Nhờ kính nể, thuận theo những vị này, ta có nhiều cơ hội học tập

và phát triển đời sống đạo đức tâm linh. Đó là nền tảng của đời sống an vui, hạnh phúc không phải cũng dễ dàng có được. 14 Trích dẫn 2 Làm thầy phải biết quý trọng sự ôn hòa, như thế học trò mới có thể cung kính. Thầy cô giáo phải bình đẳng hướng dẫn hết lòng cho tất cả các học trò của mình. Không thương kẻ này, ghét kẻ kia, không hỗ trợ cho một vài học sinh, sinh viên quý trọng mình và trù dập những học sinh không nể trọng mình. Đó là nguyên tắc, là đạo đức của nghề giáo. Có như thế học sinh, sinh viên mới cung kính, nể trọng mình.15 Trích dẫn 3 Thầy là người chỉ đường. Trong việc tầm sư học đạo này, ta cần lưu ý hai điều: thứ nhất là tìm thầy, và thứ hai là học đạo. Vế thứ hai có khả

13. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.198-199. 14. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.135-136. 15. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.173-174.

năng hỗ trợ cho vế thứ nhất rất nhiều. Trên thực tế, có rất nhiều người tìm đến thầy không phải để học đạo, mà do họ có thiện cảm với người thầy. Họ cho rằng chỉ có những vị thầy đó, mới có thể giúp họ vượt qua những nỗi khổ, niềm đau trong cuộc đời. Suy nghĩ như thế, khi những vị ấy không có mặt, hay do điều kiện không cho phép thân cận, họ sẽ gặp phải những bế tắc, không còn lối thoát, vì họ không tin tưởng vào những vị thầy khác. Từ đó, cơ hội tiếp xúc với chánh pháp không thể đến với họ. Nhà Phật lưu ý ta nên xem việc học đạo là thực tập con đường chuyển hóa tâm linh nhằm mang lại an vui và hạnh phúc cho chính mình và những người khác. Trong khi đó, người thầy chỉ đóng vai trò hỗ trợ, giúp đỡ và dìu dắt ta trên con đường tu học.16 Trích dẫn 4 Điểm tựa tâm linh thứ ba: “Từ nay cho đến trọn đời, tôi xin nhận những người đạo đức làm thầy”. Những người đạo đức ở đây có ý nghĩa rất rộng. Thứ nhất, là những người tu hành chân chánh. Mình nhận những người tu chân chánh làm thầy để học hỏi và noi theo những điều tốt. Thí dụ: Trư Bát Giới theo Đường Tăng đi thỉnh kinh, nhờ đó mà ông trừ bỏ được những hành động xấu, trở thành người thanh cao “Tịnh Đàn sứ giả”. Còn nếu mình làm đệ tử của giới giang hồ thì “sanh nghề, tử nghiệp” cuộc đời luôn bị khổ đau, lo lắng, không có hạnh phúc, không được bình an. Ngược lại, ta làm đệ tử của những người hiền lương, đạo đức thì ta sẽ trở thành đạo đức và hiền lương, sống an vui, tự tại, không có gì phải sợ hãi hay lo lắng.17 Trích dẫn 5 Bản chất của nghiệp sẽ quyết định mọi thứ diễn ra trong cuộc đời. Không có ông trời hay thần linh, mẹ sanh mẹ độ, quan công thổ địa hoặc bà chúa xứ nào có thể can thiệp vào vận mệnh của chúng ta. “Quy y Phật, bất quy y thiên thần quỷ vật”, khi đã phát nguyện làm đệ tử Phật thì không nên tin có trời, thần linh, ma quỷ và các vật linh trong các nền văn hóa, tín ngưỡng dân gian. Đức Phật là tổ phước duy nhất trong cuộc đời với tuệ giác vô cùng. Theo Ngài, chúng ta thực tập nhân quả, từ bi hỷ xả, thực tập mang lại niềm vui và nụ cười cho người khác … hạnh phúc đến trong những việc làm cao thượng mà mình tự gieo trồng. Khi quy ngưỡng một bậc thầy vĩ đại như vậy, chúng ta không

16. Thích Nhật Từ, Phương trời thong dong. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.59.
17. Thích Nhật Từ, Quay đầu là bờ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.93.

58 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

cần phải quy ngưỡng thêm bất cứ một vị thầy nào khác.18

1. Các em học sinh hãy nêu tên và ý nghĩa của ba ngôi báu, nương tựa tâm linh theo đạo Phật?

2. Em hãy tìm câu ca dao, tục ngữ nói về sự kính trọng và lòng biết ơn thầy giáo, cô giáo? Gợi ý câu ca dao: “Không thầy đố mày làm nên.” “Một chữ cũng là thầy, nửa chữ cũng là thầy.”

3. Em hãy đọc lại lời Phật dạy về ơn ba ngôi báu (Phật – Pháp – Tăng).

CON CẢM ƠN Tác giả: Mỹ Tịnh

Chiều về êm êm nghe tiếng chuông chùa
Lòng hân hoan quỳ bên chân đức Phật
Nụ cười sáng con dâng đóa hoa tươi
Tâm nhẹ tênh, như mây cõi vĩnh hằng;
Con cảm ơn những bài kinh Phật dạy
Cho lòng con rộng mở yêu thương
Cho con biết cõi đời vô thường
Sống chan hòa là muôn kiếp an vui;
Con cảm ơn những người thầy tu đạo
Truyền lời Như Lai giảng khắp chúng sinh
Cho đời vui người người hiểu đạo
Pháp giới tu đời sống chan hòa;
18. Thích Nhật Từ, Sống vui sống khỏe. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.16.

BÀI 6: TÔN SƯ TRỌNG ĐẠO - VỊ THẦY TÂM LINH 59

Chiều về êm êm nghe tiếng chuông chùa
Lòng hân hoan quỳ bên chân đức Phật
[ĐK:] Nụ cười sáng con dâng đóa hoa tươi
Nguyện cầu cho khắp chốn an bình.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: youtu.be/t8ghDs9YbJk [Truy cập ngày 24/2/2020]

60 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Đoàn kết, cứu người giúp đời

BÀI 7: ĐOÀN KẾT, CỨU NGƯỜI GIÚP ĐỜI 61

Đoàn kết, cứu người giúp đời Đoàn kết, cứu người giúp đời là sự thông cảm, chia sẻ và có việc làm cụ thể giúp đỡ nhau khi gặp khó khăn. Sống đoàn kết, cứu người giúp đời sẽ

giúp chúng ta dễ dàng hòa nhập, hợp tác với mọi người xung quanh và sẽ được mọi người yêu quý. Đoàn kết và cứu người giúp đời sẽ giúp chúng ta tạo nên sức mạnh để vượt qua được khó khăn.1 Tha thiết muốn độ sinh “Tha thiết muốn độ sinh” vừa là thái độ vị tha, vừa là động cơ giúp người, cứu đời. Cái gì khó, có tâm tha thiết đều làm được, giải quyết được, mang lại kết quả như ý. Người có tâm tha thiết sẽ có quyết tâm mạnh, cam kết lớn và trách nhiệm cao. Tâm tha thiết độ sinh là bước đầu ứng dụng của tâm từ bi, muốn nhổ lên nỗi khổ, niềm đau của mọi người và mọi loài. Trong quy trình trị liệu y khoa, bác sĩ như từ mẫu, muốn cứu bệnh nhân khỏi bệnh tật và chết chóc, trước phải yêu cầu bệnh nhân tự khai bệnh, đau ở đâu, đau bao lâu, đau nhiều ít, ăn uống thế nào v.v… Dựa vào mô tả triệu chứng của bệnh nhân, bác sĩ tiến hành chẩn đoán bệnh, đồng thời sử dụng các công cụ và thiết bị y khoa để xác định bệnh. Sau đó, tư vấn phác đồ điều trị. Tương tự, khi muốn giúp người khác thoát khỏi khổ đau, trước tiên, ta phải biết rõ bản chất khổ đau của người đó là gì. Cần thể hiện tâm thông cảm, thiết tha muốn cứu giúp người bất hạnh thoát khỏi vấn nạn khổ đau của họ. Bạn cần đặt mình vào hoàn cảnh của người khổ đau để cảm thông sâu sắc, theo đó, thấy rõ nhu cầu thoát khỏi nỗi khổ niềm đau là cấp thiết, như việc dập tắt lửa đang cháy trên đầu. Tâm niệm muốn cứu giúp người phải được xây dựng trên tình huống thiết thực, trong khả năng thực hiện được, để tránh tình trạng lực bất tòng tâm, hoặc chỉ dừng lại ở phát nguyện suông, hay mơ ước suông. Bánh vẽ thì không thể ăn được. Giả sử ăn được bánh vẽ thì thực khách không thể no được, nói chi là có được chất bổ dưỡng cho cơ thể. Từ phát nguyện độ sinh, bạn nên tham gia các hoạt động cứu người, giúp đời một cách cụ thể. Làm từ việc nhỏ đến việc vừa, việc lớn. Khởi

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

đi từ những tình huống có thể thực hiện được trong tầm tay. Tiếp đến, phát triển các hoạt động thiện. Qua năm tháng, nỗ lực giúp đỡ nhiều người hơn, mang lại lợi ích cho đại đa số.2

Em không ăn quà vặt
Tiết kiệm, bỏ ống heo
Cúng dường, xây chùa tháp
Siêng giúp đỡ người nghèo.
Trích dẫn 1

Nếu có người nào bỏ nghiệp ly gián, không nói lời chia rẽ; nói lời hòa hợp, xây dựng đoàn kết, nối kết tình thương, thì được quả phước quyến thuộc thuận hòa, đồng chí nguyện tốt, không gặp ngang trái, không bị tranh chấp, không vướng kiện tụng; thân tâm thơi thới.3

Trích dẫn 2

Này các đệ tử, có bốn điều ác do miệng tạo tác. Một là vọng ngữ, nói không chân thật ở chốn công đường hoặc với người khác; không thấy, nói thấy; thấy, nói không thấy; không nghe, nói nghe; nghe, nói không nghe; biết, nói không biết; không biết, nói biết; hoặc vì tài lợi, hoặc vì quyền lợi,

2. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.67-68. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.57.

hoặc lý do nào... đều là phạm pháp. Hai là lưỡng thiệt, nói lời chia lìa, đem chuyện đầu này đến nói đầu kia, tạo sự mâu thuẫn, chống đối lẫn nhau, gây mất đoàn kết. Ba là ác khẩu, buông lời chửi bới, mắng nhiếc gắt gao, cộc cằn, thô lỗ, thề cay rủa độc, cho người khổ đau. Bốn là lời phiếm, nói không thực tế, lời nói vô nghĩa, lời nói phi pháp, nói thiếu suy nghĩ, nói không đúng lúc, nói lời tán dóc.4

Trích dẫn 3

Có bốn nghiệp thiện do miệng tạo tác. Một là phát ngôn luôn hợp sự t hật, xây dựng uy tín. Hai là lời nói hòa hợp, đoàn kết, tùy hỷ lẫn nhau. Ba là nói lời lịch sự, dễ nghe, giúp người hoan hỷ. Bốn là nói lời ý nghĩa, giá trị, xây dựng hiểu biết.

Trích dẫn 4

Có sáu phương pháp dẫn đến thống nhất, hòa hợp, hòa giải, đoàn kết, tương kính, cần phải tâm niệm và khéo ứng xử với người đồng tu hoặc là đồng nghiệp, ở chỗ đông người hay chỗ vắng người, bao gồm như sau: Phương pháp thứ nhất, thân hòa cùng ở trong một trú xứ; phương pháp thứ hai, miệng hòa không tranh về chuyện hơn thua; phương pháp thứ ba, ý hòa cùng vui với sự hiểu biết; phương pháp thứ tư, lợi hòa cùng chia pháp và tặng phẩm; phương pháp thứ năm, giới hòa cùng tu thanh tịnh, giải thoát; phương pháp thứ sáu, chánh kiến thánh thiện, chấm dứt khổ đau.

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.78. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.81. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.348- 349.

Trích dẫn 5

Sáu điều hòa kính, tâm đầu, ý hợp, tạo sự hài hòa, dứt mọi tranh chấp, đưa đến đoàn kết, mang lại sức mạnh, thịnh vượng, phát triển bao gồm như sau: Thân hòa cùng ở, miệng hòa không tranh, ý hòa cùng vui, lợi hòa cùng chia, giới hạnh cùng tu, nhận thức hài hòa.

Trích dẫn 6

Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa mọi sự trộm cắp, tôn trọng sở hữu hợp pháp của người, những gì không cho thì không được lấy; vui thích bố thí, cứu người giúp đời vượt qua nghèo khổ; lúc bố thí thì không cầu đền đáp. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng không bị tâm lý tham lam, bỏn xẻn, keo kiệt che lấp, sống trong liêm khiết, giàu lòng vị tha.

Trích dẫn 7

Nếu có người nào bỏ nghiệp trộm cắp, tôn trọng sở hữu, những gì không cho thì không được lấy; thích hạnh bố thí, giúp đỡ, cúng dường thì được giàu sang, tài sản đầy đủ, không thiếu thứ gì, không bị hư hại, đầy đủ tri thức về giáo pháp Phật, hành trì an vui.9

Trích dẫn 8

Nói hòa nhã, thương yêu
Trí tuệ soi cùng khắp
Giúp đời được an vui
Người người đạt mục đích.
Bình đẳng về lợi lộc
Hưởng chung và chia sẻ
7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.594- 595. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.36-37. 9. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.56.

BÀI 7: ĐOÀN KẾT, CỨU NGƯỜI GIÚP ĐỜI 65

Những việc ấy như xe
Chở đồ về đến đích.
Đời thiếu các thiện trên
Sẽ không có an vui
Người trí luôn lựa chọn
Sống với điều thiện ích
Kết quả trổ đời này
Danh thơm, phước cùng trổ.10
Trích dẫn 9

Nếu có nhân dân thực hành điều thiện, có lòng yêu nước, giàu lòng tử tế, giúp đỡ lẫn nhau, quý trọng Phật pháp, thì ngay đời này được nhiều phước báu, giàu có, yên ổn, hạnh phúc tràn đầy, tất cả nguyện lành đều được thành tựu. Tất cả quả báo dù thuận hay nghịch, dù tốt hay xấu là rất chính xác cũng như tiếng vang nối sau âm thanh.11

Trích dẫn 10

Có mười cử chỉ được cho là có yêu quý, hậu trọng: Một là xa nhau lâu, nhưng không quên. Hai là thấy nhau thì lòng vui mừng. Ba là nhớ nhau, chia sẻ món ngon. Bốn là lỡ lời thì đừng chấp trách. Năm là nghe biết việc lành thì vui. Sáu là can gián người làm việc xấu. Bảy là làm được những việc khó làm. Tám là không đem chuyện riêng nói

người. Chín là khi gặp bối rối, khó khăn thì gắng giúp đỡ. Mười là nghèo khổ thì không bỏ nhau.12

10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.255- 256. 11. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.286. 12. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.396.

66 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 11

Này các đệ tử, có mười điều thiện, tạo ra nhân quả báo ứng hạnh phúc. Có ba nghiệp thiện do thân tạo tác. Một là bất sát, từ bỏ giết chóc, từ bỏ vũ khí, thương xót chúng sinh, không dùng vũ lực, thương tổn, hãm hại; bảo hộ sự sống, yêu chuộng hòa bình, bảo vệ môi trường. Hai là không trộm, từ bỏ cướp giật, vật gì không cho thì không được lấy, tôn trọng sở hữu, tâm sạch không tham; khi có điều kiện, ưa thích bố thí, cứu ngặt, cứu nghèo, vượt qua khổ đau. Ba là chung thủy, từ bỏ tà dâm, bảo hộ hôn nhân, bảo hộ hạnh phúc.13

Trích dẫn 12

Người có trí gấp làm việc thiện
Tránh ác gian như tránh vực sâu.
Việc lành, lần lữa, không mau,
Tâm tà giành chỗ, khổ đau tới liền.14
Một thời Đức Phật ở trong vườn Kỳ-đà Cấp cô độc, tại nước Xá-vệ. Bấy giờ, đức Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Có ba phước nghiệp này. Sao gọi là ba? Thí là phước nghiệp, bình đẳng là phước nghiệp, tư duy là phước nghiệp. Sao gọi thí là phước nghiệp? Nếu có một người mở lòng bố thí Sa- môn, Bà-la-môn, người bần cùng, người cô độc, người lang thang; ai cần thức ăn cho thức ăn, cần nước uống cho nước uống, quần áo, đồ ăn thức uống, giường chiếu, ngọa cụ, thuốc trị bệnh, hương hoa, ngủ nghỉ, tùy theo nhu cầu không gì luyến tiếc. Đây gọi là nghiệp phước bố thí. Sao gọi bình đẳng là phước nghiệp? Nếu có một người không sát sanh, không trộm cắp, thường biết tàm quý, không nảy tưởng ác. Cũng

13. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.80- 81. 14. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.51.

BÀI 7: ĐOÀN KẾT, CỨU NGƯỜI GIÚP ĐỜI 67

không trộm cắp, ưa ban thí cho người, không có tâm tham lam keo kiệt, nói lời hòa nhã không tổn thương lòng người. Cũng không gian dâm vợ người khác, tự tu phạm hạnh, tự biết đủ với sắc mình. Cũng không vọng ngữ, thường nghĩ chí thành, không lời dối trá, được người đời tôn kính, không có thêm bớt. Cũng không uống rượu, luôn biết tránh xa loạn động. Lại đem tâm từ rải khắp một phương, hai phương, ba phương, bốn

phương cũng như vậy; tám phương trên dưới, trải khắp trong đó không hạn, vô lượng, vô hạn, không thể cùng, không thể tính kể; rải tâm từ này phủ khắp tất cả, mong được an ổn. Lại rải tâm bi, hỷ, xả trải khắp một phương, hai phương, ba phương, bốn phương cũng vậy; tám phương trên dưới, tất khắp trong đó, vô lương, vô hạn, không thể tính kể; rải tâm bi, hỷ, xả này tất cả trong đó. Đó gọi là bình đẳng là phước nghiệp. Sao gọi tư duy là phước nghiệp? Ở đây, Tỳ-kheo, tu hành niệm giác chi, y vô dục, y viễn ly, y diệt tận, ý xuất yếu; tu trạch pháp giác chi, tu hỷ giác chi, tu khinh an giác chi, tu định giác chi, tu xả giác chi; y vô dục, y viễn ly, y diệt tận, y xuất yếu. Đó gọi là tư duy là phước nghiệp. Như vậy, Tỳ-kheo, có ba phước nghiệp này. Bấy giờ Thế Tôn liền nói kệ: Bố thí và bình đẳng, Từ tâm, xả, tư duy, Có ba xứ sở này, Được người trí gần gũi, Đời này thọ báo kia, Trên trời cũng như vậy, Duyên có ba xứ này, Sanh thiên ắt không nghi. Cho nên, các Tỳ-kheo, hãy tìm cầu phương tiện cầu ba xứ này. Các Tỳ-kheo, hãy học tập điều này như vậy. Các Tỳ-kheo, sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành".15

15. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.354- 356.

Trích dẫn 1 Thích làm các việc ân đức. Ban ơn không nhất thiết phải có tài sản vật chất. Có tài sản vật chất thì tốt, nhưng nếu không có cũng không sao. Ta vẫn có thể giúp người hay làm được nhiều việc lành, bằng cách khích lệ, hỗ trợ, bảo vệ người và những giá trị tích cực khác trong cuộc sống. Khi làm việc tốt như giúp đỡ người, ta không cần tới sự đền đáp, mà giúp bằng một cái tâm trong sáng, lòng thương và trí tuệ với mong muốn nhờ sự giúp đỡ này họ có thể tự vươn lên bằng đôi tay, khối óc và sự nỗ lực của họ. Giúp người như thế, nhân cách, giá trị đạo đức của ta ngày càng được phát triển, thăng hoa hơn. 16 Trích dẫn 2 Năm tháng ngày giờ cùng với việc làm giúp đời cứu người trên tinh thần vô ngã, vị tha, quả trổ cực kỳ lớn. Mất đi một vài cái, ta có nhiều thứ lớn hơn. Người gieo trồng Phật pháp phải có niềm tin như thế. Dĩ nhiên phản ứng quả phước diễn ra mỗi người khác nhau. Có người sau một năm, hai năm, có người 20 năm, có người kiếp sau. Đừng bao giờ chán nản và thất vọng khi quả phúc chưa đến với mình. Chưa trổ quả có nghĩa là còn nguyên, ta phải mừng. Trổ rồi, mình hưởng hết. Làm mà quả chưa trổ còn nguyên giống như mình để tiền trong tài khoản ngân hàng. Nếu mình không rút tiền vốn ra, tiền vốn lẫn tiền lãi ngày càng lớn hơn không bao giờ mất. Quả ở hiện tại tuy mình chưa hưởng, nhưng trong tương lai nhân quả không bị sai lệch, người ăn cắp thành quả của người khác bị hậu quả rất nghiêm trọng. Không có gì phải sợ mất đi, nhất là làm việc phước.17 Trích dẫn 3 Nhiều người làm việc phúc sơ sài thì không có được quả tốt. Nhân phúc phải được sự hỗ trợ của duyên phúc. Duyên phúc theo Phật giáo phải là duyên tăng trưởng. Nếu chỉ gieo trồng mà không tiếp tục vun bón, chăm sóc, bảo hộ thì các hạt giống đó có thể bị chết non, quả trổ về phước báo chắc chắn không thể nào như mong đợi. Đó là chưa nói đến thái độ tâm lý như hối hận sau khi làm được một việc phúc, do người nhận việc phúc đó không biết ơn mà còn gây

16. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.148-149. 17. Thích Nhật Từ, Con đường chuyển hóa - Ứng dụng Bát Chánh Đạo trong đời sống. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.88.

oán. Mỗi tâm niệm của sự hối hận có thể đốt cháy dần hạt giống lành ta từng gieo trồng. Có trường hợp, một mặt ta làm phúc, một mặt ta lại gieo trồng những nghiệp vô tình phá hoại phúc. Ví dụ có những thông tin không chính xác, mới nghe đồn đại ta đã nhiệt tình truyền bá, gây sự tổn phúc về uy tín ở người khác. Do vậy, những trở ngại duyên mà ta mới gieo trồng này lại tác động theo hướng đối lập với những phúc mà mình đã từng gắn bó trong quá khứ. Tiến trình trổ quả của nhân phúc có thể đôi lúc bị sai lệch đi.18 Trích dẫn 4 Hạnh phúc bắt nguồn từ những công việc rất nhỏ. Ai đợi chờ chuyện lớn mới làm sẽ vĩnh viễn không có cơ hội nhận được phước báu. Tích tụ những việc nhỏ về lâu về dài, việc "góp gió thành bão" này sẽ tạo ra núi công đức giúp chúng ta vượt qua các ách nạn trong cuộc đời.19 Trích dẫn 5 Ra tay giúp đời. Bồ-tát Hiền Nhân dạy: "Bậc trí thấy việc bất bình trong cuộc sống thì hãy ra tay cứu giúp, cũng như người có tài bơi lội có thể bơi ngang qua dòng nước mạnh để giúp người chết đuối". Cứu người, giúp đời là hành động của người có trí, ai an phận thủ thường sống với tâm bàng quan hoặc thái độ "đèn nhà ai nấy tỏ" được xem chưa phải là người có trí tuệ. Nỗi khổ và niềm đau của người khác ít nhiều có liên hệ đến chúng ta. Do đó, bằng cái nhìn duyên khởi ta thấy việc cứu giúp những người bất hạnh vượt qua nỗi khổ, niềm đau bằng cách tin nhân quả, sống với trí tuệ như là một trong những hành động dấn thân mà những bậc trí cần phải làm, làm như một cam kết, làm như một niềm vui. Các Phật tử tu học theo lời Phật dạy cần phải phát tâm làm những việc lành như từ thiện xã hội. Đó là cơ hội lớn để chúng ta giúp đỡ, chia sẻ với những mảnh đời bất hạnh, đồng thời cũng là cơ hội để chúng ta hoàn thiện được nhân cách và đạo đức của bản thân.20

18. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.9. 19. Thích Nhật Từ, Sống vui sống khỏe. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.14. 20. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.192.

