Giáo trình Kỹ năng Sống và Giá trị Sống - Đạo Đức Phật Giáo - Lớp 10 (TT TS Thích Nhật Từ chủ biên; ThS Cù Min

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

ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO LỚP 10

daoducphatgiao.com/tap-10

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 10

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 10
.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
Bìa: Anh Đức
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/57 - 105/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1025/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 30-12-2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-318-382-5

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: Quan niệm về đạo đức Phật giáo 1 Bài 2: Một số phạm trù cơ bản của đạo đức 10 Bài 3: Đặc điểm và các loại hình của đạo đức học Phật giáo 21 Bài 4: Khiêm hạ 34 Bài 5: Kham nhẫn - Nhẫn nhịn 44 Bài 6: Trung thực 57 Bài 7: Kiểm soát cơn giận dữ 68 Bài 8: Phật tử tại gia với tình yêu chân chính 86 Bài 9: Phật tử tại gia với hôn nhân 94 Bài 10: Phật tử tại gia với các mối quan hệ gia đình 102 Bài 11: Phật tử với cộng đồng - Đạo đức nhân nghĩa 114 Bài 12: Phật tử với cộng đồng Sống hòa hợp 127 Bài 13: Phật tử với cộng đồng - Hợp tác cùng phát triển 136 Bài 14: Lòng yêu nước 147 Bài 15: Phật tử với sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc 155 Bài 16: Phật tử với việc bảo vệ môi trường 163 Bài 17: Phật tử với việc phòng ngừa dịch bệnh hiểm nghèo 174 Bài 18: Tự hoàn thiện bản thân 190

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

x ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

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: QUAN NIỆM VỀ ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO 1

Quan niệm về đạo đức Phật giáo

2 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Quan niệm về đạo đức a. Đạo đức là gì? Quan hệ xã hội là quan hệ đặc trưng của con người. Đó là hệ thống các quan hệ rất đa dạng và phức tạp, bao gồm quan hệ giữa cá nhân với cá nhân, giữa cá nhân với xã hội. Trong cuộc sống, các cá nhân cần phải tự giác điều chỉnh hành vi của mình cho phù hợp với lợi ích chung của cộng đồng. Một cá nhân biết tự điều chỉnh hành vi của mình cho phù hợp với lợi ích chung của xã hội, của người khác được coi là một người có đạo đức. Ngược lại, một cá nhân chỉ biết đến lợi ích của mình, bất chấp lợi ích của người khác, của xã hội sẽ bị coi là người thiếu đạo đức. Tự điều chỉnh hành vi của cá nhân không phải là việc tùy ý mà luôn phải tuân theo hệ thống các quy tắc, chuẩn mực xác định. Đạo đức là hệ thống các quy tắc, chuẩn mực xã hội mà nhờ đó con người tự giác điều chỉnh hành vi của mình sao cho phù hợp với lợi ích của cộng đồng, của xã hội. Cùng với sự vận động và phát triển của lịch sử xã hội, các quy tắc chuẩn mực này cũng biến đổi theo. Lịch sử nhân loại đã từng tồn tại nhiều nền đạo đức xã hội khác nhau và các nền đạo đức này luôn bị chi phối bởi quan điểm và lợi ích của giai cấp lãnh đạo. Ví dụ: trong chế độ phong kiến, tiêu chí "trung quân" có nghĩa là trung thành tuyệt đối với vua "quân xử thần tử thần bất tử bất trung", chế độ xã hội chủ nghĩa đạo đức gắn liền với quyền lợi nhân dân. b. Phân biệt đạo đức với pháp luật và phong tục, tập quán trong sự điều chỉnh hành vi của con người? Đạo đức là một phương thức điều chỉnh hành vi của con người nhưng không phải là phương thức duy nhất. Pháp luật và phong tục, tập quán cũng là những phương thức có khả năng điều chỉnh nhất định đối với hành vi của con người. Tuy nhiên, sự điều chỉnh hành vi của đạo đức có khác biệt với sự điều chỉnh hành vi của pháp luật và phong tục, tập quán. Sự điều chỉnh hành vi của pháp luật là sự điều chỉnh mang tính bắt buộc, tính cưỡng chế. Đó là sự điều chỉnh thông qua những yêu cầu tối thiểu, được quy định bằng văn bản của nhà nước, buộc các cá nhân và tổ chức phải tuân theo để đảm bảo lợi ích chung cho xã hội. Trong khi đó, sự điều chỉnh hành vi của đạo đức lại mang tính tự nguyện và