Trích dẫn 6 Hạnh tán dương của chư Phật giúp ta học hỏi và thực tập cách thức tán dương người khác. Con người luôn có mặt tích cực và tiêu cực. Đối với mặt tiêu cực, ta góp ý xây dựng để họ có cơ hội sửa đổi. Đối với mặt tích cực, ta nên khen tặng để mọi người có thể học hỏi, bắt chước. Những người đóng góp tiền bạc, tài vật vào các việc từ thiện thì nên nêu rõ danh tánh; bởi đó không phải sự ngã mạn, mà là sự phổ biến về phương diện xã hội. Các bậc cha mẹ làm công đức nhiều mà giấu đi, thì con cái làm sao biết để bắt chước noi theo. Khi được chùa tặng tuyên dương công đức, ta nên trân trọng treo lên tường để con cháu, bà con lối xóm và thân bằng quyến thuộc nhìn thấy mà bắt chước làm theo. Theo Phật giáo, cái đẹp, cái tốt cần phải được tuyên dương.

Việc làm này là một trong mười hạnh nguyện của Bồ-tát Phổ Hiền. Ai cũng có điểm tích cực đáng được khen. Tâm lý con người thích được khen hơn là chê. Một lời khen đúng có thể giúp cho ta phấn đấu nhiều hơn lời chỉ trích, chê bai.21

1. Các em học sinh hãy đọc lại lời Phật dạy về đoàn kết, cứu người giúp đời và bố thí.

2. Các em học sinh hãy cho biết hành động nào sau đây thể hiện tinh thần đoàn kết, giúp đời: - Cả lớp tham gia lau dọn phòng học trước buổi học, nhưng em từ chối tham gia do sợ bẩn, sợ mệt? - Kết thúc buổi học giáo dục đạo đức Phật giáo tại Chùa, em phụ giúp các anh/chị tình nguyện viên nhặt rác trong phòng học? - Em tham gia đoàn từ thiện cùng các anh/chị tình nguyện viên thăm hỏi các cơ sở nuôi dưỡng trẻ em mồ côi, có hoàn cảnh khó khăn?

21. Thích Nhật Từ, Thế giới cực lạc: Phân tích ứng dụng Kinh A Di Đà. (NXB Văn hóa Sài Gòn, TP.HCM, 2010), tr.102.

BÀI 7: ĐOÀN KẾT, CỨU NGƯỜI GIÚP ĐỜI 71

KHÚC HÁT TẶNG QUÀ Nhạc: Uy Thi Ca

Dẫu sống một trăm năm với những gì mình luôn cất giữ Không bằng sống một ngày góp chút quà chia sẻ yêu thương Dẫu ở gần hay xa những phần quà làm vui tất cả Như người thân một nhà giúp nhau đời đẹp mãi câu ca

Là là là la lá với những ánh mắt đang đón chờ Ngàn nụ cười xinh tươi nối tiếp nhau hân hoan niềm vui Là là là la lá dẫu khó mấy vẫn luôn tìm tới Đến với nhau trong đời mãi nhớ lúc bên nhau sáng ngời Dẫu sống một trăm năm với những gì mình luôn cất giữ Không bằng sống một ngày góp chút quà chia sẻ yêu thương Dẫu ở gần hay xa những phần quà làm vui tất cả Như người thân một nhà giúp nhau đời đẹp mãi câu ca

Là là là la lá với những góp sức tô thắm đời Phần quà là niềm tin đến với nhau sẻ chia niềm vui

[ĐK:] Là là là la lá với những phút quyến luyến nhau đã tới Dẫu ở đâu trong đời vẫn nhớ lúc bên nhau sáng ngời. Đẹp tươi.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hiếu Ngọc & Nguyễn Quốc Thắng (2018). Khúc hát tặng quà [online] 24/2/2020]

72 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Khoan dung, vị tha

BÀI 8: KHOAN DUNG, VỊ THA 73

Khoan dung có nghĩa là rộng lòng vị tha, tha thứ. Người có lòng khoan dung luôn tôn trọng và thông cảm với người khác, biết tha thứ cho người khác khi họ hối hận và sửa chữa lỗi lầm. Khoan dung là một đức tính quý báu của con người. Người có lòng khoan dung luôn được mọi người yêu mến, tin cậy và có nhiều bạn tốt. Nhờ có lòng khoan dung, cuộc sống và quan hệ giữa mọi người với nhau trở nên lành mạnh, thân ái, dễ chịu, không có hận thù và tranh chấp.1 Người Phật tử hãy sống cởi mở, giàu lòng vị tha,

gần gũi và cư xử chân thành, rộng lượng, biết tôn trọng và chấp nhận cá tính, thói quen của người khác trên cơ sở những chuẩn mực đạo đức Phật giáo.

Chuyện gì đã đi qua
Em đừng bận tâm nhé
Chẳng để tâm lo xa
Cứ sống thật vui vẻ
1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

74 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1

Trả thù hận bằng tâm oán giận
Muôn kiếp dài khó đặng thành công
Từ bi chuyển hóa thù chung
Đây là định luật công bằng xưa nay.2
Trích dẫn 2

Lấy hận rửa hận thù,
Hận thù không hết được,
Từ bi diệt hận thù,
Là định luật muôn đời.
Không hiểu nguyên lý này,
Trả đũa, dầu vào lửa.
Hiểu, ứng dụng điều này,
Tranh chấp được tiêu trừ.3
Trích dẫn 3

Bậc Phạm chí tâm không tham ái
Không trả thù, sân, hại một ai
Khổ đau dứt sạch trong ngoài
Niềm vui to lớn, nạn tai không còn.4
2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.12. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.323. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.146.

BÀI 8: KHOAN DUNG, VỊ THA 75

Trích dẫn 4

Này các đệ tử, thế nào là xả, bảo hộ mình người? Khi bị thương tổn thân thể, tay chân, người tu Bồ-tát quán sát nội tâm, an trụ đại xả, không chút hờn oán, không hề trả thù; có lòng kham nhẫn với lời xúc phạm. Nhờ tâm xả này, ta bảo hộ ta, bảo hộ người khác.

Người tu tâm xả không hề tổn hại nhãn tướng, sắc tướng, ý tướng, pháp tướng. Tâm không tổn hại chính là đại xả bảo hộ mình, người. Bị người hãm hại, không hề trả thù. Kham nhẫn tất cả hành động của người. Bình đẳng giúp đỡ người ơn, vô ơn. Quyết tâm buông bỏ những gì chấp trước. Đây còn gọi là đức xả vô tranh, đức xả chuyển hóa nhờ sự quán chiếu. Ngoài tu buông xả trong mọi thời gian, các vị Bồ-tát còn tu rất nhiều chánh hạnh, ngày đêm tinh tấn, cầu các pháp lành, hướng về giác ngộ.

Trích dẫn 5

Trong kiếp sống ai ngờ cái chết
Rình rập ta chẳng sót mảy may
Người nào giác ngộ điều này
Hơn thua, tranh chấp... dứt ngay tức thì.
5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.374- 375. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.12.

Trích dẫn 6

Này các đệ tử! Chớ có tranh chấp, bất hòa với nhau, vì lối sống này gây nhiều đau khổ!

Trích dẫn 7

Này các đệ tử, trong năm tình huống như vừa nêu trên, tất cả nên học, ứng dụng hằng ngày với tâm hòa đồng, hoan hỷ, vô tranh. Không để hiềm hận xuất hiện trong tâm. Không để phiền giận ém nhẹm trong lòng. Không để ngoan cố làm ta phân hóa. Không để ngôn ngữ chia cách chúng ta. Nhờ thực tập tốt thái độ hòa hợp, buông bỏ tranh chấp và lời thị phi, người tu đạt được an tịnh ba nghiệp, tạo điều kiện tốt đạt được Niết-bàn, an lạc tuyệt đối.

Trích dẫn 8

Những gì ba nghiệp của ý cố ý tạo bất thiện, đưa đến khổ quả, thọ lấy khổ báo? Một, tham lam; thấy tài vật và các tư cụ sinh sống của người khác thường tham lam, ước muốn sao cho được về của mình. Hai là sân nhuế; trong ý ôm ấp oán ghét, nghĩ rằng: chúng sanh kia đáng giết, đáng trói, đáng bắt, đáng loại bỏ, đáng đuổi đi, mong cho kẻ kia thọ khổ vô lượng. Ba là tà kiến; sở kiến điên đảo, thấy như vầy, nói như vầy: ‘Không có bố thí, không có trai phước, không có chú thuyết, không có nghiệp thiện ác, không có nghiệp báo thiện ác, không có đời này, đời sau; không có cha mẹ, trên đời không có bậc chân nhân đi đến chỗ chí thiện, khéo vượt qua, khéo hướng đến, ở đời này và đời sau mà tự chứng tri, tự giác ngộ, tự thân tác chứng, thành tựu và an trú. Đó là ba nghiệp do ý cố tạo bất thiện, đưa đến khổ quả, thọ ấy khổ báo.9

7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.321. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.338. 9. Kinh Trung A-hàm 1, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau,

2013), tr.126-127.

BÀI 8: KHOAN DUNG, VỊ THA 77

Trích dẫn 9

Gìn chính niệm, vô thinh, tĩnh lặng
Như chuông hư, tiếng chẳng ngân vang.
Với người hướng đến Niết-bàn
Nội tâm thư thái, không mang hận thù.10
Trích dẫn 10

Sống thân thiện giữa bao thù nghịch
Giữ ôn hòa với địch hung hăng
Tịnh thanh giữa chốn hồng trần
Bà-la-môn ấy xứng hàng chân tu.11
Trích dẫn 11

Người ác độc diệt trừ đối thủ
Kẻ oan gia trả đũa oan gia
Không bằng tâm ác hại ta
Trầm luân muôn kiếp, đường tà lún sâu.12
Truyện tích 1 Trên đường về đại đức Sariputta đã cùng Svastika ghé lại cụm rừng để đón Rahula về tu viện. Svastika chia sẻ phần ăn của mình xin được vào bát của Rahula. Sau giờ thọ trai, thầy Sariputta bảo Rahula đi gặp Bụt. Svastika xin được đi theo: Biết tâm ý của Rahula đã đến lúc có thể tiếp nhận giáo lý giải thoát. Bụt dạy:

10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.57. 11. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.151. 12. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.24.

78 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

- Này Rahula, con học theo hạnh của đất. Dù người ta đổ và rải lên những thứ tinh sạch và đẹp đẽ như hoa, nước thơm, sữa thơm, hoặc người ta đổ lên đất những thứ dơ dáy hôi hám như phân, nước tiểu và máu mủ, hoặc người ta khạc nhổ xuống đất thì đất cũng tiếp nhận tất cả những thứ ấy một cách thản nhiên, không vui vẻ mừng rỡ mà cũng không chán ghét tủi nhục. Cũng như thế, khi những cảm thọ khoái lạc hoặc buồn khổ phát sinh, con đừng để cho chúng làm nhiễu loạn tâm con và chiếm cứ lòng con. Con hãy học theo hạnh của nước. Khi người ta giặt rửa những thứ dơ bẩn trong nước, nước cũng không vì thế mà cảm thấy tủi nhục, buồn khổ và chán chường. Con lại nên học hạnh của lửa. Lửa đốt cháy mọi thứ, kể cả những thứ dơ bẩn, vậy mà lửa cũng không vì thế mà cảm thấy tủi nhục, buồn khổ và chán chường. Con lại cũng nên học hạnh của không khí. Không khí thổi đi các thứ mùi, mà vẫn không cảm thấy tủi nhục,

buồn khổ và chán chường. Rahula, con hãy tu tập lòng Từ để đối trị giận hờn. Lòng Từ là lòng thương yêu được thực hiện bằng cách đem lại niềm vui cho kẻ khác. Từ là thứ tình thương không có điều kiện và không chờ đợi sự đền trả. Con hãy tu tập lòng Bi để đối trị tàn ác. Lòng Bi là lòng thương yêu được thực hiện bằng cách làm vơi đi sự khổ đau nơi người khác. Bi cũng là thứ tình thương không có điều kiện và cũng không chờ đợi sự đền trả. Con lại phải tu tập lòng Hỷ để đối trị ganh ghét. Lòng Hỷ là lòng vui phát sinh từ khả năng vui theo cái vui của người khác và niềm ước ao làm sao cho kẻ khác được an vui, mong cho kẻ khác được thành công và hạnh phúc. Con lại nên tu tập lòng Xả để đối trị kỳ thị và vướng mắc. Lòng Xả là tâm niệm thanh thoát và cởi mở đạt được do sự nhận thức về tính cách tương quan bình đẳng giữa mọi loài; cái này như thế này vì cái kia

như thế kia, mình và người không phải là hai thực thể riêng biệt, không nên ghét bỏ cái này để đi nắm bắt một cái khác. Rahula, Từ, Bi, Hỷ và Xả là bốn tâm tư lớn, rộng rãi không có bờ bến và cũng đẹp đẽ khôn cùng, đó gọi là Tứ Vô Lượng Tâm. Tu tập theo phép này thì mình trở nên một nguồn suối mát đem lại sinh lực và niềm vui cho tất cả vũ trụ.13 Truyện tích 2 Khi Bụt bước vào giảng đường, tất cả các vị khất sĩ đều đứng dậy. Người đưa tay mời mọi người an tọa. Người cũng ngồi xuống pháp tọa để dành cho người và ra hiệu cho đại đức Sariputta tới ngồi trên một chiếc ghế thấp bên tay phải của người. Đợi cho mọi người an tọa hết. Bụt mới xoay lại nói với đại đức Sariputta: - Sariputta, có vị khất sĩ buộc tội thầy xô vị ấy ngã và bỏ đi mà không xin lỗi. Thầy có điều gì nói về việc này không? Đại đức Sariputta đứng dậy chắp tay xá Bụt rồi chắp tay xá đại chúng. Thầy lên tiếng: - Thế Tôn, một ông thầy tu không tu, không quán niệm thân thể nơi thân thể, không có ý thức về những động tác của thân thể, một ông thầy tu như thế có thể xô ngã một người bạn tu của mình và bỏ đi mà không thèm xin lỗi. Thế Tôn, con nhớ bài học mà ngày xưa Thế Tôn đã dạy cho khất sĩ Rahula, hồi ấy mới mười tám tuổi, cách đây đã trên mười bốn năm. Thế Tôn dạy Rahula học theo hạnh của đất, của nước, của lửa và của không khí, để nuôi dưỡng và phát triển bốn đức Từ, Bi, Hỷ và Xả. Hôm ấy con cũng có mặt. Thế Tôn dạy Rahula, nhưng con đã có duyên học và thực tập bài học ấy trong suốt mười bốn năm qua và con đã nhiều lần thầm biết ơn Thế Tôn về bài học ấy. Thế Tôn, con đã tập hành sự như đất, và con đã thành công. Đất bao giờ cũng đầy đặn, rộng lớn, bao la, có khả năng thu nhận và chuyển hóa. Dù người ta đổ và rải lên những thứ tinh sạch như hoa, nước thơm, sữa thơm hoặc đổ và rải xuống đất những thứ dơ bẩn và hôi hám như phân, nước tiểu, máu, mủ, đàm, nhớt... thì đất cũng tiếp nhận những thứ đó một cách thản nhiên, không tham đắm, không giận hờn, cũng không ghê tởm... Lạy Bụt, con đã quán niệm để thân và tâm con được như đất. Một ông thầy tu không quán niệm thân thể nơi thân thể, không có ý thức

13. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.383-384.

về những động tác của thân thể, một ông thầy tu như thế có thể xô ngã một người bạn tu và bỏ đi mà không thèm xin lỗi. Con không đến nỗi như vậy. Thế Tôn, con đã tập hành sự như nước. Khi người ta giặt những thứ thơm tho hoặc dơ bẩn trong nước, nước cũng không vì thế mà cảm thấy tham đắm hoặc tủi nhục, buồn khổ và chán chường. Nước bao la, lưu chuyển, có năng lực hóa giải và gạn lọc. Lạy Bụt, con đã quán niệm để thân và tâm con được như nước. Một ông thầy tu không quán niệm thân thể nơi thân thể, không có ý thức về những động tác của thân thể, một ông thầy tu như thế có thể xô ngã một người bạn tu và bỏ đi mà không thèm xin lỗi. Con không đến nỗi như thế. Thế Tôn, con đã tập hành sự như lửa. Lửa đốt cháy mọi thứ kể cả những cái đẹp đẽ hoặc hôi hám và dơ bẩn, nhưng lửa không vì vậy mà cảm thấy hoặc tham đắm hoặc tủi nhục, buồn giận và chán chường. Lửa có năng lực thiêu đốt, gạn lọc và hóa giải. Lạy Bụt, con đã quán niệm để thân và tâm con được như lửa. Một ông thầy tu không quán niệm thân thể nơi thân thể, không có ý thức về những động tác của thân thể, một ông thầy tu như thế có thể xô ngã một người bạn tu và bỏ đi mà không thèm xin lỗi. Con không đến nỗi như thế. Thế Tôn, con đã tập hành sự như không khí. Không khí thổi đi những thứ mùi hoặc thơm hoặc thối, dù mùi đó là mùi máu mủ, phân và nước tiểu, mà không cảm thấy tham đắm hoặc tủi nhục, buồn giận hay chán chường. Không khí có khả năng giải tỏa, gạn lọc và hóa giải. Lạy Bụt, con đã quán niệm để thân và tâm con được như không khí. Một ông thầy tu không quán niệm thân thể nơi thân thể, không có ý thức về những động tác của thân thể, một ông thầy tu như thế có

thể xô ngã một người bạn tu và bỏ đi mà không thèm xin lỗi. Con không đến nỗi như thế. Thế Tôn, như một em bé dòng dõi hạ tiện, áo quần rách rưới ôm bát vào làng xóm mà xin ăn; trong lòng không có một hào ly nào tự phụ, con cũng thế, trái tim con cũng như trái tim của một em bé dòng dõi hạ tiện, luôn luôn tràn đầy khiêm cung, đâu có dám lên mặt với ai. Lạy Bụt, một ông thầy tu không quán niệm thân thể nơi thân thể, không có ý thức về những động tác của tâm ý, một ông thầy tu như thế có thể xô ngã một người bạn tu và bỏ đi mà không thèm xin lỗi. Con không đến nỗi như thế.14

Trích dẫn 1 Sự tha thứ sẽ làm cho ta bớt đi nỗi đau quá khứ và làm mới lại cuộc đời. Đây chính là nghệ thuật sống hiện tại lạc trú, tức là bằng lòng với những gì đang có ở hiện tại, quên đi quá khứ và đừng mơ tưởng đến tương lai, vì hai yếu tố này làm con người sống trong điên đảo tưởng, quên đi chính mình và nhìn người khác bằng cặp kính màu.15 Trích dẫn 2 Biết đúng, làm đúng và nói đúng chỉ là một phương diện của lối sống tốt. Để hạnh phúc, ngoài sống tốt, ta còn phải biết độ lượng, thương người và giúp người vượt qua khó khăn, chuyển hóa cá tính xấu.16 Trích dẫn 3 Đừng sợ khi bỏ lòng sân hận sẽ không có thái độ nỗ lực vươn lên trước mọi áp lực. Ngược lại, người chuyển hoá được sân hận sẽ có nhiều năng lực tích cực như: tinh tấn để vươn lên thành công trong đạo đức và hạnh phúc.17 Trích dẫn 4 Đôi khi việc bê quá khứ vào trong tâm, quá khứ khổ đau, vất vả mà không buông được, hoặc cứ giữ thù hận trong lòng, nuôi nó bằng thực phẩm của hận thù, nóng giận, phiền muộn, thì rồi cuối cùng chúng ta sẽ bị khổ đau trước tiên. Quá khứ son trẻ thành đạt nếu cứ lưu giữ mãi

14. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.495-497. 15. Thích Nhật Từ, 14 điều Phật dạy. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.29. 16. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.229-230. 17. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.166.