thường là những yêu cầu cao của xã hội đối với con người. Trong thực tế, có những trường hợp hành vi của cá nhân tuy không vi phạm pháp luật nhưng có thể vẫn bị phê phán về mặt đạo đức. Tuân theo phong tục, tập quán là tuân theo những thói quen, những trật tự nề nếp đã ổn định từ lâu đời trong cuộc sống hằng ngày, trong khi đó các hành vi đạo đức lại tuân theo: + Những quy tắc chuẩn mực xã hội xuất phát từ những quan niệm sống, + Những hiểu biết về mối quan hệ giữa lợi ích của cá nhân với lợi ích của người khác và xã hội, + Về những yêu cầu của xã hội đối với con người trong những điều kiện, hoàn cảnh cụ thể. Vì vậy, tại một thời điểm xác định, có những phong tục, tập quán không còn phù hợp và trở nên lỗi thời, trái với đạo đức và bị coi là những hủ tục, cần phải thay đổi hoặc loại trừ. Lại có rất nhiều phong tục, tập quán lâu đời vẫn còn phù hợp với xã hội hiện nay, trở thành những nét đẹp trong đời sống đạo đức và được coi là những thuần phong, mỹ tục cần duy trì và phát huy. 2. Vai trò của đạo đức trong sự phát triển của cá nhân, gia đình và xã hội Trong những hoạt động xã hội, đạo đức là vấn đề luôn được đặt ra với tất cả các cá nhân để bảo đảm cho sự tồn tại và phát triển của xã hội. Tùy theo trình độ phát triển kinh tế - xã hội và quan điểm của giai cấp cầm quyền mà sự tác động của đạo đức đến cá nhân, gia đình và xã hội có khác nhau. Vai trò của đạo đức được thể hiện như sau: a. Đối với cá nhân Đạo đức góp phần hoàn thiện nhân cách con người. Đạo đức giúp cá nhân có ý thức và năng lực sống thiện, sống có ích, tăng thêm tình yêu đối với Tổ quốc, đồng bào và rộng hơn là toàn nhân loại. Một cá nhân thiếu đạo đức thì mọi phẩm chất, năng lực khác sẽ không còn ý nghĩa. b. Đối với gia đình Đạo đức là nền tảng của hạnh phúc gia đình, tạo ra sự ổn định và phát triển vững chắc của gia đình. Đạo đức là nhân tố không thể thiếu của một gia đình hạnh phúc. Sự tan vỡ của một số gia đình hiện nay thường có nguyên nhân từ việc vi phạm nghiêm trọng các quy tắc, chuẩn mực đạo đức như con cái không nghe lời cha mẹ, thành viên trong gia đình không tôn trọng lẫn nhau, vợ chồng không chung thủy …

c. Đối với xã hội Nếu ví xã hội là một cơ thể sống, thì đạo đức có thể được coi là tế bào của cơ thế sống ấy. Một xã hội trong đó các quy tắc, chuẩn mực đạo đức được tôn trọng và luôn được củng cố, phát triển thì xã hội đó có thể phát triển bền vững. Ngược lại, trong một môi trường xã hội mà các chuẩn mực đạo đức bị xem nhẹ, không được tôn trọng thì nơi ấy dễ xảy ra sự mất ổn định, thậm chí còn có thể dẫn đến sự đổ vỡ nhiều mặt trong đời sống xã hội. Xây dựng, củng cố và phát triển nền đạo đức mới ở nước ta hiện nay có ý nghĩa rất to lớn mà còn trong chiến lược xây dựng và phát triển con người Việt Nam hiện đại.1 3. Quan niệm về đạo đức Phật giáo “Đạo đức học trong triết học là môn học nhằm đánh giá hành động; từ đó nhận rõ con đường người ta phải theo để loại trừ những sai lầm, khổ đau, tiến đến hạnh phúc tối hậu. Trong ý nghĩa tổng quát và căn bản này, toàn bộ kinh sách Phật giáo dù vô cùng phong phú, chi li, khúc chiết vẫn được xem là thuộc pháp môn để thực hành, để tu tập, tiến đến giải thoát, hạnh phúc miên trường, cứu cánh Niết- bàn; và như thế, Phật học rốt lại chính là Đạo