mà không nhìn nhận thực tại cũng làm cho con người, thay vì lạc quan tiếp tục phấn đấu sống có ích, thì lại chìm trong bóng của quá khứ. Nói chung, thái độ buông xả là nhu cầu tăng giá trị của cuộc sống, giá trị của niềm an vui.18 Trích dẫn 5 Khi con người xoay tâm mình quá nhiều về quá khứ, hoài niệm một thời vàng son, mà bây giờ không còn nữa, thì trạng thái nuối tiếc sẽ trở thành năng lực thiêu đốt con người trong hiện tại. Họ không còn cơ hội nhìn thấy những gì đang diễn ra như một thực tại của hạnh phúc. Một số có người thân bỏ xác trong hoàn cảnh đó đã từng tuyên thệ rằng: “Nếu tôi gặp và biết ai đã hãm hại người thân của tôi, tôi sẽ xé xác kẻ đó thành trăm mảnh, tôi sẽ giết hắn bằng cách thức mà hắn đã giết người thân của tôi”. Nỗi đau xót đưa đẩy chúng ta có ý tưởng phản ứng giang hồ như vậy, dòng cảm xúc dâng trào với lý do thương tưởng người thân của mình. Đối diện với cảnh sinh ly tử biệt, đa số trong chúng ta không dằn lòng được, không kìm nén được những giọt nước mắt, không biến những nỗi khổ đau này thành những gì tích cực, cho nên phản ứng bạo lực có thể xả ra. Tuy nhiên đức Phật nói, trong sự hận thù, nỗi khổ, niềm đau càng gia tăng.19 Trích dẫn 6 Bản chất của sự tha thứ chính là sự hiểu biết, nhờ vào sự hiểu biết mà con người sống một cách có ý nghĩa, và tạo cơ hội mời gọi người khác trở về với sự làm mới đạo đức, để mang lại giá trị tích cực cho chính bản thân và mọi người. 20 Trích dẫn 7 Thái độ tha thứ là một cơ hội rất quí để biến hận thù thành bạn, giải tỏa những nỗi oan khiên, tháo gỡ những bế tắc, khai thông những sự đóng băng về cảm xúc, làm mới lại những gì đã đổ vỡ và cách tân những gì cần được phát huy trong hiện tại và tương lai.21 Trích dẫn 8 Tha thứ, là cách thức để thiết lập sự hiểu biết, trong sự hiểu biết này, các hạt giống của sự thương yêu đã được gieo trồng. Nói cách khác, nơi nào có sự hiểu biết, nơi đó có thương yêu; nơi nào có hiểu biết và thương yêu, thì con người sẽ không sân hận, sẽ không cố chấp và qui

18. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.19. 19. Thích Nhật Từ, Hạnh phúc tuổi già. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.101. 20. Thích Nhật Từ, Hiểu thương và tùy hỷ. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.11. 21. Thích Nhật Từ, Hiểu thương và tùy hỷ. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.14.

trách nhiệm, kết án xử phạt, kết liễu mạng sống của một người sai lầm, như là sự trả thù cho một duyên kiếp bẽ bàng. Thái độ đó là thái độ tích cực. Tha thứ không chỉ là cách thức tạo ra đường hầm cho sự khai thông từ người ở trong vực thẳm này sang vực thẳm khác, từ bế tắc này sang bế tắc kia, mà còn tháo gỡ hết tất cả những nỗi oan khiên trong cuộc đời.22 Trích dẫn 9 Dòng cảm xúc hận thù tùy thuộc rất nhiều vào thái độ

sống và tâm lý ứng xử của con người. Cũng trong một biến cố, nỗi khổ niềm đau như nhau, thế mà có người có thể quên đi trong vòng vài ngày, có người vài năm, có người vài mươi năm, có người mang theo đến đời sau, khi sanh ra tiếp tục mang hận thù mà mình không hề biết tại sao mình lại hận thù họ. Có những giao thoa từ hận thù tạo ra sự tắc nghẽn trong mối quan hệ đối tác. Điều này đã làm cho rất nhiều người bị khổ đau kéo dài từ đời này sang kiếp nọ. Để có trạng thái an lạc, thảnh thơi, đức Phật dạy hãy chuyên tâm thực hành buông xả. Nếu muốn giảm tối thiểu lòng hận thù thì phải trưởng dưỡng sự buông xả một cách có ý thức và có nghệ thuật.23 Trích dẫn 10 Muốn có giấc ngủ ngon, thì tâm phải hoan hỷ. Tất cả khúc mắc, vướng bận trong cuộc đời phải buông xả hết. Trước khi nhắm mắt, phải biết quán tình thân, tình thương, bằng sự rộng lượng và tha thứ, từ đây cảm giác thư thái có mặt, sẽ giúp chúng ta có được giấc ngủ an lành.24

1. Các em học sinh hãy đọc lại lời Phật dạy về lòng khoan dung, vị tha.

2. Những hành vi nào sau đây thể hiện sự khoan dung? Vì sao?
- Che giấu khuyết điểm cho bạn
- Bỏ qua lỗi lầm mà bạn đã vô ý gây ra với mình
- La mắng người khác khi không vừa ý
- Nhường nhịn và lắng nghe người mọi người xung quanh

22. Thích Nhật Từ, Hiểu thương và tùy hỷ. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.15. 23. Thích Nhật Từ, Không có kẻ thù. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.9. 24. Thích Nhật Từ, Tiền & tình đời - Nghệ thuật buông bỏ. (NXB Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.23.

- Tìm cách che giấu khuyết điểm cho bạn - Nói chuyện nhẹ nhàng thuyết phục, góp ý giúp bạn sửa chữa khuyết điểm.25

NIỆM PHẬT NOI GƯƠNG PHẬT Nhạc: Vũ Ngọc Toản

Khi chúng ta niệm Phật. Phải quán đức hạnh Ngài Phật là người tỉnh thức. Trí sáng như vầng thái dương.

Tình thương Phật bao la. Rộng lớn hơn biển cả.
Ta cũng phải vị tha. Yêu thương và tỉnh thức.
Phật tâm thường hỷ xả. Tha thứ cho mọi người.
Trên mỗi gương mặt Phật. Như hoa vừa bừng nở.
Khi chúng ta niệm Phật. Phải quán đức hạnh Ngài. Phật là người tỉnh thức. Trí sáng như vầng thái dương

Lời Đức Phật chân phương. Khẩu ái luôn dịu dàng.
Như tiếng ru của mẹ. Đưa con vào bình an.
Miệng ta là hoa sen. Tưới mát khi bừng nở.
Tỏa ngát hương từ bi. Gieo cho tươi lòng người.

Khi chúng ta niệm Phật. Phải quán đức hạnh Ngài. Phật là người tỉnh thức. Trí sáng như vầng thái dương.

Nhìn Đức Phật thanh thoát. Đi đứng hay ngồi thiền.
Ta cũng nên hành theo. Oai nghi chẳng ngả nghiêng.
Phật đi thật thâm sâu. Như nước trong đã lọc
Tham ái hay đảo điên. Không khi nào lọt vào.
Khi chúng ta niệm Phật. Phải quán đức hạnh Ngài. Phật là người tỉnh thức. Trí sáng như vầng thái dương.

25. Hà Nhật Thăng (Tổng chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 8: KHOAN DUNG, VỊ THA 85

Là con Phật ta luôn. Luôn giống đức hạnh Ngài.
Không đắm say đảo điên. U mê và thành kiến.
Dù có được hay mất. Khen thưởng hay trừng phạt.
Ta vẫn không lãng xao. Chuyên tâm mà niệm Phật.
Khi chúng ta niệm Phật. Phải quán đức hạnh Ngài. Phật là người tỉnh thức. Trí sáng như vầng thái dương.

Nguyện đêm ngày tinh tấn. Hồi hướng cho mọi người.
Cho những ai khổ đau. Mau quay về bờ giác.
Người cả đời noi gương. Luôn nhất tâm niệm Phật.
Thân ý khẩu tịnh thanh. Chắc chắn sẽ thành Phật.
Khi chúng ta niệm Phật. Phải quán đức hạnh Ngài. Phật là người tỉnh thức. Trí sáng như vầng thái dương (4 lần)

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Boneur Trinh (2015). Niệm Phật noi gương Phật. Trong album: Hương ngày 4/5/2020]

86 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Xây dựng gia đình văn hóa gia đình Phật tử chuẩn mực

BÀI 9: XÂY DỰNG GIA ĐÌNH VĂN HÓA, GIA ĐÌNH PHẬT TỬ CHUẨN MỰC 87

Gia đình văn hóa là gia đình hòa thuận, hạnh phúc, tiến bộ, thực hiện kế hoạch hóa gia đình, đoàn kết với hàng xóm và làm tốt nghĩa vụ công dân.1 “Người Phật tử nên nâng cao đời sống tinh thần, phát huy hạnh phúc cao thượng để cuộc sống thật sự có ý nghĩa và giá trị.”2 Để xây dựng gia đình văn hóa và gia đình Phật tử chuẩn mực, mỗi người Phật tử cần thực hiện tốt bổn phận, trách nhiệm của mình với gia đình; sống giản dị, không ham thích những thú vui thiếu lành mạnh, không sa vào tệ nạn xã hội; tuân thủ và áp dụng lời Phật dạy vào cuộc sống hàng ngày. Gia đình thực sự là tổ ấm, nuôi dưỡng, giáo dục mỗi con người. Gia đình có bình yên thì xã hội và cộng đồng mới bình yên. Xây dựng gia đình văn hóa và gia đình Phật tử chuẩn mực là góp phần xây dựng

xã hội văn minh, tiến bộ. Học sinh, thanh thiếu niên Phật tử góp phần xây dựng gia đình văn hóa bằng cách chăm ngoan, học giỏi; kính trọng, giúp đỡ ông bà, cha mẹ, thương yêu anh chị em; không đua đòi ăn chơi, không làm điều gì tổn hại đến danh dự gia đình.

Trích dẫn 1

MƯỜI NGHIỆP XẤU Này các đệ tử, có mười hành động từ thân, khẩu, ý, rất nhiều người đời ưa thích thực hiện: Ba nghiệp từ thân, một là sát hại, hai là trộm cắp, ba là ngoại tình. Bốn nghiệp từ miệng, một là lừa dối, hai là đâm thọc, ba là lời ác, bốn là tán gẫu. Ba nghiệp từ ý, một là tham ái, hai là giận dữ, ba là si mê. Vì mười nghiệp ác, rất nhiều chúng sanh sống trong bất hạnh, khổ đau cho mình, gây họa cho người. Đến lúc qua đời, sanh vào cõi dữ. Những người có trí thấy rõ hậu

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ, Thanh quy dành cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2019), tr.30.

quả của các nghiệp xấu nên nỗ lực tu, tinh tấn làm phúc, chuyển hóa thân tâm.3

Trích dẫn 2

TỰ GÂY BẤT HẠNH Tôn giả A-nan cung kính thưa Phật: “Bạch đức Thế Tôn, người tin Tam bảo, giữ gìn giới hạnh có thể thoát được cảnh khổ hay không?” Này các đệ tử, người có lòng tin vào ba ngôi báu Phật, Pháp và Tăng, sống giữ giới hạnh, siêng làm việc lành, thực tập thiền định, chuyển hóa tâm thức thì được phước lớn, lợi lạc vô cùng. Cũng có những người giả mượn danh nghĩa của người Phật tử, giả vờ kính tin Phật, Pháp và Tăng, chuyên làm tà vạy, tham lam vô độ, không chế ngự tâm, tham luyến sắc dục, ưa thích hưởng thụ, đam mê rượu thịt, phóng đãng buông lung… thì tội của họ không thể lường được. Hiện đời bất hạnh cho mình và người. Chết trong khổ đau, tái sanh cõi dữ, khó mong thoát khỏi.4

Trích dẫn 3

NGƯỜI TRỜI THỜ PHẬT Này các đệ tử, thế nào gọi là người trời thờ Phật. Có nhiều đệ tử sau ngày quy y, nương Phật, Pháp, Tăng, giữ năm đạo đức, làm mười điều thiện, lúc gặp khó khăn, những khi bệnh tật, ngay cả cám dỗ… cũng không dám phạm, tin sâu tội phước, làm thiện gặp phúc, tạo ác gặp khổ; không phạm luật pháp, sống có tình người, sống gương cao thượng, hiện đời hạnh phúc, chết sanh cõi lành, làm người hoặc trời.

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.188. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.189- 190. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.191.

Trích dẫn 4

PHẬT TỬ THỜ PHẬT Này các đệ tử, thế nào gọi là Phật tử thờ Phật? Không chỉ là người quy y Tam bảo, mà còn là người giữ gìn năm giới, sống rất đạo đức, học hiểu kinh luật, trau dồi trí tuệ, hiểu rõ ba cõi là nơi đau khổ, tâm cầu an lạc, giải thoát hiện tiền; tâm không tham đắm, chấp dính điều gì; thương xót chúng sanh, cứu người giúp đời không tiếc thân mạng; có chí tiến thủ trong các việc phước; từ bỏ mê tín, không theo dị đoan; tu bốn nhiếp pháp (bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự), sáu ba la mật (bố thí, giữ giới, kham nhẫn, tinh tấn, thiền định, trí tuệ), tin vào tái sanh, phát nguyện đời đời làm đệ tử Phật, sống trong an lạc, hạnh phúc hiện tiền.

Trích dẫn 5

MA THỜ ĐỨC PHẬT Này các đệ tử, về thờ Tam bảo, có ba hạng người: Một là bọn ma tôn thờ đức Phật. Hai là người trời tôn thờ đức Phật. Ba là Phật tử tôn thờ đức Phật. Các đệ tử ma tôn thờ đức Phật được hiểu như sau: Có người theo Phật, thậm chí đi tu, hoặc mượn danh nghĩa là người theo Phật, nhưng trong thâm tâm gieo nghiệp tà kiến, truyền bá mê tín, bói toán, xin xăm, cúng sao, phong thủy, đồng bóng mê hoặc, vận hạn tốt xấu, tin có ma quỷ phá hoại cửa nhà, tin vào số phận, hoặc tin ngẫu nhiên, không tin nhân quả, không tin tội phước, không có chánh kiến, siểm nịnh yêu quái… vì nghiệp xấu này khó hưởng dư phước, tạm thời gặp Phật lại đi đường tà, có cũng như không, lẩn quẩn khổ đau, không ngày thoát ra.

6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.191- 192. 7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.190.

90 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 6

Bậc trí tuệ vun bồi giới đức
Tìm khắp nơi hiếm được một người
Chỗ nào có bậc trí tài
Xóm làng hạnh phúc, cuộc đời bình an.
Trích dẫn 7

Ở đây, này các Tỳ-kheo, thiện nam tử sống tại làng hay tại thị trấn. Tại đấy có những gia chủ, hay con người gia chủ, những người trẻ được nuôi lớn trong giới đức, hay những người lớn tuổi được lớn lên trong giới đức, đầy đủ lòng tin, đầy đủ giới đức, đầy đủ bố thí, đầy đủ trí tuệ, vị ấy giao thiệp, nói chuyện, thảo luận với những người ấy. Với những người đầy đủ lòng tin, vị ấy theo học đầy đủ lòng tin; với những người đầy đủ giới đức, vị ấy theo học đầy đủ giới đức; với những người đầy đủ bố thí, vị ấy theo học đầy đủ bố thí; với những người đầy đủ trí tuệ, vị ấy theo học đầy đủ trí tuệ. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là làm bạn với thiện.9

Ngày hôm sau, Bụt đi thăm cư sĩ Sudatta, cùng đi với người có hai đại đức Sariputta và Ananda. Được thấy Bụt và hai đại đức, cư sĩ mừng rỡ. Ông ngồi trên một chiếc ghế dựa, nét mặt xanh xao, Bụt bảo: - Sudatta, suốt đời ông đã sống một cuộc sống có ý nghĩa và

có hạnh phúc. Ông đã làm vơi nỗi khổ của biết bao nhiêu người. Danh từ Anathapindika mà thiên hạ tặng cho ông là một trong những bằng chứng lớn của sự thành công của ông. Tu viện Jetavana là một bằng chứng lớn khác. Ông đã đóng góp thật nhiều để pháp âm của đạo giác ngộ được truyền đi khắp chốn. Ông đã sống theo chánh pháp, đã tạo được hạnh phúc cho bản thân,

8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.77. 9. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.415.

cho gia đình và cho rất nhiều người trong xã hội. Bây giờ ông nên tĩnh dưỡng, tôi sẽ nhờ đại đức Sariputta thỉnh thoảng tới thăm ông và hướng dẫn sự tu học cho ông. Ông không nên cố gắng để tìm lên tu viện, bởi vì di chuyển như thế sẽ làm cho ông mất sức nhiều quá. Cư sĩ Sudatta chắp tay tạ ơn Bụt. Mười lăm hôm sau, vào giờ pháp thoại, Bụt nói về đời sống người tại gia, về hạnh phúc chân thực mà người cư sĩ có thể thực hiện ngay trong đời sống hiện tại. Bụt ôn lại những nguyên tắc sống "hạnh phúc trong hiện tại, hạnh phúc trong tương lai" mà người đã diễn bày trong kỳ pháp thoại trước, rồi người nói: - Vị khất sĩ sống đời sống phạm hạnh là để có an lạc hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại, và nếp sống phạm hạnh ấy chắc chắn sẽ đem lại hạnh phúc trong tương lai, nhưng không phải chỉ người xuất gia mới sống được theo nguyên tắc ấy. Những người cư sĩ sống ở thành thị và trong xóm làng cũng có thể theo nguyên tắc ấy của chánh pháp mà làm cho đời sống càng ngày càng có thêm hạnh phúc. Trước hết là đừng vì ước muốn làm giàu mà chúi đầu vào công việc, bỏ mất cơ hội tạo hạnh phúc cho mình và cho gia đình mình trong giờ phút hiện tại. Hạnh phúc trước hết là sự tỉnh thức. Một cái nhìn đầy hiểu biết, một nụ cười bao dung, một câu chuyện nói thương yêu, một bữa cơm quây quần trong đầm ấm và tỉnh thức... đó là hạnh phúc trong hiện tại. Nuôi dưỡng sự tỉnh thức trong hiện tại, ta sẽ tránh không gây khổ đau cho ta và cho những người sống chung quanh, ta và bên cạnh ta. Bằng cái nhìn, bằng lời nói, bằng nụ cười, bằng những cử chỉ săn sóc nhỏ, ta tạo ra hạnh phúc cho ta và cho một người ngay trong giây phút hiện tại. Hạnh phúc này không cần đến giàu sang và danh vọng.10

10. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.610-611.

Trích dẫn 1 Thọ pháp lành không quên. Thọ nghĩa là nhận lấy, thọ trì. Khi ta nghe thấy một điều hay, lẽ phải liên quan tới Phật pháp thì ta nhớ lấy, thực hành. Tránh tình trạng nghe xong, rồi quên hay chất chứa thành tri thức để khoe khoang. Trong đạo Phật, quan trọng nhất là pháp hành. Nghe rộng, hiểu nhiều nhưng không thực tập thì sự chuyển hóa không thể nào diễn ra. Đức Phật dạy, tu học là phải sống với Phật pháp, xem Phật pháp là phương pháp chuyển hóa thân tâm. Do đó, là người tu học Phật ta phải luôn ghi nhớ lời dạy đó, để những tập khí xấu, ác trong ta dễ bị chuyển hóa.11 Trích dẫn 2 Nghệ thuật sống là kỹ năng làm chủ lối sống. Lối sống được thể hiện qua

các hành vi và văn hóa ứng xử, vốn là kết quả của các thói quen, do ảnh hưởng của giáo dục hoặc kinh nghiệm bản thân. Bàn về nghệ thuật sống là nhằm phân tích về kỹ năng làm chủ lối sống của bản thân. Khi ta làm chủ được lối sống thì lời nói, ý nghĩ, việc làm của ta, nếu không trực tiếp mang lại niềm vui cho tha nhân, cũng không bao giờ gây tổn hại cho ai, ở bất kỳ nơi nào, dầu ở mức độ đơn giản hay là nặng nề. Thói quen là những gì con người tích lũy qua năm tháng. Thói quen gắn liền với phong tục tập quán, giáo dục và kinh nghiệm sống cũng như môi trường quanh ta. Cốt yếu tu tập của người xuất gia, cũng như Phật tử tại gia là làm chủ được các thói quen. Muốn vậy, theo Đức Phật, ta phải làm chủ được lời nói, hành động của thân, ý thức của tâm, thái độ sống, rèn luyện đạo đức và cách ứng xử trước các hoàn cảnh thuận nghịch khác nhau.12

11. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.147. 12. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.ix.

BÀI 9: XÂY DỰNG GIA ĐÌNH VĂN HÓA, GIA ĐÌNH PHẬT TỬ CHUẨN MỰC 93

1. Trong gia đình, mỗi người đều có thói quen và sở thích khác nhau, theo em, nên làm thế nào để giữ được sự hòa thuận và không khí đầm ấm, hạnh phúc gia đình?

2. Các em học sinh hãy đọc lời Phật dạy về xây dựng hòa hợp, lời nói ái ngữ?

3. Các em học sinh đồng ý hay không đồng ý với các ý kiến dưới đây? Giải thích vì sao? - Việc nhà là việc của cha mẹ; - Trong gia đình nhất thiết phải có con trai; - Gia đình có nhiều con là gia đình hạnh phúc; - Không nhất thiết phải có sự phân công chặt chẽ trong công việc gia đình; - Trẻ em không thể tham gia xây dựng gia đình văn hóa; - Con cái có thể tham gia bàn bạc các công việc của gia đình.13

TRỌN ĐỜI TIN PHẬT Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Xin cho được làm quyến thuộc
Những người con Phật thanh lương
Xin cho trọn đời tin Phật
Mặc cho thế gian quay cuồng;
Xin cho người người tu Phật
Để cho thế giới bình yên
Xin cho người người tu Phật
Thăng hoa cuộc sống như nhiên.