đức học. Đó là ý nghĩa thực tiễn nhất của giáo lý Phật giáo vậy".2 "Đạo đức Phật giáo là một nếp sống đem lại hạnh phúc và an lạc cho mọi loài chúng sinh, đặc biệt là loài người chúng ta. Cần đặc biệt nhấn mạnh: đây là một nếp sống, không phải là những lời dạy luân lý hạnh kiểm cần phải theo một cách máy móc thụ động. Và nếp sống ấy cần phải đem ra hành trì, thực hiện, không phải để lễ bái cầu xin. Có thực hiện người hành trì mới hưởng được hạnh phúc an lạc, thiết thực hiện tại và ngay trong đời này, có thể thấy biết được, không phải là một cảnh giới thiên đường xa xăm tưởng tượng". 3 "Chúng ta có thể nói tất cả những lời dạy của đức Phật đều trực tiếp hay gián tiếp liên hệ đến vấn đề đạo đức và chúng ta cần phải định nghĩa đạo đức Phật giáo như thế nào, trước hết cho phù hợp với dụng ý thuyết pháp độ sanh của Ngài, sau đó ứng dụng nền đạo đức ấy vào thế giới loài người của chúng ta, đặc biệt là con người hiện đại của chúng ta". "Đạo đức Phật giáo là một nếp sống đề cao vị trí con người và chứng minh rằng con người có khả năng đạt đến giải thoát tối thượng, nếu

1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Minh Châu, Đạo đức và hạnh phúc con người. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2002). 3. Thích Minh Châu, Đạo đức và hạnh phúc con người. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2002).

con người có đủ ý chí và nỗ lực của con người, nếu con người tăng trưởng được niệm lực, định lực và thiền lực của con người, nếu con người phát huy được tuệ lực giải thoát lực của con người. Bước thêm bước nữa, đạo đức Phật giáo là một nếp sống thanh tịnh, trong sạch và lành mạnh, vì chỉ có một đời sống thanh tịnh mới bảo đảm được đời sống hạnh phúc".4

Trích dẫn 1

Không làm mọi điều ác,
Thành tựu các hạnh lành,
Tâm ý giữ trong sạch,
Chính lời chư Phật dạy.5

Trích dẫn 2

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 quả của các nghiệp xấu nên nỗ lực tu, tinh tấn làm phúc, chuyển hóa thân tâm.6

4. Thích Minh Châu, Đạo đức và hạnh phúc con người. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2002). 5. Kinh Tiểu bộ 1 (Kinh Pháp cú), Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.68. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.188.

6 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 3

Này các Tỳ-kheo, rồi các loài hữu tình ấy suy nghĩ: “Chúng ta nhờ hành thiện pháp làm nhân, nên tuổi thọ được tăng thịnh, sắc đẹp được tăng thịnh. Vậy chúng ta hãy làm việc thiện nhiều hơn nữa. Chúng ta hãy gìn giữ không lấy của không cho, gìn giữ không làm các tà hạnh, gìn giữ không nói láo, gìn giữ không nói hai lưỡi, gìn giữ không ác khẩu, gìn giữ không nói lời phù phiếm, từ bỏ tham, từ bỏ sân, từ bỏ tà kiến, từ bỏ ba pháp tức là phi pháp dục, phi lý tham và tà kiến. Chúng ta hãy hiếu kính mẹ, hiếu kính cha, kính lễ các vị Sa-môn, Bà-la-môn, cung kính các vị cầm đầu trong gia đình. Chúng ta hãy thực hành thiện pháp ấy.” Họ hiếu kính mẹ, hiếu kính cha, kính lễ các vị Sa-môn, Bà-la-môn, cung kính các vị cầm đầu ở trong gia đình, họ sẽ thực hành thiện pháp này. Do hành thiện pháp làm nhân, tuổi thọ tăng thịnh, sắc đẹp tăng thịnh.7

Trích dẫn 4

Ai thích kẻ xấu ác
Không quý trọng người hiền
Thích thú điều bất thiện
Là cửa vào bại vong.8
THIỆN VÀ BẤT THIỆN Một thời Thế Tôn ở Sāvatthī (Xá-vệ), tại Jetavana (Kỳ-đà lâm), vườn ông Anāthapiṇḍika (Cấp-cô-độc). Lúc bấy giờ, Tôn giả Sāriputta (Xá-lợi- phất) gọi các Tỳ-kheo: “Này các Tỳ-kheo!” “Hiền giả,” các Tỳ-kheo ấy vâng đáp Tôn giả Sāriputta.

7. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.539. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.264.

BÀI 1: QUAN NIỆM VỀ ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO 7

Tôn giả Sāriputta nói như sau: - Chư hiền, khi Thánh đệ tử tuệ tri được bất thiện và tuệ tri được căn bổn bất thiện, tuệ tri được thiện và tuệ tri được căn bổn thiện, chư hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này. Chư hiền, thế nào là bất thiện, thế nào là căn bổn bất thiện, thế nào là thiện, thế nào là căn bổn thiện? Chư hiền, sát sanh là bất thiện, lấy của không cho là bất thiện, tà hạnh trong các dục là bất thiện, nói láo là bất thiện, nói hai lưỡi là bất thiện, ác khẩu là bất thiện, nói phù phiếm là bất thiện, tham dục là bất thiện, sân là bất thiện, tà kiến là bất thiện. Chư hiền, như vậy gọi là bất thiện. Và chư hiền, thế nào là căn bổn bất thiện? Tham là căn bổn bất thiện, sân là căn bổn bất thiện, si là căn bổn bất thiện. Chư hiền, như vậy gọi là căn bổn bất thiện. Và này chư hiền, thế nào là thiện? Từ bỏ sát sanh là thiện, từ bỏ lấy của không cho là thiện, từ bỏ tà hạnh trong các dục là thiện, từ bỏ nói láo là thiện, từ bỏ nói hai lưỡi là thiện, từ bỏ ác khẩu là thiện, từ bỏ nói phù phiếm là thiện, không tham dục là thiện, không sân là thiện, chánh tri kiến là thiện. Chư hiền, như vậy gọi là thiện. Chư hiền, thế nào là căn bổn thiện? Không tham là căn bổn thiện, không sân là căn bổn thiện, không si là căn bổn thiện. Chư hiền, như vậy gọi là căn bổn thiện. Chư hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri bất thiện như vậy,

tuệ tri căn bổn bất thiện như vậy, tuệ tri thiện như vậy, tuệ tri căn bổn thiện như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên "Tôi là", đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại. Chư hiền, như vậy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.9

9. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.75-76.

8 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Đạo đức là nền tảng hạnh phúc của xã hội, tạo bình an cho thế giới. Người hiền đức là người có hành động mang lại hạnh phúc và bình an cho mọi người. Tuy nhiên, có nhiều người không tán đồng với hành động đó, vì họ nghĩ rằng, khi người hiền đức phát huy thì tầm ảnh hưởng của họ sẽ mất đi hoặc thu hẹp lại. Vì thế, họ ra sức tấn công, phê bình, trù dập, chỉ trích, gây khó dễ đối với các bậc hiền đức. Đó là hành động tội lỗi, trái với chuẩn mực, đạo đức của xã hội và đời sống tâm linh.10

1. Các em đọc lại mười nghiệp lành theo lời Đức Phật dạy?

2. Ở một số vùng, nơi có phong tục, tập quán đốt giấy tiền, vàng mã khi cúng giỗ người đã mất. Theo em, phong tục tập quán này có phù hợp với giáo lý đạo Phật?

HÈ YÊU THƯƠNG Sáng tác: Lâm Ánh Ngọc

Mình về đây khóa tu mùa hè
Cùng đùa vui với bao bạn bè
Chùa nghiêng nghiêng bóng che
Đong đầy yêu thương
Nồng ấm những ánh mắt luôn chờ ta
ĐK: Nào cùng nhau ta đi đi đi Về học tu qua tham sân si Học bình an bước qua chông gai, chào nắng mai.

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.155.

BÀI 1: QUAN NIỆM VỀ ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO 9

Nào cùng nhau ta đi đi đi Bằng tình thương ta xây quê hương Để câu hát vút bay muôn phương.

Tương lai không đâu xa Tương lai trong tay ta Xin gieo bao hạt giống yêu thương như Phật dạy.

Tương lai không đâu xa
Tương lai trong tay ta
Xin mang bao điều tốt gieo khắp chốn nhân gian
Lá la la … là la la
Lá la là la …

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Lâm Ánh Ngọc, Đào Ngọc Sang, Phương Thảo, Lê Bê La, Quý Ân, Dương Tôn & Thanh Long (2019). Hè yêu thương online Youtube. Truy

10 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Một số phạm trù cơ bản của đạo đức