13. Hà Nhật Thăng (Tổng chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017)

94 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mỹ Dung (2003). Trọn đời tin Phật. Trong album: Bên ánh lửa hồng 24/2/2020]

BÀI 10: GIỮ GÌN VÀ PHÁT HUY TRUYỀN THỐNG TỐT ĐẸP CỦA GIA ĐÌNH, ÒNG HỌ 95

Giữ gìn và phát huy truyền thống tốt đẹp của gia đình, dòng họ

96 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Nhiều gia đình, dòng họ có truyền thống tốt đẹp về đạo đức, học tập, lao động, văn hóa, truyền thống tâm linh và tôn giáo. Giữ gìn và phát huy truyền thống tốt đẹp của gia đình, dòng họ là tiếp nối, phát triển và làm rạng rỡ thêm truyền thống này. Giữ gìn và phát huy truyền thống tốt đẹp của gia đình, dòng họ giúp ta có thêm kinh nghiệm và sức mạnh trong cuộc sống, góp phần làm phong phú truyền thống, bản sắc dân tộc Việt Nam. Người thanh thiếu niên Phật tử phải trân trọng, tự hào phát huy truyền thống tốt đẹp về đạo Phật của gia đình. Đối với thanh thiếu niên Phật tử, việc giữ gìn truyền thống gia đình còn được hiểu là hoàn thiện đạo đức cá nhân, chuyển hóa bản thân, sống đúng với chuẩn mực đạo đức của Phật tử tại gia. Truyền thống có thể bao gồm cả những yếu tố tích cực và tiêu cực. Tuy nhiên, truyền thống gia đình ở bài này được hiểu là những giá trị đạo đức tích cực.1

Hãnh diện về gia đình
Em nói, làm điều tốt
Giữ truyền thống văn minh
Không để mình mai một

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 10: GIỮ GÌN VÀ PHÁT HUY TRUYỀN THỐNG TỐT ĐẸP CỦA GIA ĐÌNH, ÒNG HỌ 97

Đạo Phật luôn chú trọng đến việc xây dựng và phát huy truyền thống văn hóa, đạo đức tốt đẹp. Khi mọi người biết trân trọng, giữ gìn truyền thống văn hóa cao đẹp, thì đời sống sẽ được nâng cao hơn theo chiều hướng tích cực. Trích dẫn 1

Này các đệ tử, truyền thống tâm linh, do Ta thiết lập, vô cùng tốt đẹp, có giá trị lớn, các đệ tử hãy tiếp tục duy trì.2

Trích dẫn 2

Cha mẹ muốn cho con hưởng phước
Thương cỡ nào, chẳng được dài lâu
Tâm lành, nhân tốt gieo sâu
Tự mình tạo dựng, quả mau lớn dần.3
Trích dẫn 3

Này gia chủ tử, có năm trường hợp, người con phải phụng dưỡng cha mẹ như phương đông: “Được nuôi dưỡng, tôi sẽ nuôi dưỡng lại cha mẹ; tôi sẽ làm bổn phận đối với cha mẹ; tôi sẽ gìn giữ gia đình và truyền thống; tôi bảo vệ tài sản thừa tự; tôi sẽ làm tang lễ khi cha mẹ qua đời”. Này gia chủ tử, được con phụng dưỡng như phương đông theo năm cách như vậy, cha mẹ có lòng thương

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.29. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú,

Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.24.

98 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

tưởng đến con theo năm cách: ngăn chặn con làm điều ác, khuyến khích con làm điều thiện, dạy con nghề nghiệp, cưới vợ xứng đáng cho con, đúng thời trao của thừa tự cho con. Này gia chủ tử, như vậy là cha mẹ được con phụng dưỡng như phương đông theo năm cách và cha mẹ có lòng thương tưởng con theo năm cách. Như vậy phương Đông được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.4

GIỮ GÌN TRUYỀN THỐNG ĐẠO PHẬT QUA CÁC THẾ HỆ Một thời, Thế Tôn trú ở Kimbilā, tại Veḷuvana. Rồi Tôn giả Kimbila đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Kimbila bạch Thế Tôn: - Do nhân gì, do duyên gì, bạch Thế Tôn, sau khi Như Lai nhập diệt, Chánh pháp không được an trú lâu ngày? - Ở đây, này Kimbila, khi Như Lai nhập diệt, các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo- ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ sống không tôn trọng, không vâng lời bậc Đạo sư; sống không tôn trọng, không vâng lời Pháp; sống không tôn trọng, không vâng lời chúng Tăng; sống không tôn trọng, không vâng lời học pháp; sống không tôn trọng, không vâng lời lẫn nhau. Do nhân này, do duyên này, này Kimbila, khi Như Lai nhập diệt, diệu pháp không được an trú lâu ngày. Do nhân gì, do duyên gì, bạch Thế Tôn, sau khi Như Lai nhập diệt, Chánh pháp được an trú lâu ngày? - Ở đây, này Kimbila, khi Như Lai nhập diệt, các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ sống tôn trọng và vâng lời bậc Đạo sư, sống tôn trọng và vâng lời Pháp, sống tôn trọng và vâng lời chúng Tăng, sống tôn trọng và vâng lời học pháp, sống tôn trọng và vâng lời lẫn nhau. Đây là nhân, đây là duyên, này Kimbila, khi Như Lai nhập diệt diệu pháp được tồn tại lâu dài.

4. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.627-628. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.823.

BÀI 10: GIỮ GÌN VÀ PHÁT HUY TRUYỀN THỐNG TỐT ĐẸP CỦA GIA ĐÌNH, ÒNG HỌ 99

Trích dẫn 1 Người Phật tử nên có ý thức trách nhiệm trong việc duy trì, phát huy truyền thống văn hóa, đạo đức của Phật giáo, dân tộc và gia đình. Trích dẫn 2 Tục kiêng cữ ngày xuân. Nhiều nơi ở miền Bắc, người ta vẫn còn giữ điều kiêng cữ mang màu sắc mê tín dị đoan. Do quan niệm “có kiêng có lành”, nhiều tục kiêng cữ không chứa đựng ý nghĩa hay giá trị gì, ngược lại chỉ làm cho con người sợ hãi và bị ám ảnh, trở thành thói quen khó bỏ. Nhiều người tự an ủi rằng “thà làm dư thừa hơn là thiếu” nên các tục kiêng cữ ngày xuân không có cơ sở khoa học, không có ý nghĩa xã hội... lại có sức sống mãnh liệt. Theo Phật giáo, việc lành đến với con người không phải do việc kiêng cữ, mà nó là kết quả của hành vi, lối sống tốt lành, môi trường thuận lợi, cộng hưởng tích cực...

1. Bản thân các em học sinh đã làm gì để giữ gìn và phát huy truyền thống tốt đẹp của gia đình theo đạo Phật?

2. Em có đồng tình với những ý kiến dưới đây? Vì sao? - Gia đình nào cũng có truyền thống tốt đẹp - Giữ gìn truyền thống tốt đẹp của gia đình là thể hiện sự biết ơn với ông

bà, cha mẹ, tổ tiên - Gia đình, dòng họ nghèo thì không có gì đáng tự hào - Giữ gìn và phát huy truyền thống gia đình theo đạo Phật sẽ giúp ta có thêm sức mạnh trong cuộc sống.

6. Thích Nhật Từ, 100 điều đạo đức tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.18. 7. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.205-206.

100 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

NGỢI CA Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Hát ngợi ca Gia đình Phật tử
Với tình lam thắm thiết dài lâu
Vì đời vì đạo chung vai
Hàng hàng lớp lớp dấn thân miệt dấn mài;
Hát ngợi ca Gia đình Phật tử
Với tình yêu thương mãi bền lâu
Vì đời vì đạo ta vui
Chung lòng ta mãi tôn thờ Như Lai.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mai Thảo (2003). Ngợi ca. Trong album: Tuyệt vời tình lam 2 [online]

BÀI 11: TỰ TIN 101

Tự tin

102 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tự tin là tin tưởng vào khả năng của bản thân, chủ động trong mọi việc, dám tự quyết định và hành động một cách chắc chắn, không hoang mang dao động. Người tự tin cũng là người hành động cương quyết, dám nghĩ, dám làm. Tự tin giúp con người có thêm sức mạnh, nghị lực và sức sáng tạo, làm nên sự nghiệp lớn. Nếu không tự tin, con người sẽ trở nên yếu đuối, bé nhỏ. Chúng ta hãy rèn luyện tính tự tin bằng cách chủ động, tự giác học tập và tham gia các hoạt động của tập thể, qua đó tính tự tin của chúng ta được củng cố và nâng cao. Cần khắc phục tính rụt rè, tự tin, dựa dẫm, ba phải.1

Trích dẫn 1

MƯỜI HAI ĐIỀU KHÓ Kính thưa Đại vương, mười hai điều sau được gọi là khó: Một là làm việc với những người ngu. Hai là yếu đuối, đầu hàng, bỏ cuộc. Ba là thù nhau mà thường gặp mặt. Bốn là học ít mà thích tranh luận. Năm là nghèo hèn mà trả được nợ. Sáu là ra trận không có tướng sĩ. Bảy là trung thành với một chính thể. Tám là học đạo mà mất tín tâm. Chín là làm ác mà muốn hạnh phúc. Mười là sinh ra được gặp Phật tổ. Mười một được nghe chánh pháp của Phật. Mười hai hiểu rõ, thực tập chánh pháp.2

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức,

Hà Nội, 2014), tr.406.

BÀI 11: TỰ TIN 103

Trích dẫn 2

Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có bốn quân binh: quân voi, quân ngựa, quân xe, quân bộ, sẵn sàng đối phó với giặc bên ngoài. Người tu học Phật có tâm tinh tấn, không chịu bỏ cuộc, trốn chạy, phớt lờ; chuyên tâm, bền sức, dứt trừ bất thiện, phát triển căn lành, làm việc phước thiện, không bỏ phương tiện, lợi lạc nhiều người. Người đệ tử này có quân tinh tấn, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành. Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có nhiều vũ khí, cung, tên, âu, kích, có thể tự vệ, chế ngự ngoại xâm. Người tu học Phật học rộng nghe nhiều, ghi nhớ, ứng dụng. Có những lời dạy toàn thiện khoảng đầu, khoảng giữa, khoảng cuối, có văn, có nghĩa, thanh tịnh, hướng thượng. Học hàng trăm lần, chuyên tâm quán sát, hiểu và ứng dụng trong đời sống thực. Người đệ tử này có binh đa văn, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành.3

Trích dẫn 3

Thiện pháp thứ tư là luôn tinh tấn. Siêng năng dứt sạch các điều bất thiện. Siêng năng tu tập tất cả việc lành. Siêng năng, bền chí, quyết không bỏ cuộc các lý tưởng đẹp. Quyết tâm, hướng đến tu tập an vui.4

Trích dẫn 4

Bốn là sốt sắng, năng động, tinh tấn, bỏ các điều xấu, hoàn tất hạnh lành, kiên định lập trường, không hề bỏ cuộc đối với điều thiện.

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.685-

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.681. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.535.

104 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Này các Hiền giả, có năm Pháp được Thế Tôn, vị đã biết, đã thấy, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chơn chánh giảng dạy. Ở đây, mọi người cần phải cùng nhau tụng đọc, không có tranh luận... vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người. Năm cần chi: Này các Hiền giả, ở đây vị Tỳ-kheo có lòng tin, tin tưởng sự giác ngộ của Như Lai: “Đây là Thế tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn”. Vị ấy ít bệnh, ít não, sự tiêu hóa được điều hòa, không lạnh quá, không nóng quá, trung bình hợp với sự tinh tấn. Vị ấy không lường đảo, dối gạt, nêu rõ tự mình như chơn đối với bậc Đạo Sư, đối với các vị sáng suốt hay đối với các vị đồng phạm hạnh. Vị ấy sống siêng năng, tinh tấn, từ bỏ các ác pháp, thành tựu các thiện pháp, cương quyết, kiên trì nỗ lực, không tránh né đối với các thiện pháp. Vị ấy có trí tuệ, thành tựu trí tuệ hướng

đến sự sanh diệt của các pháp, thành tựu Thánh quyết trạch, đưa đến sự đoạn diệt chơn chánh các khổ đau. Năm tâm hoang vu: Này các Hiền giả, ở đây, vị Tỳ-kheo nghi ngờ, do dự, không quyết đoán, không có thỏa mãn đối với vị Đạo Sư. Này các hiền giả, vị Tỳ-kheo nào nghi ngờ, do dự, không quyết đoán, không có thỏa mãn đối với vị Đạo Sư, vị Tỳkheo ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Khi tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn, như vậy gọi là tâm hoang vu thứ nhất. Này các hiền giả, lại nữa, vị Tỳ-kheo nghi ngờ ... đối với Pháp... đối với Tăng... đối với học Pháp... tức giận đối với các vị đồng phạm hạnh, không hoan hỷ, tâm dao động, trở thành hoang vu. Này các Hiền giả, khi một vị Tỳkheo tức giận đối với các vị đồng

phạm hạnh, không hoan hỷ, tâm dao động, trở thành hoang vu, vị Tỳ- kheo ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Như vậy gọi là tâm hoang vu thứ năm.

Trích dẫn 1 Người nhút nhát thiếu tự tin. Nhút nhát, thiếu tự tin là một trở ngại lớn của sự thành công. Chúng ta biết rằng tiềm năng của con người rất lớn và tiềm năng ấy chỉ có thể phát huy tốt khi ta có thái độ tự tin. Thiếu tự tin, ta không thể khai thác được tiềm năng của bản thân. Do đó, khi thấy ai nhút nhát, thiếu tự tin ta cần phải khuyến khích họ, giúp họ vượt qua tâm lý đó để vươn lên trong cuộc sống. Thiếu tự tin, dù có sở hữu được nhiều điều kiện tốt nhất ta cũng không thể nào thành công. Trong tu học cũng vậy, thiếu tự tin ta cũng không thể nào có được một sự tiến bộ tâm linh nào. Vì thiếu tự tin, ta không dám dấn thân vào bất kỳ công việc nào, và do đó ta không thể có những đóng góp tích cực nào cho cuộc đời này. Đó là một thiệt thòi cho bản thân ta và cũng là thiệt thòi cho những người xung quanh.

Trích dẫn 2 Do thiếu bản lĩnh, thiếu sức chịu đựng, thiếu sự điềm tĩnh, thiếu trí thông minh, thiếu phương pháp, cho nên người ta trở nên bạc nhược, yếu đuối, thiếu tự tin. Vì thiếu các tố chất đó nên khi gặp điều gì họ cũng cảm thấy khó khăn. Chưa bắt tay vào làm một việc nào đó thì đã sợ thất bại. Gặp trở ngại một chút đã buông tay, bỏ việc. Nghe ai hù

Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.664. 7. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.111.

dọa điều gì đã sợ hãi. Người như vậy rất khó vượt qua các nghịch cảnh để vươn lên thành công trong cuộc sống. Trích dẫn 3 Phá sản lớn nhất trong đời người là sự tuyệt vọng. Tuyệt vọng có thể được định nghĩa là niềm hy vọng chân chính không đạt được thành tựu. Khi mình mất niềm hy vọng A, ta có thể xây dựng lại niềm hy vọng B hoặc C, còn người bị tuyệt vọng là hoàn toàn đánh mất tất cả mọi sự hy vọng. Trước mặt người bị tuyệt vọng chỉ còn một hố thẳm, vực sâu và bóng đêm khổ đau, bế tắc và thất bại. Họ bỏ cuộc, đầu hàng và gần như không còn năng lực để tự vươn lên trong cuộc đời nữa. Đó chính là sự phá sản lớn nhất trong tất cả các nỗ lực chân chính.9 Trích dẫn 4 Tin

vào tiềm năng, sự nỗ lực của bản thân và ứng dụng trí tuệ giải quyết các vấn nạn, các bạn sẽ thành công trong việc vẫy tay chào với những nỗi khổ niềm đau và chướng duyên trong cuộc sống.10 Trích dẫn 5 Trong khi thất bại, trở ngại, chướng duyên, thử thách và khổ đau tới liên miên theo kiểu "họa vô đơn chí". Có người đã ngộ nhận rằng số phận là thế đó, muốn tốt hơn, xấu hơn cũng không được. Họ chấp nhận số phận, nên không có nỗ lực làm thay đổi. Theo đạo Phật ai nghĩ có "số phận an bài", người đó đã sai lầm. Ta chính là chủ nhân của số phận, không ai khác.11 Trích dẫn 6 Mê hay mê mờ là thiếu sáng suốt. Biểu hiện của sự thiếu sáng suốt là nghi ngờ hay nghi hoặc. Nghi hoặc là đầu mối của tất cả những nhận định và phán đoán sai lầm. Nghi hoặc trước nhất là do kiến thức chưa vững vàng. Do kiến thức chưa vững, ta dễ dàng ngộ nhận hay đánh giá sai về người khác và người khác cũng ngộ nhận hay đánh giá sai về mình. Tất cả thái độ do dự, chần chừ, thiếu dứt khoát, thiếu kiên định, bỏ cuộc giữa chừng đều là con đẻ của sự nghi hoặc. Để vượt thoát thái độ nghi hoặc, cần phát huy "như lý tác ý", tức là phát triển tuệ giác, phát triển sự hiểu biết đúng đắn về bản chất của các pháp. Để làm được điều đó, cần học hỏi và thực tập giáo pháp. Nhờ học hỏi và thực tập giáo pháp, chúng ta có cái nhìn đúng đắn

8. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.162. 9. Thích Nhật Từ, 14 điều Phật dạy. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.61. 10. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.178. 11. Thích Nhật Từ, Đừng vì tiền phụ nghĩa, quên tình. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.31.

BÀI 11: TỰ TIN 107

về bản chất con người và thế giới. Từ cái nhìn đúng đắn đó, suy nghĩ, hành động của chúng ta trở nên chuẩn mực hơn. Lúc đó ta hoàn toàn tự tin, không còn nghi ngờ bất kỳ điều gì nữa. Năng lực và ý chí truyền bá, giúp người khác thấy đúng, tư duy đúng và làm đúng trong ta vì thế cũng trở nên mạnh mẽ hơn.12

1. Khi gặp những việc hay bài tập khó, các em học sinh có nản lòng, chùn bước không? Em đã hoàn thành tốt những việc gì nhờ có sự tự tin?

2. Em có đồng ý với những ý kiến dưới đây? Vì sao? - Người tự tin không lệ thuộc, dựa dẫm vào người khác; - Người tự tin dám nghĩ dám làm; - Tính rụt rè khiến cho con người khó phát huy được hết khả năng của mình; - Người tự tin không cần hợp tác với ai; - Người tự tin luôn tự đánh giá cao bản thân mình; - Người tự tin luôn tự quyết định hành động của mình, không cần phải hỏi ý kiến ai.13

VỀ ĐÂY BÊN NHAU Tác giả: Tịnh Hải

Từng bước chân trên mọi nẻo đường
Niềm khát khao trong từng mái trường
Lòng nôn nao, hằng mong đợi
Về bên nhau tham dự khóa tu;

12. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.29-30. 13. Hà Nhật Thăng (Tổng chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

108 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Nhìn thấy nhau thương một kiếp người
Niềm ước ao chung một tiếng cười
Lòng hân hoan, niềm an lạc
Cùng bên nhau khóa tu mùa hè;
[ĐK:] Lắng nghe lòng tiếng chuông vang vọng
Thức trong tâm, tĩnh tâm không động
Nghe tiếng Thầy trong giảng đường
Lòng an nhiên khúc ca vô thường;
Bước chân đi bước chân oai nghi
Bước kinh hành cõi tâm an lành
Bên quý Thầy, bên các bạn
Một niềm tin rực sáng tâm hồn.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Ngọc Huy & Kha Ly (2013). Về đây bên nhau. Trong DVD: Diệu Âm cập ngày 24/2/2020]

BÀI 12: SỐNG VÀ LÀM VIỆC CÓ KẾ HOẠCH 109

Sống và làm việc có kế hoạch

110 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Sống, làm việc có kế hoạch là biết xác định nhiệm vụ, sắp xếp những công việc hàng ngày, hằng tuần một cách hợp lí để mọi việc được thực hiện đầy đủ, có hiệu quả, có chất lượng. Kế hoạch sống và làm việc phải đảm bảo cân đối các nhiệm vụ: rèn luyện, học tập, lao động, hoạt động, nghỉ ngơi, giúp gia đình. Cần biết làm việc có kế hoạch và biết điều chỉnh kế hoạch khi cần thiết. Phải quyết tâm vượt khó, kiên trì, sáng tạo thực hiện kế hoạch đã đặt ra. Làm việc có kế hoạch sẽ giúp chúng ta chủ động, tiết kiệm thời gian, công sức và đạt hiệu quả trong công việc.1

Trích dẫn 1

Phàm làm việc gì phải đi từng bước, như người đào giếng, đào sâu có nước; không thể vội vã sẽ hư việc lớn. 2

Trích dẫn 2

MƯỜI HAI ĐIỀU KHÔNG NÊN QUÊN Kính thưa Đại vương, bậc trí thường nhớ mười hai điều sau: Một là sáng sớm nghĩ tới tội lỗi, nên siêng làm phước. Hai là hiếu kính, đền ơn cha mẹ. Ba là việc gì cũng trù bị trước. Bốn là lánh xa các điều nguy hại. Năm là trước khi làm gì, suy nghĩ thật kỹ. Sáu là khuyên ngăn những kẻ lầm lạc. Bảy là giúp đỡ những kẻ bần cùng. Tám là bố thí, giúp người bất hạnh. Chín là ăn uống luôn có chừng

mực. Mười là phân xử có tính công bình. Mười một ban rải ân đức cho đời. Mười hai làm quan biết huấn luyện lính.

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.410.

BÀI 12: SỐNG VÀ LÀM VIỆC CÓ KẾ HOẠCH 111

Trong kinh dạy rằng: “Phàm làm việc gì phải lo liệu trước. Người biết chu toàn, sự nghiệp phát triển, không bị thất bại”.3

Trích dẫn 3

THẾ NÀO GỌI LÀ BIẾT RÕ THỜI KHẮC? Này các đệ tử, làm đệ tử Phật phải nắm vững vàng khi nào tu thấp, lúc nào tu cao, khi nào buông xả; hiểu rõ thời khắc chỉ có thuận nghịch, không có tốt xấu; thời khắc thích hợp thì nên gieo nhân, thời khắc chưa đến thì biết kiên nhẫn.4

Trích dẫn 4

Đức Phật dạy làm việc có phương pháp và theo kế hoạch qua hình tượng người nông dân cày ruộng Có ba việc này, này các Tỳ-kheo, một nông phu gia chủ cần phải làm trước. Thế nào là ba? Ở đây, này các Tỳ-kheo, người nông phu gia chủ, trước hết khéo cày và khéo bừa. Khéo cày và khéo bừa xong, người ấy cho gieo hạt giống đúng thời. Cho gieo hạt giống đúng thời xong, người ấy cho nước chảy vô chảy ra đúng thời. Ba việc này, này các Tỳ-kheo, một nông phu gia chủ cần phải làm trước.