BÀI 2: MỘT SỐ PHẠM TRÙ CƠ BẢN CỦA ĐẠO ĐỨC 11

1. Nghĩa vụ a. Nghĩa vụ là gì Nghĩa vụ là sự phản ánh những mối quan hệ đạo đức, đặc biệt, giữa cá nhân với cá nhân và giữa cá nhân với xã hội. Nghĩa vụ là một trong những nét đặc trưng của đời sống con người, khác với con vật chỉ quan hệ với nhau trên cơ sở bản năng. Trong cuộc sống, mỗi cá nhân luôn có những nhu cầu và lợi ích nhất định cần được thỏa mãn để đảm bảo cho sự tồn tại vá phát triển của bản thân. Tuy nhiên, mỗi cá nhân dù cố gắng đến đâu cũng không thể tự thỏa mãn được các nhu cầu và lợi ích đó, nếu không có sự kết hợp với các cá nhân khác và toàn xã hội. Để đảm bảo hài hòa những nhu cầu và lợi ích của các thành viên, xã hội đặt ra các yêu cầu chung áp dụng cho tất cả mọi người. Khi các cá nhân ý thức được và biến những yêu cầu đó thành trách nhiệm của bản thân thì những trách nhiệm này được gọi là nghĩa vụ của cá nhân. Nghĩa vụ là trách nhiệm của cá nhân đối với yêu cầu, lợi ích chung của cộng đồng, xã hội. Tuy nhiên, trong thực tế, không phải khi nào nhu cầu và lợi ích của cá nhân cũng phù hợp với nhu cầu, lợi ích của xã hội và cộng đồng, thậm chí có khi còn mâu thuẫn. Trong những trường hợp này, cá nhân phải biết đặt nhu cầu, lợi ích của xã hội lên trên. Không những thế, còn phải biết hy sinh quyền lợi của mình vì quyền lợi chung. Tuy nhiên, xã hội cũng phải có trách nhiệm bảo đảm cho sự thỏa mãn nhu cầu và lợi ích chính đáng của cá nhân, bởi vì, suy cho cùng, xã hội chỉ có thể phát triển lành mạnh trên cơ sở bảo đảm được những nhu cầu và lợi ích của mỗi cá nhân. b. Nghĩa vụ của người thanh niên Việt Nam

12 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

- Một là, chăm lo rèn luyện đạo đức bản thân. Có ý thức quan tâm đến những người xung quanh, dám đấu tranh chống lại điều ác, bảo vệ điều thiện, góp phần xây dựng xã hội dân chủ, công bằng, văn minh. - Hai là, không ngừng học tập để nâng cao trình độ văn hóa, tiếp thu khoa học và công nghệ hiện đại. - Ba là, tích cực lao động sản xuất để tạo ra của cải vật chất, văn hóa tinh thần, góp phần vào sự nghiệp xây dựng đất nước Việt Nam. Mỗi người phải lao động chăm chỉ, sáng tạo, trung thực và có trách nhiệm; phê phán hiện tượng lười biếng, biếng nhác, làm bừa, làm ẩu, gây ra hậu quả xấu cho xã hội và cho chính những người đó. - Bốn là, sẵn sàng tham gia vào sự nghiệp bảo vệ Tổ quốc Việt Nam.1 2. Lương tâm a. Lương tâm là gì? Trong cuộc sống, những người có đạo đức luôn tự xem xét, đánh giá các mối quan hệ giữa bản thân với những người xung quanh, với xã hội. Trên cơ sở đánh giá hành vi của mình, cá nhân tự giác điều chỉnh hành vi cho phù hợp với các chuẩn mực đạo đức … Đó là lương tâm. Lương tâm là năng lực tự đánh giá và điều chỉnh hành vi đạo đức của bản thân trong mối quan hệ với người khác và xã hội. Lương tâm tồn tại ở hai trạng thái: thanh thản và hổ thẹn.

Khi thực hiện những hành vi và hành động phù hợp với các quy tắc, chuẩn mực đạo đức của xã hội, thì cá nhân cảm thấy hài lòng, thỏa mãn với chính mình. Đó là trạng thái thanh thản của lương tâm. Khi cá nhân có các hành vi và hành động sai lầm, vi phạm các chuẩn mực đạo đức, họ cảm thấy ăn năn và hối hận. Đó là trạng thái cắn rứt và hổ thẹn với lương tâm. Lương tâm dù tồn tại ở trạng thái nào, cũng có ý nghĩa tích cực đối với cá nhân. Trạng thái thanh thản của lương tâm giúp con người tự tin hơn vào bản thân và phát huy được tính