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.403- 404. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.545. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.261.

112 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 5

Ví như, này các Tỳ-kheo, ruộng lúa của người nông phu gia chủ đã chín, người nông phu gia chủ ấy mau mắn gặt lúa; sau khi mau mắn gặt lúa, phải mau mắn chất lúa thành đống; sau khi mau mắn chất lúa thành đống, phải mau mắn chở lúa về; sau khi mau mắn chở lúa về, phải mau mắn đánh lúa thành đống; sau khi mau mắn đánh lúa thành đống, phải mau mắn đập lúa; sau khi mau mắn đập lúa, phải mau mắn giũ rơm; sau khi mau mắn giũ rơm, phải mau mắn lấy thóc ra; sau khi mau mắn lấy thóc ra, phải mau mắn quạt thóc; sau khi mau mắn quạt thóc, phải mau mắn chứa thóc; sau khi mau mắn chứa thóc, phải mau mắn xay thóc; sau khi mau mắn xay thóc, phải mau mắn sàng cám lấy gạo. Như vậy, này các Tỳ-kheo, với người nông phu gia chủ ấy, lúa gạo ấy đạt được tối thượng, đạt được căn bản thanh tịnh, đạt được an trú trên căn bản. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo gìn giữ giới luật, từ bỏ ác giới, viễn ly ác giới, có chánh tri kiến, từ bỏ tà kiến, viễn ly tà kiến, đoạn tận các lậu hoặc, từ bỏ các lậu hoặc,

viễn ly các lậu hoặc nên Tỳ-kheo này, này các Tỳ-kheo, được gọi là đạt được tối thượng, đạt được căn bản, thanh tịnh, được an trú trên căn bản.

Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.273.

BÀI 12: SỐNG VÀ LÀM VIỆC CÓ KẾ HOẠCH 113

Trích dẫn 6

Một thời, đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Người ngu có hai tướng để nhận diện mạo. Những gì là hai? Ở đây, với người ngu những việc không thể làm xong mà vẫn làm, những việc làm sắp xong thì chán bỏ. Này các Tỳ-kheo, đó gọi là người ngu có hai thứ tướng mạo. Lại nữa, Tỳ-kheo, người trí có hai tướng để nhận diện mạo. Những gì là hai? Ở đây, với người trí những việc không thể làm xong được thì không làm, những việc làm sắp xong, cũng không chán bỏ. Cho nên, này các Tỳ-kheo, hãy gạt bỏ hai tướng của người ngu; hãy nương hai tướng của người trí mà tu hành. Như vậy, này các Tỳ-kheo, hãy học điều này.

Trích dẫn 7

Với ai những công việc
Cần phải làm từ trước,
Về sau, vị ấy mới
Có ý định muốn làm.
Vị ấy tự phá hoại
Căn cứ địa an lạc,
Về sau, chịu khổ đau
Trong nung nấu hối tiếc.
Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.208-209. Kinh Tiểu bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.307.

114 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 8

Này các Hiền giả, lại nữa, vị Tỳ-kheo khi nào đối với các vị đồng phạm hạnh niên lạp cao hơn, có những trách nhiệm cần phải làm, vị ấy khéo léo, không có biếng nhác, suy tư một cách đầy đủ các phương tiện, vừa đủ để làm, vừa đủ để tổ chức. Này các Hiền giả, một vị Tỳ-kheo nào, đối với các vị đồng phạm hạnh... vừa đủ để tổ chức, pháp như vậy là hộ trì nhân.9

Đức Phật dạy làm việc có kế hoạch qua hình tượng người nông dân biết cách gieo trồng. Này các Tỳ-kheo, có ba việc cấp thiết này người nông phu gia chủ cần phải làm. Thế nào là ba? Ở đây, này các Tỳ-kheo, người nông phu gia chủ mau lẹ khéo cày thửa ruộng; khéo bừa thửa ruộng; sau khi mau lẹ khéo cày thửa ruộng, khéo bừa thửa ruộng, liền mau lẹ gieo hạt giống; sau khi mau lẹ gieo hạt giống, liền mau lẹ cho nước vô, cho nước ra. Này các Tỳ-kheo, đây là ba việc cấp thiết mà người nông phu gia chủ

cần phải làm. Người nông phu gia chủ ấy, này các Tỳ-kheo, không có thần lực hay không có uy lực (để ra lệnh): “Hôm nay lúa của ta được mọc lên, ngày mai chúng sẽ trổ hạt, ngày kế tiếp chúng sẽ chín.” Nhưng chính theo thời gian của người nông phu gia chủ, các cây lúa do sự hướng dẫn của thời tiết được mọc lên, được trổ hạt và được chín.10

Trích dẫn 1 Biết việc nào khó, việc nào dễ. Biết tính chất của công việc là một trong những biểu hiện của người có trí. Có nhiều công việc rất phức tạp. Nếu không có trí, ta không thể nào nhận diện được tính chất của

9. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.687. 10. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.271.

nó. Nhờ biết rõ tính chất của công việc, ta có thể đưa ra các giải pháp phù hợp. Việc nào cần làm trước thì làm trước, việc nào cần làm sau thì làm sau, không lẫn lộn hay tạo nên sự chồng chéo không cần thiết.11 Trích dẫn 2 Cũng đừng tự đặt mình vào sự hên xui may rủi mà hãy hoạch định một kế hoạch cho đời sống, cho tương lai. Phải hoạch định rõ ràng, phương hướng hạnh phúc, dù chưa đạt được vẫn có thể mang lại niềm hân hoan. Bế tắc nằm ở chỗ nào, hãy tháo gỡ ngay chỗ đó. Trốn chạy chỉ là một giải pháp giảm đau. Thuốc giảm đau có tác dụng tạo sự thoải mái nhất thời nhưng không thể trị triệt tiêu các chứng bệnh đang mang trên cơ thể. Cho nên, đối đầu với thực tại khổ đau mới có cơ hội tháo gỡ những bế tắc hiện tại.12 Trích dẫn 3 Phải biết trù bị trước công việc. Đây là tinh thần và thái độ có trách nhiệm, cẩn trọng trong công việc. Nho giáo có câu: “Kẻ nào không biết lo xa, người đó sẽ phải đối diện với thất bại gần”. Người lo xa là người biết hoạch định, biết tính toán, biết đầu tư, biết phòng hờ trong công việc. Trong tính toán đầu tư, ngoài khả năng tốt nhất ai cũng mong muốn, ta cần phải đặt ra tình huống xấu nhất mà mình sẽ có thể đối diện để tìm ra các kế hoạch A, B, C, D… để giải quyết các vấn đề. Nhờ đó, khi tình huống xấu xảy ra, ta tránh được tình trạng ngỡ ngàng, mệt mỏi, tuyệt vọng. Người có tinh thần trù liệu, phòng bị hoàn toàn không đi ngược lại tinh thần lời dạy sống trong chánh niệm của đức Phật. Trù liệu, phòng bị, dự phòng ở đây là những nỗ lực tạo nên duyên tốt trên nền tảng của

11. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.99. 12. Thích Nhật Từ, Hạnh phúc tuổi già. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.15.

chánh niệm và nhân quả. Nó hoàn toàn không phải là sự lo sợ, hãi hùng, cũng không phải là tâm thức vọng tưởng.13

Trích dẫn 4 Về ở nơi nào phải biết nghiên cứu trước. Việc di chuyển chỗ ở, thay đổi nơi làm, di chuyển chỗ học hay bất cứ một cuộc di chuyển nào cần phải điều nghiên cứu trước sau thật kỹ lưỡng. Không nên hời hợt, dễ tin, mà phải có chiều sâu cân nhắc, đánh giá bằng lý trí để tránh ngộ nhận, sai lầm về sau này.14 Trích dẫn 5 Nỗ lực theo

trình tự. Đây cũng là một trong những ứng dụng của trí tuệ. Bồ-tát Hiền Nhân dạy như sau: “Ai muốn làm việc gì phải thực hiện từng bước, như người đào giếng, đào sâu xuống dưới lòng đất thì sẽ có nước, không nên vội vã, vội vã sẽ hư việc lớn”. Kiến thức về nhân quả là một trong những ứng dụng tích cực của trí tuệ, đòi hỏi chúng ta phải có chiều sâu về tầm nhìn, chiều rộng về hiểu biết. Trên nền tảng đó, chúng ta cần phải có sự đầu tư thích đáng về thời gian, công sức và tuyệt đối phải tuân theo một trình tự nhất định. Thiếu một trong các yếu tố vừa nêu, kết quả mà ta thu được có thể là sự thất bại, ngay cả khi ta có tâm huyết cao độ và nguyện vọng chân thành. Tu học Phật trong thời đại kỹ thuật số là điều thuận tiện nhưng cũng là sự trở ngại. Thuận tiện là vì Kinh điển bằng văn bản in, Kinh điển trên internet rất nhiều, chỉ cần có lòng, ta có thể truy cập và sử dụng được nguồn tri thức quý giá đó một cách nhanh chóng để phục vụ cho việc xây dựng một đời sống hạnh phúc và thành công. Bất hạnh là vì các phương tiện truyền thông kỹ thuật số hiện đại cung ứng cho chúng ta quá nhiều thông tin liên quan tới vấn đề học Phật, đến độ chúng ta không biết chọn cái nào trước và chọn cái nào sau, trong khi nhảy vọt trong tâm linh là một sai lầm lớn.15 Trích dẫn 6 Phát triển định và trí tuệ thì có được sự thản nhiên cao. Khi làm việc gì đó, các bạn nên có kịch bản A, B, C. Khi tình huống xấu xảy ra thì bạn điềm tĩnh chuyển kịch bản A sang kịch bản B để giải quyết. Người chủ quan làm gì cũng chỉ nghĩ đến thành công; không nghĩ đến kịch bản thất bại thì lúc rủi ro xảy ra, trở nên lúng túng, không biết phải ứng xử thế

13. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.140-141. 14. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.170. 15. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.189.

BÀI 12: SỐNG VÀ LÀM VIỆC CÓ KẾ HOẠCH 117

nào, từ đó, dễ thất bại.16

1. Các em học sinh hãy lập kế hoạch làm việc của bản thân cho một tuần.

2. Em hiểu như thế nào là sống và làm việc có kế hoạch?17

NHƯ PHẬT Nhạc: Tâm Duyên Đạt. Thơ: Thích Tánh Tuệ

Em hãy nhìn như Phật. Ánh mắt từ mênh mông.
Em hãy nghe như Phật. Nghe với tình bao la.
Em hãy cười như Phật. Nét bao dung, hiền hòa.
Ta hãy ngồi như Phật. Trầm hùng tựa núi cao.
An nhiên và bất động. Trầm hùng tựa núi cao. Núi cao, núi cao.
Rồi ta đi như Phật. Bước an lành, thảnh thơi.
Và ta thở như Phật. Thở chậm và thở sâu.
[ĐK:] Để nghe từng mạch sống.
Có bình an, nhiệm mầu.
Nơi nào ta có mặt.

Có Niết-bàn, an vui.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây:

16. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.176. 17. Hà Nhật Thăng (Tổng chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017)

118 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Giác Diệu Thanh (2017). Như Phật. Youtube Âm nhạc Phật giáo 6/10/2019]

BÀI 13: QUYỀN ĐƯỢC BẢO VỆ, CHĂM SÓC VÀ GIÁO DỤC CỦA TRẺ EM 119

Quyền được bảo vệ, chăm sóc và giáo dục của trẻ em

120 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

a) Quyền được bảo vệ, chăm sóc và giáo dục của trẻ em • Quyền được bảo vệ Trẻ em được chăm sóc, nuôi dạy để phát triển, được bảo vệ sức khỏe; được sống chung với cha mẹ và được hưởng chăm sóc của các thành viên trong gia đình. Trẻ em tàn tật, khuyết tật được Nhà nước và xã hội giúp đỡ trong việc điều trị, phục hồi chức năng. Trẻ em không nơi nương tựa được Nhà nước, xã hội tổ chức chăm sóc, nuôi dạy. • Quyền được giáo dục Trẻ em có quyền được học tập, được dạy dỗ. Trẻ em có quyền được vui chơi giải trí, tham gia các hoạt động văn hóa, thể thao. b) Bổn phận của trẻ em Yêu tổ quốc, có ý thức xây dựng và bảo vệ Tổ quốc Việt Nam; Tôn trọng pháp luật, tôn trọng tài sản của người khác; Yêu quý, kính trọng, giúp đỡ ông bà, cha mẹ, lễ phép với người lớn; Chăm chỉ học tập, hoàn thành chương trình phổ cập giáo dục; Không đánh bạc, đam mê chơi game điện tử, uống rượu, hút thuốc và dùng các chất kích thích, ma túy có hại cho sức khỏe. c) Trách nhiệm của gia đình, Nhà nước và Xã hội Cha mẹ hoặc người đỡ đầu là người trước tiên chịu trách nhiệm về việc bảo vệ, chăm sóc, nuôi dạy trẻ em, tạo điều kiện tốt nhất cho sự phát triển của trẻ em. Nhà nước và xã hội tạo mọi điều kiện tốt nhất để bảo vệ quyền lợi của trẻ em, có trách nhiệm chăm sóc, giáo dục và bồi dưỡng các em trở thành người công dân có ích cho đất nước.1

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 13: QUYỀN ĐƯỢC BẢO VỆ, CHĂM SÓC VÀ GIÁO DỤC CỦA TRẺ EM 121

Bạn xấu có tánh xấu
Đánh lộn và chửi thề
Uống rượu và nghiện ngập
Không học hành, mê chơi.
Trích dẫn 1

BỔN PHẬN CHA MẸ Các bậc cha mẹ chăm sóc con cái với năm bổn phận: Một là ngăn chặn con làm việc ác. Hai là chỉ dạy con làm việc lành. Ba là thương con đến tận xương tủy. Bốn là sắp xếp hôn phối tốt đẹp. Năm là chu cấp những thứ cần dùng.2

Trích dẫn 2

BỔN PHẬN NHÀ GIÁO Nhà giáo mẫu mực săn sóc học trò với năm bổn phận: Một là huấn luyện đúng với chánh pháp. Hai là dạy trò những điều chưa biết. Ba là giải thích rõ những điều thắc mắc. Bốn là truyền trao, không hề giấu nghề. Năm là giúp trò trưởng thành, hạnh phúc.3

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.251. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.252.

122 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 3

BỔN PHẬN ĐẠO SƯ Các bậc đạo sư giúp đỡ đệ tử với sáu bổn phận: Một là khuyên ngăn, không để làm ác. Hai là hướng dẫn nghệ thuật làm lành. Ba là dạy dỗ vì thiện chí lớn. Bốn là mở mang những điều chưa biết. Năm là giúp hiểu pháp sâu sắc hơn. Sáu là chỉ dạy con đường sinh thiên.4

Trích dẫn 4

BỔN PHẬN LÀM CON Hỡi này Thiện Sinh, phương Đông tượng trưng các bậc cha mẹ. Người con hiếu thảo phải kính cha mẹ với năm đạo đức, nhờ đó an ổn, không lo sợ gì: Một là phụng dưỡng, không để thiếu thốn. Hai là trình báo và xin lời khuyên. Ba là không chống điều cha mẹ dạy. Bốn là không trái điều cha mẹ làm. Năm là không cản tất cả chánh nghiệp của cha mẹ làm.

Trích dẫn 5

BỔN PHẬN HỌC TRÒ Hỡi này Thiện Sinh, phương Nam tượng trưng các thầy cô giáo. Học trò chuẩn mực cung phụng nhà giáo với năm bổn phận, nhờ đó an ổn, không còn lo sợ: Một là hầu thầy, giúp những thứ cần. Hai là cung kính, cúng dường, đảnh lễ. Ba là khát ngưỡng, cầu học không chán. Bốn là kính thuận những điều thầy dạy. Năm là nhớ làm những điều đã học.

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.254. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.250- 251. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.251.

BÀI 13: QUYỀN ĐƯỢC BẢO VỆ, CHĂM SÓC VÀ GIÁO DỤC CỦA TRẺ EM 123

Trích dẫn 6

Nếu có người nào không dính ngoại tình, từ bỏ tà dâm, giữ gìn tiết hạnh, chung thủy vợ chồng, không xâm hại ai, không đem lòng dục nhìn ngó người khác, quan tâm chăm sóc người bạn đời mình và các con cái, chăm sóc hạnh phúc của cả gia đình sẽ sống hạnh phúc vợ chồng trăm năm, thoát khỏi sợ hãi và nhiều tai họa.

Trích dẫn 7

Này các Licchavī, khi nào dân Vajjī không bắt cóc và cưỡng ép những phụ nữ và thiếu nữ Vajjī phải sống với mình, thời này các Licchavī, dân Vajjī sẽ được lớn mạnh, không bị suy giảm.

PHẬT DẠY CẤM QUAN HỆ TÌNH DỤC VỚI TRẺ EM Một thời, Thế Tôn đang du hành trong nước Kosala (Kiều-tất-la) cùng với đại chúng Tỷ-kheo đi đến một làng Bà-la-môn của dân chúng Kosala tên là Sālā Thế Tôn nói như sau: Này các gia chủ, có ba loại thân hành phi pháp, phi chánh đạo; có bốn loại khẩu hành phi pháp, phi chánh đạo; có ba loại ý hành phi pháp, phi chánh đạo. Này các gia chủ, thế nào là ba loại thân hành phi pháp, phi chánh đạo? Ở đây, này các gia chủ, có người sát sanh, tàn nhẫn, tay lấm máu, tâm chuyên sát hại đả thương, tâm không từ bi đối với các loài hữu tình. (Người này) lấy của không cho, bất cứ tài vật gì của người khác hoặc tại thôn làng hoặc tại rừng núi không cho người ấy, người ấy lấy trộm tài vật ấy. Người ấy sống tà hạnh đối với các dục lạc, giao cấu với các hạng nữ nhân có mẹ che chở, có cha che chở, có mẹ cha che chở, có anh che chở, có chị che chở, có bà con che chở, đã có chồng, được hình phạt gậy gộc bảo vệ, cho đến những nữ nhân được trang sức bằng vòng hoa. Như vậy, này các gia chủ, là ba loại thân hành phi pháp, phi chánh đạo.

7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.56-57. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.186.

Này các gia chủ, thế nào là bốn loại khẩu hành phi pháp, phi chánh đạo? Ở đây, này các gia chủ, có người vọng ngữ, đến chỗ tập hội, hay đến chỗ chúng hội, hay đến giữa các thân tộc, hay đến giữa các tổ hợp, hay đến giữa vương tộc, khi được dẫn ra làm chứng và được hỏi: “Này người kia, hãy nói những gì ông biết”; dầu cho người ấy không biết, người ấy nói: “Tôi biết”; dầu cho người ấy biết, người ấy nói: “Tôi không biết”; hay dầu cho người ấy không thấy, người ấy nói: “Tôi thấy”; hay dầu cho người ấy thấy, người ấy nói: “Tôi không thấy”. Như vậy, lời nói của người ấy trở thành cố ý vọng ngữ, hoặc vì nguyên nhân tự kỷ, hoặc vì nguyên nhân tha nhân, hoặc vì nguyên nhân một vài quyền lợi gì. Và người ấy là người nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, đến chỗ kia, nói để sanh chia rẽ ở những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, đi nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia. Như vậy, người ấy ly gián những kẻ hòa hợp hay xúi dục những kẻ ly gián, ưa thích phá hoại, vui thích phá hoại, thích thú phá hoại, nói những lời đưa đến phá hoại. Và người ấy là người nói lời thô ác. Bất cứ lời gì thô ác, tàn ác, khiến người đau khổ, khiến người tức giận, liên hệ đến phẫn nộ, không đưa đến thiền định, người ấy nói những lời như vậy. Và người ấy nói những lời phù phiếm, nói phi thời, nói những lời phi chơn, nói những lời không lợi ích, nói những lời phi pháp, nói những lời phi luật, nói những lời không đáng gìn giữ. Vì nói phi thời, nên lời nói không có thuận lý, không có mạch lạc, hệ thống, không có lợi ích. Như vậy, này các gia chủ, có bốn loại khẩu hành phi pháp, phi chánh đạo. Và này các gia chủ, thế nào là ba loại ý hành phi pháp, phi chánh đạo? Ở đây, này các gia chủ, có người có tham ái, tham lam tài vật kẻ khác, nghĩ rằng: “Mong rằng mọi tài vật của người khác trở thành của

mình!”

BÀI 13: QUYỀN ĐƯỢC BẢO VỆ, CHĂM SÓC VÀ GIÁO DỤC CỦA TRẺ EM 125

Lại có người có tâm sân, khởi lên hại ý, hại niệm như sau: “Mong rằng những loài hữu tình này bị giết, hay bị tàn sát, hay bị tiêu diệt, hay bị tàn hại, hay mong chúng không còn tồn tại!” Lại có người có tà kiến, có tưởng điên đảo như: “Không có bố thí, không có kết quả của bố thí, không có tế lễ, không có cúng dường, các hành vi thiện ác, không có kết quả dị thục, không có đời này, không có đời sau, không có mẹ, không có cha, không có các loại hóa sanh, trong đời không có các Sa-môn, Bà-la-môn chân chính hành trì, chơn chánh thành tựu, sau khi tự tri, tự chứng lại tuyên bố cho đời này và cho đời sau”. Như vậy, này các gia chủ, là ba ý hành phi pháp, phi chánh đạo. Như vậy do nhân hành phi pháp, hành phi chánh đạo, này các gia chủ, ở đây, một số loài hữu tình sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.9

Trích dẫn 1 Đầy đủ thiện căn. Thiện căn là không còn tham, sân, si, có thể hiểu chung là gốc rễ từ bi, đạo đức, hoặc các yếu tố căn bản để giúp hành giả thiết lập an vui và hạnh phúc trong cuộc đời. Thiện căn còn được hiểu theo hai hình thức khác nhau. Thứ nhất là các hạt giống tích cực, thứ hai là các khuynh hướng phát huy từ cách gieo trồng hạt giống nhân cách. Hạt giống là tiềm năng và khuynh hướng nhân cách là kết quả. Nếu đặt vào quỹ đạo hay những con đường tốt, chúng sẽ là nền tảng lâu dài, dù bất cứ ở đâu, trong nền văn hóa hay bối cảnh lịch sử nào, cũng không thể nhổ lên. Khi tuệ giác, gốc rễ từ bi, đạo đức bám sâu vào não trạng và nhận thức thì dù có phong ba bão tố hay những cám dỗ của cuộc đời, con người vẫn có thể vượt qua. Đức Phật nhìn thấy rõ mỗi con người thông qua hành vi đạo đức, thiết lập nhân cách đạo đức ở tâm, ở ngôi nhà, xã hội đang sống và rộng lớn hơn là một quốc gia hay toàn thế giới. Các hạt giống giá trị nhân cách được gieo trồng một cách có nghệ thuật thì con người có thể bước vào đời vững vàng. Những gì được gieo trồng và vun đắp từ thuở nhỏ thì khó có thể phai nhòa khi trưởng thành. Nếu không may các bậc cha mẹ tin các học thuyết mê tín dị đoan, tà thuyết vu vơ của tà ma ngoại đạo, hoặc các học thuyết định mệnh thì các hạt giống

9. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.352-354.

126 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

này sẽ trở thành lệnh điều khiển dẫn dắt con em ta trong cuộc đời, làm chúng trở nên bạc nhược, mất phương hướng. Do đó, cần gieo trồng hạt giống thiện lành trong não trạng và tâm thức của con em từ thuở lọt lòng, bằng cách cho chúng quy y Tam Bảo. Rất nhiều gia đình Phật tử hiểu sai ý nghĩa tự lực trong đạo Phật, từ đó hiểu sai ý nghĩa tự giác là tự ý thức. Điều này dẫn đến quan niệm không cần khuyến tấn con em, người thân theo đạo Phật, để họ tự tìm đường mà đi. Trong sự dò dẫm như thế không phải ai cũng may mắn tìm ra được con đường chân chính.10 Trích dẫn 2 Trong mỗi gia đình, với vai trò làm cha mẹ, các bạn dễ dẫn dắt con em làm Phật tử từ nhỏ. Độ người thân từ nhỏ là hiệu quả nhất, ít tốn công sức nhất. Chờ con cháu đến lúc trưởng thành mới hướng dẫn Phật pháp thì khả năng trở thành Phật tử không cao. Từ thuở lên ba, song

song với chương trình mẫu giáo, mỗi tuần ít nhất một lần, các bạn nên dẫn con em đến chùa sinh hoạt tu học giáo dục đạo đức Phật giáo, rèn luyện nhân cách, trau dồi đạo đức, tăng cường trí tuệ, có năng lực tự lập từ nhỏ, chẳng những không dựa dẫm vào cha mẹ, mà còn có lòng hiếu thảo. Trong tôn giáo nói chung, Phật giáo nói riêng, công thức mưa dầm thấm đất về đời sống tinh thần và tâm linh là rất cần thiết đối với mọi người, như chúng ta cần không khí để thở, thực phẩm để ăn, nước để uống, áo quần để mặc, trang sức phẩm để làm đẹp. Bỏ đói đời sống tinh thần và tâm linh sẽ làm con người nghèo nàn về tinh thần, đánh mất lý tưởng trong cuộc sống, trở nên thực dụng và thiển cận. Đừng để con cháu và người thân của bạn bị bỏ đói tinh thần và tâm linh từ nhỏ. Hãy cung cấp dưỡng chất tâm linh cho họ, giúp họ được hạnh phúc. Khi người thân được hạnh phúc thì bạn mới thực sự hạnh phúc. Khi người thân bị khổ đau thì bạn không thể an tâm trải nghiệm hạnh phúc cho riêng mình. Làm đệ tử Phật, thực tập chân lý Phật là cách tốt nhất để trải nghiệm hạnh phúc dài lâu. Do đó, giúp người thân hạnh phúc không gì cao quý bằng giúp họ trở thành Phật tử có thực tập chuyển hóa.11

10. Thích Nhật Từ, Thế giới cực lạc: Phân tích ứng dụng Kinh A Di Đà. (NXB Văn hóa Sài Gòn, TP.HCM, 2010), tr.67-68. 11. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.79-81.

BÀI 13: QUYỀN ĐƯỢC BẢO VỆ, CHĂM SÓC VÀ GIÁO DỤC CỦA TRẺ EM 127

1. Hành vi nào dưới đây là xâm phạm đến quyền trẻ em? - Bắt trẻ bỏ học để lao động kiếm sống; - Đánh đập hành hạ trẻ nhỏ; - Đưa trẻ em hư vào trường giáo dưỡng; - Dụ dỗ lôi kéo trẻ em đánh bạc, hút thuốc, chơi game điện tử, chơi cờ bạc, sử dụng ma túy hay các chất kích thích; - Dụ dỗ, lôi kéo trẻ em xem phim ảnh văn hóa đồi trụy, có nội dung không lành mạnh; - Xờ mó, đụng chạm vào cơ thể trẻ em?

2. Trong trường hợp bị kẻ xấu đe dọa, lôi kéo vào con đường phạm tội (chẳng hạn như trộm cắp). Các em học sinh sẽ làm gì?12

BÀN TAY YÊU THƯƠNG Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Về đây anh, về đây em
Bước chân vui đem đến nụ cười
Bàn tay anh, bàn tay em
Chúng ta cùng xóa vết thương đau.
Bao trẻ thơ đang ngóng trông
Ta vun trồng cho chúng ngày mai
Ta dắt dìu cho bé nên người
Và cuộc đời sẽ mãi thắm tươi.

12. Hà Nhật Thăng (Tổng chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

128 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mỹ Dung (2003). Bàn tay yêu thương. Trong album: Bên ánh lửa hồng ban-tay-yeu-thuong [Truy cập ngày 21/9/2019]

BÀI 14: BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG VÀ TÀI NGUYÊN THIÊN NHIÊN 129

Bảo vệ môi trường và tài nguyên thiên nhiên

130 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Môi trường là toàn bộ các điều kiện tự nhiên, nhân tạo bao quanh con người, có tác động tới đời sống, sự tồn tại, phát triển của con người và thiên nhiên. Những điều kiện đó hoặc đã có sẵn trong tự nhiên như rừng cây, nguồn nước, biển, sông, hồ....; hoặc do con người tạo ra. Tài nguyên thiên nhiên là những của cải vật chất có sẵn trong tự nhiên mà con người có thể khai thác, chế biến và sử dụng như nguồn nước, động thực vật, mỏ khoáng sản … Tài nguyên thiên nhiên có quan hệ chặt chẽ với môi trường. Môi trường và tài nguyên thiên nhiên có tầm quan trọng đặc biệt đối với đời sống nhân loại và thế giới, tạo cho con người phương tiện sinh sống, phát triển trí tuệ, đạo đức, tinh thần. Bảo vệ môi trường và tài nguyên thiên nhiên là giữ cho môi trường trong lành, sạch đẹp, bảo đảm cân bằng sinh thái, cải thiện môi trường; ngăn chặn và khắc phục các hậu quả xấu do con người và thiên nhiên gây ra; khai thác và sử dụng hợp lý, tiết kiệm nguồn tài nguyên thiên nhiên. Bảo vệ môi trường và tài nguyên thiên nhiên là nhiệm vụ hàng quan trọng, cấp bách của thế giới, các quốc gia. Bảo vệ tốt môi trường thì con người mới có thể tạo ra cuộc sống tốt đẹp, bền vững, lâu dài.1

Khi đi ra khỏi phòng
Em tắt đèn, tắt quạt
Tắt tivi, điện sạc
Tiết kiệm điện, an toàn.

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 14: BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG VÀ TÀI NGUYÊN THIÊN NHIÊN 131

Trích dẫn 1

Này các đệ tử, có mười điều thiện, tạo ra nhân quả báo ứng hạnh phúc. Có ba nghiệp thiện do thân tạo tác. Một là bất sát, từ bỏ giết chóc, từ bỏ vũ khí, thương xót chúng sinh, không dùng vũ lực, thương tổn, hãm hại; bảo hộ sự sống, yêu chuộng hòa bình, bảo vệ môi trường. Hai là không trộm, từ bỏ cướp giật, vật gì không cho thì không được lấy, tôn trọng sở hữu, tâm sạch không tham; khi có điều kiện, ưa thích bố thí, cứu ngặt, cứu nghèo, vượt qua khổ đau. Ba là chung thủy, từ bỏ tà dâm, bảo hộ hôn nhân, bảo hộ hạnh phúc.2

Trích dẫn 2

Đạo đức thứ nhất: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa mọi sự giết hại, buông bỏ vũ khí, chấm dứt bạo động, tu tập từ bi, thương xót mọi loài, bảo vệ thiên nhiên, biết sống hổ

thẹn, lương tâm trong sáng. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng nhổ tận gốc rễ tâm niệm giết hại, sống trong hạnh phúc và sự an vui.3

Trích dẫn 3

Này các đệ tử, đang khi tu đạo, nếu có người nào xa lìa nghiệp sát, thường hành từ bi, thương loài hữu tình, thích ban mạng sống, xây dựng hòa bình, bảo vệ thiên nhiên, thì kẻ oán thù không thể hại được, hết nghiệp chết yểu, sống thọ, khỏe mạnh, sáng suốt, an vui.4

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.80-81. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.36. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.56.

132 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Một thời, đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Có năm sự vật mà huệ thí không được phước kia. Sao gọi là năm? Một lấy đao thí cho người, hai lấy độc thí cho người, ba đem bò hoang thí cho người, bốn dâm nữ thí cho người, năm tạo miếu thờ thần. Này các Tỳ-kheo, đó gọi là có năm sự bố thí này không có phước. Các Tỳ-kheo nên biết, lại có năm sự vật mà huệ thí được phước lớn. Sao gọi là năm? Một tạo lập công viên; hai trồng cây rừng; ba bắc cầu đò; bốn là tạo làm thuyền lớn; năm là tạo lập nhà cửa, nơi ở cho quá khứ và tương lai. Này các tỳ kheo, đó gọi là có năm sự vật khiến được phước đức kia." Bấy giờ, Thế Tôn liền nói kệ này: Thí vườn rừng mát mẻ; Và xây dựng cầu đò; Thuyền giúp người vượt sông; Còn xây phòng ốc tốt: Người kia trong đêm ngày Sẽ thường hưởng phước ấy. Giới, định đã thành tựu, Người này ắt sanh thiên. Cho nên, các Tỳ-kheo hãy niệm tu hành năm sự huệ thí này. Các Tỳkheo, hãy học điều này như vậy. Các Tỳ-kheo sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.

Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.375-376.

BÀI 14: BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG VÀ TÀI NGUYÊN THIÊN NHIÊN 133

Trích dẫn 1 Đức Phật dạy mọi người phải thể hiện tâm từ bi, không được sát hại, mà phải tôn trọng sự sống của loài người, loài vật, cho đến cỏ cây, muôn loài. Với trí giác vô thượng, Đức Phật nhận chân được muôn loài trong vũ trụ đều đồng nhau ở thể tánh và trên hiện tượng giới, sự sống của muôn loài có mối tương quan, tương duyên mật thiết, cùng cộng hưởng, cộng tồn, không thể tách rời. Vì thế, làm hại người khác, làm hại các loài khác, là làm hại chính mình. Trích dẫn 2 Phật dạy chúng ta không được chặt cây cối với lý do rất đơn giản, bởi vì cây cối có sự sống. Lý do thứ hai là ngôn ngữ trong thời đại của đức Phật (nếu như đức Phật dùng ngôn ngữ như hiện nay là bảo vệ môi trường sinh thái. Mọi người sẽ ngơ ngác không biết đức Phật nói gì), nên Ngài chỉ nói đơn giản cây cối đều có sự sống. Khi phân tích học thuyết Duyên Khởi mà đức Phật đã dạy "Sự sống của con người, các loài động vật, môi trường (trong đó có thảo mộc,

không khí ánh sáng…) tất cả đều liên hệ mật thiết với nhau. Đoạn diệt sự sống của một loài nào đó có thể kéo theo ảnh hưởng về sự sống của các môi trường sinh thái, cộng đồng và sự sống còn lại. Đức Phật đã đi trước khoa học rất xa, ở chỗ nhìn thấy được sự trân quí của cuộc đời, do đó Ngài dạy phải bảo hộ sự sống.

6. Thích Trí Quảng, Phật giáo nhập thế & phát triển, quyển 3. (NXB Tổng Hợp, TP.HCM, 2011), tr.307. 7. Thích Nhật Từ, Hiểu thương và tùy hỷ. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.80-81.

134 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2 Cuộc đời của đức Phật gắn liền với rừng cây. Đức Phật sinh ra dưới gốc cây tại Lâm-tỳ-ni, Nepal, thành đạo dưới cội Bồ-đề tại Bồ- đề Đạo tràng, Chuyển pháp luận tại Vườn Nai, 45 năm thuyết pháp ngày nào đức Phật cũng ngồi thiền dưới gốc cây và nhập Niết-bàn dưới cây Ta-la ở Kusinagar. Cây cung cấp cho con người lượng oxy, rất cần cho sự sống. Ngồi dưới gốc cây, ta hít nhiều oxy hơn, nên tinh thần thoải mái, sảng khoái. Trích dẫn 3 Ở Ấn Độ, vào thời Phật không có đốt hương, thắp nhang. Từ khi đạo Phật du nhập vào Trung Hoa thì tập tục này mới xuất hiện. Người Việt Nam do bị ảnh hưởng sâu đậm bởi văn hóa Trung Hoa nên thắp hương đã trở thành phong tục, tập quán. Khói nhang đầy hóa chất làm cho chùa và tượng Phật bị ngả màu đen đuốc, mất hết vẻ đẹp và sự trang nghiêm. Mỗi bó nhang giá trị vài chuc ngàn đồng, nhưng nhiều người đốt nhang sẽ làm cho ngôi chùa phải sơn phết lại, tốn biết bao kinh phí, lại còn gây ảnh hưởng đến sức khỏe, việc sinh hoạt và tu tập của nhiều người khác, thì đốt nhang này hoàn toàn không có công đức, phước báu gì.9

1. Trong các biện pháp dưới đây, theo em, biện pháp nào góp phần bảo vệ môi trường? - Giữ gìn vệ sinh, không xả rác xung quanh cơ sở tự viện Phật giáo, Chùa? - Vào ngày tết nguyên đán, đi lễ Phật đầu năm, bẻ cành cây trong khuôn viên Chùa, cầu may đầu năm?

2. Các em học sinh hãy đọc lại lời Phật dạy về bảo vệ môi trường và thiên nhiên?

8. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.6. 9. Thích Nhật Từ, Thế giới cực lạc: Phân tích ứng dụng Kinh A Di Đà. (NXB Văn hóa Sài Gòn, TP.HCM, 2010), tr.69-70.

BÀI 14: BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG VÀ TÀI NGUYÊN THIÊN NHIÊN 135

CỨU ĐỊA CẦU Nhạc: Vũ Ngọc Toản

Em có nghe địa cầu đang hâm nóng
Trái đất này đối diện với tồn vong
Bao hiểm nguy cận kề bên cuộc sống
Cứu địa cầu ta hát khúc hoài mong;
Hãy ăn chay vì mình yêu mạng sống
Yêu hòa bình, yêu muôn thú sinh linh
Hãy sống xanh vì mình yêu cuộc sống

Yêu môi trường, yêu trái đất thân thương;
Hãy ăn chay để đời thôi nghiệp chướng
Thôi ưu phiền, thôi hâm nóng đau thương
Bao hiểm nguy lùi về trong giả mộng
Cứu địa cầu ta hát khúc hoài mong;
[ĐK:] Hãy ăn chay vì mình yêu mạng sống
Yêu hòa bình, yêu muôn thú sinh linh
Hãy sống xanh vì mình yêu cuộc sống
Yêu môi trường, yêu trái đất thân thương
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: theo-buoc-lien-hoa-7/cuu-dia-cau [Truy cập ngày 6/9/2019]

136 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Chia sẻ chân lý Phật Pháp

BÀI 15: CHIA SẺ CHÂN LÝ PHẬT PHÁP 137

Hiến tặng Phật pháp cứu đời Hiến tặng niềm vui không sợ hãi Có nhiều cách nhằm chia sẻ và hiến tặng chân lý Phật. Chia sẻ niềm vui không sợ hãi là cách hiến tặng bình an cho người khác. Nhờ hiểu nhân quả và phát triển trí tuệ, người tu học Phật không còn sợ hãi trước các mê tín, dị đoan. Nhờ thực tập thiền chánh niệm, người tu Phật không còn lo âu, căng thẳng, sầu bi, mệt mỏi; trở nên sâu sắc, điềm tĩnh, bản lĩnh, tiếp cận và giải quyết vấn đề nhẹ nhàng và có hiệu quả. “Hiến tặng niềm vui không sợ hãi” không cần phải là người có nhiều tiền, vị thế xã hội cao. Chỉ cần bạn hiểu, cảm thông, động viên người khác trong khổ đau và hoạn nạn là bạn đã có thể giúp người bất hạnh có thêm niềm tin và nghị lực vượt qua các thử thách trong đời. Tặng lời khuyên chân thành, nói lời khích lệ đúng người, đúng tình huống…. bạn đã có khả năng lên dây cót tinh thần cho người khác trong lúc bất an, do nghịch cảnh và hoạn nạn tấn công, chi phối. Trong các việc tang, việc hỷ, nếu biết cách, bạn vẫn có thể chia sẻ chân lý Phật, thậm chí còn hữu hiệu hơn trong các dịp khác. Vào những dịp vui như mừng thôi nôi, sinh nhật, ngày ăn tân gia, ngày khai trương, ngày thăng tiến, ngày kỷ niệm lễ cưới… bạn nên tự mình và hướng dẫn người thân ngưng sát sanh, đồng thời, siêng làm việc nhân đạo, việc từ thiện, việc phúc, việc nghĩa, để tăng trưởng phước đức và công đức. Trong những ngày đau buồn như tang chế, cúng thất, cúng giỗ, bạn nên khuyên mọi người không cúng thực phẩm mặn, không nên gieo nghiệp sát, không đốt giấy vàng mã, vì vô ích và gây ô nhiễm, không mê tín, dị đoan, vì những điều đó làm tăng cường nỗi sợ hãi. Tống táng nên theo văn hóa Phật giáo, chủ yếu là thuyết linh và tụng những thời kinh hộ niệm. Mục đích của hộ niệm là giúp người chết không chấp vào thân thể, vợ/chồng, con cái, người thân, nhà cửa và tài sản… là tôi, là tự ngã của tôi và là sở hữu của tôi, nhờ đó, tiêu dao miền Tịnh cảnh, hoặc tối thiểu tái sinh vào các cảnh giới lành. Trong các khóa kinh hộ niệm cho người bệnh, người đang hấp hối, các bạn cần nhận thức rõ những điều mà người bệnh đang vướng kẹt là gì, hoặc vợ/chồng, con cháu, tài sản, công trình đang dở dang… theo đó, hướng dẫn họ tin vào Phật, Pháp, Tăng, đặt nỗi

lo âu xuống, rũ bỏ các gánh nặng chấp mắc, giúp họ an tâm. Bằng cách này, người

bệnh nhờ tâm an nên chóng khỏi, người hấp hối có thể ra đi nhẹ nhàng được với cảnh giới tái sinh tốt lành.1

Pháp Phật rất nhiệm mầu
Bát chánh đạo cao sâu
Giúp em lìa nẻo ác
Sống chan hòa bên nhau
Trích dẫn 1

Này các Tỳ-kheo, hãy du hành vì hạnh phúc cho quần chúng, vì an lạc cho quần chúng, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người. Chớ có đi hai người một chỗ. Này các Tỳ-kheo, hãy thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn. Hãy tuyên thuyết phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh. Có các chúng sanh sanh ra ít nhiễm bụi đời, nếu không được nghe pháp sẽ đi đến hoại diệt. Họ sẽ trở thành những vị thâm hiểu Chánh pháp.2

1. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.71-73. 2. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.178.

Trích dẫn 2

Này các đệ tử, dùng lời từ bi diễn nói chánh pháp, phổ biến chân lý, truyền trao đạo đức, giúp cho mọi người được hạnh phúc lớn; dùng lời chân chính tán dương chánh pháp, giúp cho mọi người thâm nhập kinh tạng; dùng lời chân thật tán dương công đức của đức Như Lai… thì đây chính là từ bi bằng miệng.3

Trích dẫn 3

Nếu có người nào bỏ nghiệp dối trá, nói lời chân thật, tôn trọng chân lý, tránh lời hủy báng, chỉ trích, gây sự; luôn nói lời ngay, bảo vệ chánh pháp, giữ nguyện của mình thì quyết định đạt nhiều hạnh phúc lớn, không bị vu khống, không bị gièm pha.4

Trích dẫn 4

Giữa các chân lý giảng Ta theo chân lý Phật Chân lý tối thượng nhất.

Trích dẫn 5

Tặng Phật pháp vượt xa bố thí
Lý chánh chân hơn vị ngọt ngon.
Niềm vui pháp hỷ tuyệt trần
Dứt tham ái, khổ trầm luân tạ từ.

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.739. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.57. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.241. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.133.

140 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 6

Này các Tỳ-kheo, có hai loại bố thí này. Thế nào là hai? Bố thí tài vật và bố thí pháp. Hai pháp này, này các Tỳ- kheo, là hai loại bố thí. Tối thắng trong hai loại bố thí này, này các Tỳ-kheo, tức là bố thí pháp.

Trích dẫn 7

Dẫu có đọc trăm ngàn câu kệ
Chẳng có gì liên hệ Niết-bàn
Chi bằng nói pháp ngàn vàng
Nghe xong lợi lạc, bình an cõi lòng.
Dẫu có giảng rất nhiều bài pháp
Không giúp người bỏ chấp, hết sầu
Sao bằng lời pháp nhiệm mầu
Nghe xong hạnh phúc thật lâu trong người.
Trích dẫn 8

Một thời, Thế Tôn trú ở Kimbilā, tại rừng Trúc. Rồi Tôn giả Kimbilā đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Kimbilā bạch Thế Tôn: Bạch Thế Tôn, do nhân gì, do duyên gì, sau khi Như Lai nhập diệt, Diệu Pháp không còn tồn tại lâu dài? Ở đây, này Kimbilā, khi Như Lai nhập diệt, các Tỳ-kheo, Tỳ- kheo-ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ sống không cung kính, không tùy thuận bậc Đạo sư; sống không cung kính, không tùy thuận Pháp; sống không cung kính, không tùy thuận chúng Tăng; sống không cung kính, không tùy thuận Học pháp; sống không cung kính, không tùy thuận không phóng dật; sống không cung kính, không tùy thuận tiếp đón. Này Kimbilā, đây là nhân, đây là duyên khiến cho khi Như Lai nhập diệt, Diệu pháp không tồn tại lâu dài.

Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.127. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.46.

BÀI 15: CHIA SẺ CHÂN LÝ PHẬT PHÁP 141

Do nhân gì, do duyên gì khi Như Lai nhân diệt, Diệu pháp được tồn tại lâu dài? Ở đây, này Kimbilā, khi Thế Tôn nhập diệt, các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ sống cung kính tùy thuận bậc Đạo sư; sống cung kính tùy thuận Pháp; sống cung kính tùy thuận chúng Tăng; sống cung kính tùy thuận Học pháp; sống cung kính tùy thuận

không phóng dật; sống cung kính tùy thuận tiếp đón. Đây là nhân, đây là duyên, khi Như Lai nhập diệt, Diệu pháp được tồn tại lâu dài.9

Chiều ngày hôm sau, các đại đức Yamelu và Tekula đến tìm Bụt ở tịnh thất của người. Hai đại đức này đều xuất thân từ dòng dõi Bà la môn. Đó là hai anh em ruột. Họ nổi tiếng là lão thông văn chương, cú pháp và nhất là cổ ngữ. Giọng phúng tụng và xướng tán của họ rất thanh tao, trong như tiếng chuông và hùng mạnh như tiếng trống. Gặp Bụt, hai đại đức lạy xuống. Bụt mời họ ngồi: Đại đức Yamelu nói: - Thế Tôn, chúng con muốn xin phép Thế Tôn để trình bày về vấn đề chuyển ngữ trong công cuộc hoằng pháp. Bạch Thế Tôn, trong khi Thế Tôn thuyết pháp, người thường dùng ngôn ngữ Magadhi ở Magadha hay ở Kosala cũng vậy. Nhưng trong giới khất sĩ có nhiều vị không sử dụng được tiếng Magadhi, và ở những miền họ hành đạo dân chúng cũng không biết tiếng Magadhi. Vì vậy pháp âm của người đã được chuyển dịch thành rất nhiều thứ tiếng của nhiều giống dân khác nhau. Thời chưa xuất gia, chúng con đã may mắn học được nhiều sinh ngữ, và chúng con nhận xét rằng ở nhiều nơi người ta đã làm sai lệch và méo mó pháp âm vi diệu của người bằng cách diễn dịch pháp âm ấy thành nhiều thổ ngữ. Chúng con xin Bụt cho phép chúng con đem tất cả các kinh giáo của người viết thành ngôn ngữ Sanskrit cổ điển. Nếu các vị khất sĩ bốn phương đều học thuộc pháp âm người qua cổ ngữ ấy thì chắc chắn chúng ta tránh được cái nạn làm méo mó và sai lệch tiếng nói của Bụt. Bụt im lặng một lát rồi ngửng lên nhìn hai vị đại đức: - Các vị làm như thế không tiện, đạo pháp là một thực thể linh động,

9. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.77.

ngôn ngữ để chuyên chở giáo pháp phải là những sinh ngữ đang được sử dụng. Tôi không muốn giáo lý của chúng ta được trình bày bằng một cổ ngữ, trừ những người trí thức, ít ai hiểu và cảm được giáo lý qua một cổ ngữ. Các thầy Yamalu và Tekula, tôi muốn nói rõ với quý vị là giới môn đệ của tôi, xuất gia cũng như tại gia, đều phải học hỏi và thực tập giáo pháp bằng chính tiếng mẹ đẻ của mình. Như vậy giáo pháp mới linh động và dễ hiểu. Giáo pháp phải được thích ứng với đời sống hiện tại và phải được trình bày như thế nào để thích hợp và dễ hiểu với văn hóa địa phương. Hiểu được ý Bụt, hai đại đức Yamalu và Tekula đảnh lễ người và rút lui.10

Trích dẫn 1 Trên bước đường tu, căn bản là học giáo lý, tìm nghĩa sâu trong kinh và tu là phải ứng dụng được giáo lý cho đạt kết quả tốt.11 Trích dẫn 2 Giúp đời có phương pháp bằng trí tuệ thì giá trị của sự giúp đỡ sẽ cao hơn, việc trị liệu khổ đau sẽ được thực hiện ở mức độ sâu và rộng hơn. Vì vậy, các Phật tử nên lưu tâm đến việc phối hợp, nối kết với các thầy, các sư cô để kết quả từ thiện xã hội được tốt đẹp hơn. Ngoài ra, các Phật tử cũng phải nỗ lực giúp đỡ những người thân của mình. Mỗi người nên phát nguyện, cứ mỗi một năm tối thiểu phải độ một vài người chưa biết đạo thành Phật tử. Ai phát tâm lớn hơn, một năm độ

10. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.548-549. 11. Thích Trí Quảng, Hai mươi mùa an cư - quyển 1B. (NXB Hồng Đức, Hà

Nội, 2015), tr.697-698.

BÀI 15: CHIA SẺ CHÂN LÝ PHẬT PHÁP 143

được 12 người, tức mỗi tháng độ được một người thì càng tốt. Ban đầu, việc làm này có thể gặp nhiều khó khăn. Tuy nhiên, nếu đưa ra tiêu chí đó với một quyết tâm lớn ta sẽ thấy việc làm đó trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Chia sẻ sự hạnh phúc với mọi người, trong đó có những người thân thương nhất của mình, giúp họ có được hạnh phúc như mình là cách ta thương mọi người cao cả nhất.12 Trích dẫn 3 Ngày xưa, bố thí Pháp khó ở chỗ phải trở thành một vị giảng sư, pháp sư, hay một hành giả thì mới có thể tặng ký. Còn ngày nay, chúng ta có thể góp phần bằng cách ấn tống, tặng biếu, truyền bá, phổ biến khích lệ. Kể cả khi biết sử dụng internet, ta cũng có thể tặng biếu bằng cách gửi hoặc chia sẻ đường link của một bài giảng nào cho người có nhu cầu, biết đâu khi nghe được bài pháp ấy, người ta có thể vực dậy từ nỗi khổ niềm đau. Chỉ cần có tâm là có thể tạo ra những hỗ trợ rất ý nghĩa. Bố thí Pháp được hiểu chung là bố thí chân lý, bố thí đạo đức, bố thí sự thật, bố thí những điều hay lẽ phải, tóm lại, dâng tặng cho cuộc đời những niềm an vui thông qua chân lý Phật dạy.13 Trích dẫn 4 Tu học Phật đúng nghĩa phải là những người phụng sự chúng sinh, năng động, tích cực, lạc quan, yêu đời, tinh tấn ba la mật. Thong dong là trạng thái không bị câu thúc bởi nỗi khổ niềm đau, luôn tự tại, thư thái, thoải mái, thảnh thơi. Người tu phải trải nghiệm được sự thong dong này. Được sống trong một môi trường tâm linh tốt, có tùng lâm (tức bóng cây cổ thụ), không gian lớn, chùa to, kiến trúc và trang trí mỹ thuật đẹp, thì con người dễ hướng về chánh đạo.14

12. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.193. 13. Thích Nhật Từ, Tám điều giác ngộ - Ứng dụng Kinh Bát Đại Nhân Giác trong cuộc sống. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.142. 14. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.110.

144 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 5 Người Phật tử đừng bao giờ hối hận trước những việc làm tốt, được trả ơn bằng những lời oán trách, phê bình, chỉ trích và thậm chí hãm hại. Ta cần làm hết mình bằng tâm hoan hỷ, không chấp trước, phiền não hay cầu mong một sự trả ơn, có như thế, phước lực của ta ngày một thêm tăng trưởng.15 Trích dẫn 6 Tu học Phật, ta cần học hạnh truyền đăng. Một ngọn đèn có thể mồi cho 100 ngọn đuốc. 100 ngọn đuốc được thắp sáng sẽ biến thành nhiều trăm, nhiều ngàn ngọn đuốc nữa. Ngọn đèn không vì thế mà mất đi tính năng thắp sáng của nó. Tri thức cũng vậy, đừng sợ rằng mình sẽ bị bắt chước và uy tín của chúng ta theo đó bị mất đi. Nỗi lo này không có căn cứ. Càng truyền bá tri thức chân chính một cách không giới hạn chừng nào, thì phước về tri thức của chúng ta càng được tăng trưởng. Truyền trao chiếc chìa khóa chánh tín của đạo Phật, xóa mê tín dị đoan cũng có thể giúp cho người khác sống bình an hơn, vui hơn, bản lĩnh hơn, thành công hơn.16 Trích dẫn 7 Khi chưa “hiểu chân lý Phật, chưa thực tập chân lý Phật” thì các bạn vẫn còn vô minh. Đạo Phật Đại thừa khích lệ chúng ta “thâm nhập kinh tạng” trong phần kết thúc khóa kinh. “Thâm nhập kinh tạng” có

nghĩa đen là “hiểu sâu kho tàng kinh Phật” được đức Phật thuyết giảng suốt 45 năm. Trong đời hiện đại, kinh điển Phật được phổ biến miễn phí trên mạng internet từ nhiều năm nay, mà các Phật tử chỉ đọc được 1 - 3 bài kinh trong một kiếp người, thì còn thiếu sót lắm! Trong hàng trăm bài pháp thoại trên mạng internet, tôi đã cảnh báo hiện tượng “mù chữ Phật pháp tập thể” ở Phật tử tại gia do tu tập theo đạo Phật pháp môn. Nguyên do sâu xa của vấn nạn này là Tăng, Ni truyền bá đạo Phật pháp môn, chỉ dạy các Phật tử đọc 1-3 kinh thuộc pháp môn đang tu,

15. Thích Nhật Từ, Phương trời thong dong. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.43-44. 16. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.144.

BÀI 15: CHIA SẺ CHÂN LÝ PHẬT PHÁP 145

không bận tâm đến kho tàng chân lý của Phật. Tăng, ni ngày nay cần “thâm nhập kinh tạng” mới tránh được tình trạng truyền bá chân lý Phật một cách phiến diện và cực đoan, vô tình làm tổn hại sự tăng trưởng dân số Phật giáo và gây thiệt thòi cho Phật tử tại gia, mang tiếng theo Phật mà vẫn tiếp tục sống trong mê tín, dị đoan. Thật đáng tội nghiệp.17 Trích dẫn 8 Truyền bá đạo Phật theo pháp môn nghĩa là lấy 1-3 bài kinh làm nền tảng. Đại đa số Phật tử nếu không tự học thêm, không đến các trường Phật học để nghe giảng, không đến các giảng đường để học Phật pháp sẽ bị mù chữ Phật pháp tập thể. Giống như một người nào đó, suốt một kiếp người chỉ đọc một quyển sách có vài trang thì làm sao đủ kiến thức về thế giới, cuộc sống, sức khỏe, tuổi thọ, ăn uống và nhiều phương diện khác. Gần như “đóng bít cửa ngõ” tri thức của mình với thế giới còn lại.18

1. Khi có bạn muốn tham gia các khóa tu Phật pháp hay các lớp Giáo dục đạo đức Phật giáo, nhưng chưa biết đăng ký thế nào, các em học sinh sẽ làm gì để giúp họ?

2. Các em học sinh hãy kể những việc mình đã, đang và sẽ làm nhằm chia sẻ chân lý Phật pháp đến mọi người?

HỘ PHÁP VIÊN Nhạc: Giác An

Cùng về đây người Phật tử chúng ta hộ pháp Tinh tấn tu học phát huy ánh quang tuệ đăng Cùng trợ duyên chư tăng ni giúp nhân độ thế

17. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana - Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.77-78. 18. Thích Nhật Từ, Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.82.

146 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Cùng hoằng pháp mang thới an đến cho muôn loài.

Noi gương Đức Phật Thích Ca
Khơi nguồn từ bi đem yêu thương trao tặng cho đời
Đi lên, ta hộ pháp viên
Chung tay xây dựng nhà Phật pháp rạng ngời thăng huy.
[ĐK:] Nào về đây người Phật tử quyết tâm hộ pháp

Gieo rắc duyên lành giúp cho chúng sanh bình an
Cùng niềm tin chung với nhau giữ gìn đạo thiêng
Cùng làm cho Phật pháp trường tồn thăng hoa.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Nam Cường & Vũ Bảo (2014). Hộ Pháp viên. Trong album: Xuân từ 24/2/2020]

BÀI 16: QUYỀN TỰ DO TÍN NGƯỠNG VÀ TÔN GIÁO 147

Quyền tự do tín ngưỡng và tôn giáo

148 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tín ngưỡng là niềm tin của con người vào một cái gì đó thần bí, hư ảo, vô hình như: Thần linh, Thượng đế, Chúa trời. Tôn giáo là một hình thức tín ngưỡng có hệ thống tổ chức, với những quan niệm, giáo lý thể hiện rõ sự tín ngưỡng, sùng bái thần linh và những hình thức lễ nghi thể hiện sự sùng bái ấy. Quyền tự do tín ngưỡng và tôn giáo có nghĩa là: công dân có quyền theo hoặc không theo một tín ngưỡng hay tôn giáo nào; người đã theo một tín ngưỡng hay tôn giáo nào đó có quyền thôi không theo nữa, hoặc bỏ để theo tín ngưỡng, tôn giáo khác mà không ai được cưỡng bức hoặc cản trở. Mỗi chúng ta cần phải tôn trọng quyền tự do tín ngưỡng, tôn giáo của người khác: không bài xích, gây mất đoàn kết giữa các tín ngưỡng, tôn giáo. Nghiêm cấm việc lợi dụng tín ngưỡng, tôn giáo để làm trái pháp luật do Nhà nước ban hành.1 Mê tín dị đoan là tin vào những điều mơ hồ, nhảm nhí, không phù hợp với lẽ tự nhiên (như tin vào bói toán, xem tử vi, xem ngày, chữa bệnh bằng phù phép, áp vong, gọi hồn nhập xác, đốt vàng mã …), dẫn tới hậu quả xấu cho cá nhân, xã hội và cộng đồng về sức khỏe, thời gian, tài sản và có thể cả tính mạng con người. Vì vậy, người Phật tử cần phải chống lại tệ nạn mê tín dị đoan.

Trích dẫn 1

Này các Licchavī, khi nào dân chúng Vajjī tôn sùng, kính trọng, đảnh lễ, cúng dường các tự miếu của Vajjī ở tỉnh thành và ngoài tỉnh thành, không bỏ phế các cúng lễ đã cúng từ trước đúng với quy pháp, thời này các Licchavī, dân Vajjī sẽ được lớn mạnh, không bị suy giảm. Này các Licchavī, khi nào dân Vajjī bảo hộ, che chở, ủng hộ đúng pháp các vị A-la-hán ở tại Vajjī, khi các vị A-la-hán

1. Phạm Văn Hùng (chủ biên) và tgk., Giáo dục công dân 7. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 16: QUYỀN TỰ DO TÍN NGƯỠNG VÀ TÔN GIÁO 149

chưa đến sẽ đến trong xứ, và những vị A-la-hán đã đến được sống an lạc, thời này các Licchavī, dân Vajjī sẽ được lớn mạnh, không bị suy giảm.2

Trích dẫn 2

THẾ NÀO GỌI LÀ BIẾT RÕ NGHĨA LÝ? Này các đệ tử, làm đệ tử Phật phải nắm vững vàng tất cả giáo thuyết của ta giảng dạy, phân biệt rõ ràng giáo nghĩa triết học cũng như tôn giáo nhất thần, đa thần; thấu rõ điều này, nắm vững điều kia, hiểu việc thế

gian và xuất thế gian; hiểu rõ điều này có nghĩa như vậy, hiểu rõ điều kia có nghĩa như thế... Hiểu tính quy luật của mọi sự vật, hiểu rõ nhân duyên cũng như quả báo.3

Trích dẫn 3

- Này thầy A-nan, thầy có nghe biết dân chúng Va-chi thường hay ủng hộ cơ sở tôn giáo trong và ngoài nước, đồng thời phát huy truyền thống tốt này? - Bạch đức Thế Tôn, đó là truyền thống lâu đời của họ. - Này thầy A-nan, thầy có nghe biết dân chúng Va-chi tôn trọng đạo đức, ủng hộ thánh nhân, chiêu đãi hiền trí, giúp họ hoạt động và phát triển không? - Bạch đức Thế Tôn, đó là truyền thống lâu đời của họ.4

2. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.186-187. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.544. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.375- 376.

150 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 4

Thiện pháp thứ nhất là niềm tin đúng. Người tu học Phật có niềm tin vững, tin vào Như Lai là bậc tuệ giác; không theo Bà-la-môn, không thờ Thượng đế và các thần linh; tin sâu chánh Pháp gồm tứ thánh đế, giải quyết khổ đau; tin vào Tăng đoàn giới hạnh thanh cao, hướng dẫn chánh pháp, thực tập hạnh phúc.

Trích dẫn 5

MƯỜI PHÚC NHỜ KHÔNG SI MÊ Này các đệ tử, ai xa lìa được các tâm tà kiến, được mười công đức. Một là vui thích việc thiện, bạn thiện. Hai là tin chắc nhân quả đạo đức, quyết không làm ác. Ba là nương tựa Phật, Pháp và Tăng; không thờ Thượng đế và các thần linh. Bốn là tâm thẳng, công bằng, không còn lưới nghi những điều tốt, xấu. Năm là tái sanh làm người và trời, không vào đường ác. Sáu là phúc đức, trí tuệ tăng trưởng. Bảy là xa lìa mê tín, dị đoan; tu hành Thánh đạo. Tám không chấp thân, dứt các nghiệp ác. Chín là thành tựu trí tuệ vô ngại. Mười là không rơi vào những cảnh tai nạn. Nếu biết hồi hướng mười quả phúc này về đạo giác ngộ, khi chứng quả Phật, trí tuệ vô ngại, thần thông tự tại. Này các đệ tử, đang khi tu đạo, nếu có người nào xa lìa nghiệp sát, thường hành từ bi, thương loài hữu tình, thích ban mạng sống, xây dựng hòa bình, bảo vệ thiên nhiên, thì kẻ oán thù không thể hại được, hết nghiệp chết yểu, sống thọ, khỏe mạnh, sáng suốt, an vui.

5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.680. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.55-56.

BÀI 16: QUYỀN TỰ DO TÍN NGƯỠNG VÀ TÔN GIÁO 151

Trích dẫn 6

TỪ BI QUA Ý Này các đệ tử, từ bi của ý gồm có ba loại: Một, không tham lam. Hai, không giận dữ. Ba, không tà kiến. Không tham lam là đối với tài vật của những người

khác không khởi tham muốn, không chiếm đoạt về, không mê hưởng thụ, không nhiễm sáu trần. Khi người đến xin, tâm không luyến tiếc, giúp nghèo, cứu ngặt, giúp cho mọi người vượt qua khổ đau. Không giận dữ là đối với chúng sinh không hề bực tức, khởi tâm từ bi, thương xót chúng sinh; không hận thù ai, khéo léo tùy thuận, làm mọi người vui. Không tà kiến là nhận thức chân chánh, không tin thượng đế, không tin thần linh, không tin số phận; tin có đời sau, tin vào nhân quả, tin có khổ vui, tin có cha mẹ, tin vào giáo dục, thích làm bố thí, giúp đỡ mọi người, tin bậc đạo đức giải thoát sinh tử.

Đức Phật chê trách các nghề tuyên truyền mê tín dị đoan Một thời, Phật du hành nước Câu-tát-la, cùng chúng Đại Tỳ-kheo một ngàn hai trăm năm mươi người, rồi đến Y-xa-năng-già-la, thôn của một người Bà-la-môn ở Câu-tát-la. Ngài nghỉ đêm tại rừng Y-xa. Phật bảo Ma-nạp: Ma-nạp, như các Sa-môn, Bà-la-môn khác, tuy ăn của người tín thí, lại hành pháp chướng ngại đạo, sinh hoạt bằng tà mạng: xem tướng trai gái, cát hung, đẹp xấu và tướng súc sinh, lấy lợi cầu lợi. Ai vào pháp Ta, không có việc ấy. Ma-nạp, như các Sa-môn, Bà-la-môn khác tuy ăn của người tín thí vẫn hành pháp chướng ngại đạo, sinh sống tà mạng: kêu gọi quỷ thần,

7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.742- 743.

hoặc đuổi đi, hoặc bảo dừng, các thứ ếm đảo, vô số phương thuật, khiến người sợ hãi, có thể tụ có thể tán, có thể khổ có thể vui, các thứ ếm đảo lại có thể an thai, trục thai, cũng có thể chú ếm người khiến làm lừa ngựa, cũng có thể khiến người đui, mù, câm ngọng, hiện bày các mánh khóe, chắp tay hướng về mặt trời mặt trăng, làm các khổ hạnh để cầu lợi. Ai vào trong pháp Ta, không có những việc ấy. Ma-nạp, như các Sa-môn, Bà-la-môn khác, tuy ăn của người tín thí, mà hành các pháp chướng ngại đạo, sinh sống bằng tà mạng: chú bệnh cho người, hoặc tụng ma thuật ác, hoặc tụng chú thuật lành, hoặc làm thầy thuốc, châm cứu, thuốc thang, liệu trị các thứ bệnh. Ai vào pháp Ta, không có những việc ấy. Ma-nạp, như các Sa-môn, Bà-la-môn khác, tuy ăn của người tín thí, nhưng hành các pháp chướng ngại đạo, sinh sống bằng tà mạng: hoặc chú nước, chú lửa, hoặc chú ma quỷ, hoặc tụng chú sát-lị, hoặc tụng chú chim, hoặc tụng chú chi tiết, hoặc bùa chú trấn nhà, trấn cửa, hoặc bùa chú giải trừ lửa cháy, chuột gặm, hoặc tụng kinh thư ly biệt sinh tử, hoặc đọc sách đoán mộng, hoặc xem tướng tay tướng mặt, hoặc đọc sách tất cả âm. Ai vào pháp Ta, không có việc ấy. Ma-nạp, như các Sa-môn, Bà-la-môn khác, tuy ăn của người tín thí, mà hành pháp chướng ngại đạo, sinh sống bằng tà mạng: xem tướng thiên thời, đoán mưa hay không mưa, thóc cao hay thóc kém, bệnh nhiều hay bệnh ít, kinh sợ hay an ổn, hoặc nói động đất, sao chổi, nhật thực, nguyệt thực, tinh thực, hoặc nói không thực, điềm lành như vậy, điềm xấu như vậy. Ai vào pháp Ta, không có việc ấy. Ma-nạp, như các Sa-môn, Bà-la-môn khác tuy ăn của người tín thí, mà hành pháp chướng ngại đạo, sinh sống bằng tà mạng: hoặc nói nước này hơn nước kia, nước kia không bằng; hoặc nói nước kia hơn nước này, nước này không bằng; xem tướng tốt xấu, đoán việc thịnh suy. Ai vào pháp Ta, không có việc ấy. Nhưng tu Thánh giới, không nhiễm trước tâm, trong

lòng hỷ lạc.

Trích dẫn 1 Thiền trong đạo Phật không phải là những giáo huấn tôn giáo hay tín ngưỡng. Thiền là thực tập, có khả năng chuyển hóa thân và tâm của con người. Đức Phật Thích Ca người khai sáng ra đạo Phật, xác định rất

Kinh Trường A-hàm 2, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.66-67.

BÀI 16: QUYỀN TỰ DO TÍN NGƯỠNG VÀ TÔN GIÁO 153

rõ, không có Thượng đế và các thần linh. Ý niệm vận mệnh được an bài, kiếp sống hên xui may rủi, đục và nhơ của mỗi người do chính con người tạo tác không ai áp đặt. Thay đổi nhận thức là một tiến trình phấn đấu bản thân. Phần lớn con người đều theo tôn giáo. Trên thế giới, đại đa số theo Nhất Thần giáo hay Đa Thần giáo, tức tin Thượng đế sáng tạo ra con người, sơn hà, vũ trụ, vạn vật và sắp xếp tất cả mọi sự vận hành trên hành tinh. Đạo Phật cho rằng đó là một sai lầm về phương pháp luận và trái với thực tiễn. Thế giới được vận hành theo tự thân của nó, không có ai sắp xếp. Con người có thể tái sắp xếp lại đời sống của mình. Muốn làm như thế, theo đức Phật, điều quan trọng nhất điều chỉnh nhận thức, vì nhận thức là kiến trúc sư, là đạo diễn kịch bản cho cuộc đời của ta.9 Trích dẫn 2 Dâng sao giải hạn đi ngược lại văn hóa Phật giáo. Dâng sao giải hạn là một tập tục mê tín, có gốc rễ từ đạo Lão, pha trộn tín ngưỡng dân gian Trung Quốc, thường được tiến hành tại các Đạo quán, dần dà đã ảnh hưởng sâu rộng đến các nước Việt Nam, Nhật Bản và Hàn Quốc. Dâng sao giải hạn là hoạt động mê tín, đi ngược lại văn hóa Phật giáo nói chung và quy định của Giáo hội Phật giáo Việt Nam nói riêng. Rất tiếc, hiện nay, hủ tục này vẫn còn tồn tại trong một số ngôi chùa Phật giáo, lúc đầu như một phương tiện (tiếp biến văn hóa), về sau trở thành một trở ngại cho Phật giáo, làm cho giới khoa học ngộ nhận rằng Phật giáo truyền bá mê tín.10 Trích dẫn 3 Đốt giấy vàng mã là phá hoại phước đang có. Hủ tục "đốt giấy vàng mã" xuất phát từ mê tín trong dân gian Trung Quốc, đi ngược lại hoàn toàn với văn hóa Phật giáo. Quan niệm "người chết thành quỷ" (nhân

9. Thích Nhật Từ, Đừng vì tiền phụ nghĩa, quên tình. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.23-24. 10. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.192-193.

154 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

tử viết quỷ) đã có mặt từ thời Ngũ đại tại Trung Quốc, trở thành một tập tục mê tín, có sức sống dài lâu nhất. Trong thời đại khoa học này, hủ tục này vẫn tiếp tục sống dai dẳng. Theo sách Thuyết văn giải tự, con người sau khi qua đời đều thành quỷ (Nhân sở quy vi quỷ). Từ quan niệm có ma quỷ sống vĩnh hằng dưới lòng đất, dân gian Trung Quốc cho rằng "âm sao dương vậy", tức thừa nhận có một âm phủ dưới lòng đất, nơi các ma quỷ sinh hoạt như con người trên dương gian. Niềm tin phản khoa học và trái với lời Phật dạy này lại có sức sống mãnh liệt, khi nó được sử dụng biện hộ như một "hiếu sự" mà con cháu còn sống phải làm như một cách trả hiếu.11 Trích dẫn 4 Chấp thủ có nhiều dạng, chấp cho rằng chết là hết, chấp cho rằng nguyên thủy của trái đất và sự sống là do Thượng đế. Chấp cho rằng nguồn gốc của vạn vật là vật chất. Chấp cho

rằng tâm tạo ra mọi sự vật hiện tượng. Chấp cho rằng con người mới có mặt ở kiếp này. Tất cả đều được xem là mọi loại hình chấp thủ khác nhau. Từ đó dẫn đến lý tưởng sống, ý thức hệ chính trị, ý thức hệ triết học, ý thức hệ tôn giáo và chủ nghĩa kinh nghiệm. Người ta có khuynh hướng cho rằng những gì mình tư duy, chủ trương hoặc trường phái của mình công bố là chân lý. Những cái ngược lại và khác với những gì thuộc về tôi và chủ trương của tôi đều được xem là sai lầm. Tất cả những quan niệm đó đều được xem là chấp thủ.12 Trích dẫn 5 Mê tín dị đoan cũng là nguyên nhân lớn gây hao tổn gia đình. Đốt giấy vàng mã cho người quá cố, tiếp đãi cúng kiếng quá nhiều cho thầy bùa, thầy ngãi, thầy pháp là những việc làm không đúng thực tế. Mỗi lần lên đồng với phương pháp ngày nay mất cả trăm triệu; nhiều gia đình phải đi vay mượn để lên đồng. Hệ quả là đánh mất hạnh phúc, sự nghiệp; khó khăn, trở ngại, mà bệnh tật vẫn y nguyên, thậm chí còn nặng hơn. Ngoài ra, đưa tiền cho bọn người mê tín thì nghiệp tội sẽ tăng, bất hạnh lại chồng thêm bất hạnh mới. Đó là sự hao tổn về trí tuệ, hao tổn về phước báu. Người Phật tử chân chính cần phải tránh xa.13

11. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.196. 12. Thích Nhật Từ, Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.30. 13. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.97.

BÀI 16: QUYỀN TỰ DO TÍN NGƯỠNG VÀ TÔN GIÁO 155

1. Các em học sinh hãy kể tên một số tôn giáo mà cháu biết?

2. Em hãy liệt kê một số hủ tục mê tín dị đoan, trái ngược với giáo lý đạo Phật.

MỪNG PHẬT TRONG ĐỜI Nhạc: Giác An

Kể chuyện Phật Thích Ca ra đời ngày xưa
Vào ngày rằm tháng tư nơi Lâm Tỳ Ni
Hoàng hậu tựa gốc cây vô ưu đẹp xinh
Chợt hoa vô ưu tưng bừng nở;
Điềm lành đã đến cho nhân loại từ nay
Thật là hạnh phúc cho muôn loài mừng thay
Rạng ngời ngày đản sanh Đức Phật từ bi
Ngày bình an đến cùng thế gian;
Ngài thấy vô minh trần đời
Ngài thấy đau thương mọi loài
Ngài xuất gia đi vào rừng
Và tìm ra ánh đạo thiêng
Chân lý cao siêu từ bi
Soi sáng vô minh lầm mê
Tử sinh luân hồi tận
Bến mơ không còn bờ
Độ đời vượt hết mọi khổ đau;

Mừng ngày Phật Thích Ca ra đời ngày nay
Lòng thầm nguyện ước cho muôn loài bình an
Tâm hồn bừng sáng tươi như ưu đàm hoa
Và từ tâm ấy Phật ra đời.
156 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Đặng Anh Tuấn (2015). Mừng Phật trong đời. Trong DVD: Diệu Âm cập ngày 24/2/2020]

BÀI 17: GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM 157

Giáo hội Phật giáo Việt Nam

158 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Giáo hội Phật giáo Việt Nam ra đời là sự kết tinh trí tuệ, là nguyện vọng chân chính của Tăng Ni, Cư sĩ Phật tử các tổ chức Giáo hội, tổ chức Hội, và các Hệ phái Phật giáo trong cả nước, là chủ thể kế thừa lịch sử hàng ngàn năm của Phật giáo Việt Nam. Lý tưởng giác ngộ chân lý, hòa hợp chúng, hòa bình và công bằng xã hội của giáo lý Đức Phật, nhằm phục vụ Dân tộc, Tổ quốc và nhân loại chúng sinh, là tôn chỉ của Giáo hội Phật giáo Việt Nam.1 Danh xưng Tổ chức Phật giáo Việt Nam cả nước lấy danh xưng là Giáo hội Phật giáo Việt Nam, gọi tắt là “Giáo hội”, viết tắt là “GHPGVN”. Tên tiếng Anh là: “Vietnam Buddhist Sangha”, viết tắt là “VBS”. Giáo hội Phật giáo Việt Nam được thành lập năm 1981 trên cơ sở hợp nhất tự nguyện của 9 tổ chức Giáo hội, tổ chức Hội và các Hệ phái Phật giáo trong cả nước, có đủ tư cách pháp lý, pháp nhân, đại diện Tăng Ni, Phật tử Việt Nam trong và ngoài nước, là thành viên các tổ chức Phật giáo Quốc tế mà Giáo hội Phật giáo Việt Nam tham gia.2 Mục đích Mục đích của Giáo hội Phật giáo Việt Nam là hoằng dương Phật pháp, phát triển Giáo hội Phật giáo Việt Nam trong nước và ở nước ngoài, tham gia xây dựng, bảo vệ Tổ quốc, phục vụ dân tộc, góp phần xây dựng hòa bình, an lạc cho thế giới. Giáo hội Phật giáo Việt Nam hoạt động theo đúng Giáo pháp, Giáo luật Phật chế và Pháp luật của nước Cộng hòa Xã hội Chủ nghĩa Việt Nam. Giáo hội Phật giáo Việt Nam là tổ chức thành viên của Mặt trận Tổ quốc Việt Nam.3 Nguyên tắc hoạt động Giáo hội Phật giáo Việt Nam hoạt động theo nguyên tắc lấy Đạo pháp làm mục tiêu tối cao, Tăng Ni, Cư sĩ Phật tử làm trung tâm; các thành viên tham gia tự nguyện, đoàn kết, hòa hợp, kính ngưỡng,

1. Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Hội đồng trị sự, Hiến chương Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Tu chỉnh lần thứ VI. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2018), tr.4. 2. Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Hội đồng trị sự, Hiến chương Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Tu chỉnh lần thứ VI. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2018), tr.5. 3. Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Hội đồng trị sự, Hiến chương Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Tu chỉnh lần thứ VI. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2018), tr.6-7.

BÀI 17: GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM 159

phụng hành Giáo pháp, Giới luật và tuân thủ Pháp luật Nhà nước. Giáo hội lãnh đạo trên nguyên tắc tập trung dân chủ, tập thể lãnh đạo, cá nhân phụ trách, quyết định

theo đa số và thống nhất hành động.4 Hệ thống tổ chức Hệ thống tổ chức của Giáo hội Phật giáo Việt Nam được quy định như sau: - Cấp Trung ương: Hội đồng Chứng minh và Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam. - Cấp Tỉnh, Thành phố: Ban Chứng minh và Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam tỉnh, thành phố. - Cấp Quận, huyện, thị xã, thành phố thuộc tỉnh: Ban Chứng minh và Ban Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam quận, huyện, thị xã, thành phố trực thuộc tỉnh. Tự viện Đơn vị cơ sở của Giáo hội Phật giáo Việt Nam là chùa, tổ đình, tịnh xá, thiền viện, tu viện, tịnh viện, tịnh thất, niệm Phật đường (gọi chung là tự viện), dưới sự quản lý của các cấp Giáo hội. Thành viên Thành viên Giáo hội Phật giáo Việt Nam gồm thành phần Giáo phẩm và đại chúng theo quy định Nội quy Tăng sự. Thành viên của Giáo hội Phật giáo Việt Nam có quyền được đề cử và được suy cử vào các cấp Giáo hội, có quyền thảo luận và biểu quyết công việc của Giáo hội trong các kỳ Hội nghị hay Đại hội của Giáo hội, có nhiệm vụ chấp hành Hiến chương, Quy chế, Nội quy và Nghị quyết của Giáo hội. Tín đồ của Giáo hội Phật giáo Việt Nam là những người tin tưởng Phật pháp, thực hành theo giáo lý Đức Phật và tùy khả năng, tự nguyện thụ trì Giới luật Phật chế. Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam sẽ quy định cụ thể trong Nội quy Ban Tăng sự và Nội quy Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương để

4. Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Hội đồng trị sự, Hiến chương Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Tu chỉnh lần thứ VI. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2018), tr.8. 5. Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Hội đồng trị sự, Hiến chương Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Tu chỉnh lần thứ VI. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2018), tr.8. 6. Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Hội đồng trị sự, Hiến chương Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Tu chỉnh lần thứ VI. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2018), tr.43.

hướng dẫn chi tiết về quản lý tự viện, sinh hoạt của Tăng Ni và tín đồ Cư sĩ Phật tử.

Trích dẫn 1

Vui thay, Phật ra đời,
Vui thay, Pháp được giảng,
Vui thay, Tăng hòa hợp,
Hòa hợp tu, vui thay!
Trích dẫn 2

Thế Tôn liền đi đến giảng đường và ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi, Thế Tôn nói với các vị Tỳ-kheo: - Này các Tỳ-kheo, nay những pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy cho các ngươi, các ngươi phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người. Này các Tỳ-kheo, thế nào là các pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy, các ngươi phải khéo học hỏi, thực

7. Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Hội đồng trị sự, Hiến chương Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Tu chỉnh lần thứ VI. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2018), tr.43-44. Kinh Tiểu bộ 1 (Kinh Pháp Cú), Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.69.

chứng, tu tập và truyền rộng để cho phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người? Chính là Bốn niệm xứ, Bốn chánh cần, Bốn thần túc, Năm căn, Năm Lực, Bảy Bồ-đề phần, tám thánh đạo phần. Này các Tỳ-kheo, chính những pháp này do Ta chứng ngộ và giảng dạy, mà các ngươi phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài người.9

Khi Bà-la-môn Vassakāra đi chưa bao lâu, Thế Tôn nói với Tôn giả Ānanda: – Này Ānanda, hãy đi và tập họp tại giảng đường tất cả những vị Tỳkheo sống gần Rājagaha (Vương Xá). – Xin vâng, bạch Thế Tôn. Tôn giả Ānanda vâng theo lời dạy Thế Tôn, đi tập họp tất cả những vị Tỳ-kheo sống gần Vương Xá rồi đi đến Thế Tôn, đảnh lễ Ngài, đứng một bên và bạch Thế Tôn: – Bạch Thế Tôn, Tỳ-kheo Tăng đã tụ họp. Bạch Thế Tôn, Ngài hãy làm những gì Ngài nghĩ là hợp thời. Rồi Thế Tôn, từ chỗ ngồi đứng dậy, đi đến giảng đường, ngồi trên chỗ ngồi đã soạn sẵn và nói với các vị Tỳ-kheo: - Này các Tỳ-kheo, Ta sẽ giảng bảy pháp bất thối. Hãy nghe và suy nghiệm kỹ. Ta sẽ giảng. - Xin vâng, bạch Thế Tôn! Những vị Tỳ-kheo ấy trả lời Thế Tôn. Thế Tôn giảng như sau: - Này các Tỳ-kheo, khi nào chúng Tỳ-kheo thường hay tụ họp và tụ họp đông đảo với nhau, thời này các Tỳ-kheo, chúng Tỳ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm.

9. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.313-314.

Này các Tỳ-kheo, khi nào chúng Tỳ-kheo tụ họp trong niệm đoàn kết, giải tán trong niệm đoàn kết, và làm việc Tăng sự trong niệm đoàn kết, thời này các Tỳ-kheo, chúng Tỳ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm. Này các Tỳ-kheo, khi nào chúng Tỳ-kheo không ban hành những luật lệ không được ban hành, không hủy bỏ những luật lệ đã được ban hành, sống đúng với những học giới được ban hành, thời này các Tỳ- kheo, chúng Tỳ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm. Này các Tỳ-kheo, khi nào chúng Tỳ-kheo tôn sùng, kính trọng, đảnh lễ, cúng dường các bậc Tỳ-kheo Thượng tọa - những vị giàu kinh nghiệm, niên cao lạp trưởng, bậc cha của chúng Tăng, bậc thầy của chúng Tăng và nghe theo lời dạy của những vị này, thời này các Tỳ-kheo, chúng Tỳ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm. Này các Tỳ-kheo, khi nào chúng Tỳ-kheo không bị chi phối bởi tham ái, tham ái này tác thành một đời sống khác, thời này các Tỳ-kheo, chúng Tỳ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm. Này các Tỳ-kheo, khi nào chúng Tỳ-kheo thích sống những chỗ nhàn tịnh, thời này các Tỳ-kheo, chúng Tỳ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm. Này các Tỳ-kheo, khi nào chúng Tỳ-kheo tự thân an trú chánh niệm, khiến các bạn đồng tu thiện chí chưa đến

muốn đến ở, và các bạn đồng tu thiện chí đã đến ở, được sống an lạc, thời này các Tỳ-kheo, chúng Tỳ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm. Này các Tỳ-kheo, khi nào bảy pháp bất thối này được duy trì giữa các vị Tỳ-kheo, khi nào các vị Tỳ-kheo được dạy bảy pháp bất thối này, thời này các Tỳ-kheo, chúng Tỳ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm.10

Trích dẫn 1 Ngày nay, tiếp nối sự nghiệp của chư vị Tổ sư, Giáo hội Phật giáo Việt Nam đã tạo được những thành quả tốt đẹp. Thật vậy, đối trước những vấn đề hướng dẫn Tăng Ni, Phật tử sống thích ứng với xu thế đi lên của dân tộc và hoạt động tích cực, tạo cho Phật giáo Việt Nam ngày càng phát triển vững mạnh.11

10. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.280-281. 11. Thích Trí Quảng, Phật giáo nhập thế & phát triển - quyển 3. (NXB Tổng Hợp, TP.HCM, 2011), tr.265.

BÀI 17: GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM 163

Trích dẫn 2 Đức Phật dạy chúng ta lấy Chánh pháp, bao gồm đời sống đạo đức, các chất liệu cao thượng, những hạnh nguyện làm thực phẩm để nuôi lớn thân tâm. Người đời có thể thỏa mãn hạnh phúc bằng sự ăn uống, giải trí hay những phương tiện sinh hoạt đầy đủ. Trong khi đó, người xuất gia cảm nhận được niềm hỷ lạc qua lời kinh, câu kệ, ý nghĩa triết lý và đời sống thong dong, tự tại. Họ mang những hạnh nguyện xuất trần, dấn thân vì lợi ích cho cộng đồng và xã hội. Chính niềm hạnh phúc cao quý đó, giúp họ tăng trưởng, thăng hoa nếp sống tâm linh của họ. Trong suốt quá trình tu tập, nếu thực hành đúng phương pháp thì đời sống tinh thần sẽ được lớn mạnh. Kinh Phật gọi đó là pháp hỷ thực và thiền duyệt thực, có tác dụng làm thăng hoa đời sống của người tu. Nếu chúng ta có được những nguồn vui từ sự thể nghiệm Phật pháp và sự an trụ trong thiền định, nuôi lớn giới thân huệ mạng thì những thú vui trần tục chỉ là bọt bèo, không một chút giá trị nào. Khi ta thâm nhập vào dòng chảy hỷ lạc ấy, làm gì có chỗ cho những cảm giác cô đơn chen vào.12

1. Các em học sinh hãy giới thiệu tóm tắt về Giáo hội Phật giáo Việt Nam.

12. Thích Nhật Từ, Phương trời thong dong. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.71.

164 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

PHẬT GIÁO VIỆT NAM Nhạc sĩ: Lê Cao Phan

Phật giáo Việt Nam thống nhất Bắc Nam Trung từ nay
Một lòng chúng ta tiến lên vì đạo thiêng
Nào cùng vui trong ánh đạo vàng rạng ngời bốn phương
Vang ca đón chào Phật giáo Việt Nam.
Noi tấm gương Ngài Thích Ca giải thoát chúng sanh
Chúng ta dốc lòng nguyện cùng gieo rắc quanh mình
Bao mối vui lành tràn lan hòng tan đau đớn
Chắp tay ta cùng dưới đài sen thắm kết đoàn.

Phật giáo Việt Nam thống nhất Bắc Nam Trung từ nay
Nào cùng nắm tay kết nên một đài sen
Cùng làm sao cho đóa sen ngời đời đời ngát hương
Muôn phương thấm nhuần Phật giáo Việt Nam.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hiền Anh, Hoàng Bách, nhóm Hương Từ Bi, Vân Nga và tốp ca (2017). uqKaHUNCQ-A [Truy cập ngày 26/4/2020]

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.