1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

tích cực trong hành vi của mình. Trạng thái cắn rứt lương tâm giúp cá nhân điều chỉnh hành vi của mình cho phù hợp với yêu cầu của xã hội. Một cá nhân thường làm điều ác nhưng lại không biết ăn năn, sám hối hay xấu hổ, không cắn rứt lương tâm thì bị coi là kẻ vô lương tâm hay không có lương tâm. b. Làm thế nào để trở thành người có lương tâm? Lương tâm là đặc trưng của đời sống đạo đức, là yếu tố nội tâm làm nên giá trị của đạo đức con người. Nhờ có lương tâm mà những điều tốt đẹp trong đời sống được duy trì và phát triển. Do đó trong cuộc sống, không chỉ đòi hỏi mỗi cá nhân phải có lương tâm mà còn phải biết giữ gìn lương tâm. Muốn vậy, mỗi người cần phải: Thường xuyên rèn luyện tư tưởng, đạo đức theo quan điểm tiến bộ và tự giác thực hiện các hành vi đạo đức hàng ngày để biến ý thức đạo đức thành thói quen. Thực hiện đầy đủ nghĩa vụ của bản thân một cách tự nguyện, phấn đấu trở thành công dân tốt, người có ích cho xã hội và cộng đồng. Bồi dưỡng những tình cảm trong sáng, đẹp đẽ trong quan hệ giữa người với người. Hướng nhận thức con người đến sự cao thượng, không chỉ biết yêu thương con người mà còn biết sống vì người khác. 2 3. Nhân phẩm và danh dự a. Nhân phẩm Mỗi con người luôn có những phẩm chất nhất định. Những phẩm chất này làm nên giá trị của cá nhân. Đó là nhân phẩm. Nhân phẩm là toàn bộ những phẩm chất mà mỗi con người có được. Nói cách khác, nhân phẩm là giá trị làm người của mỗi con người. Nhìn chung, mọi người đều có ý thức quan tâm và giữ gìn nhân phẩm của mình, trừ một số người xấu xa, coi thường nhân phẩm của chính mình và người khác để đạt được một mục đích thấp hèn nào đó. - Ví dụ: Người bán hàng cố tính lừa dối người mua bằng cách bán hàng giả. Người có nhân phẩm là người được xã hội và cộng đồng đánh giá cao, được kính trọng. Người thiếu nhân phẩm hoặc tự đánh mất nhân phẩm sẽ bị xã hội và cộng đồng đánh giá thấp, bị đề phòng, bị xa lánh. Người có nhân phẩm là người có lương tâm, có nhu cầu vật chất và tinh thần lành mạnh, luôn thực hiện tốt các nghĩa vụ đạo đức đối với

2. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

xã hội và người khác, biết tôn trọng các quy tắc, chuẩn mực đạo đức tiến bộ. b. Danh dự Danh dự là sự coi trọng, đánh giá của dư luận xã hội đối với một người dựa trên các giá trị tinh thần, đạo đức của người đó. Khi con người tạo ra được cho mình những giá trị tinh thần, đạo đức và những giá trị đó được xã hội đánh giá, công nhận thì người đó

có danh dự. Như vậy, danh dự là nhân phẩm đã được đánh giá và công nhận. Danh dự có cơ sở từ những cống hiến thực tế của con người đối với xã hội, với người khác. Là con người, ai cũng có thể đóng góp ít nhiều cho cộng đồng, do đó, ai cũng có danh dự. Mỗi người cần phải luôn giữ gìn và bảo vệ danh dự của mình, tôn trọng danh dự của người khác. Khi biết giữ gìn danh dự của mình, các cá nhân có được sức mạnh tinh thần để làm điều tốt và không làm điều xấu. Khi một cá nhân biết tôn trọng và bảo vệ danh dự của mình thì người đó được coi là có lòng tự trọng. Người có lòng tự trọng biết làm chủ các nhu cầu bản thân, kiềm chế được các nhu cầu, ham muốn không chính đáng và cố gắng tuân theo các quy tắc, chuẩn mực đạo đức tiến bộ, đồng thời biết quý trọng nhân phẩm, danh dự của người khác. Tự trọng khác với tự ái. Tự ái là việc do quá yêu bản thân, quá đề cao cái tôi nên có thái độ bực tức, khó chịu, giận dỗi khi cho rằng mình bị đánh giá thấp hoặc bị coi thường. Người hay tự ái thường không muốn ai phê phán cũng như khuyên bảo mình; khi tự ái họ hay có những phản ứng thiếu sáng suốt và dễ rơi vào sai lầm.3 4. Hạnh phúc a. Hạnh phúc là gì? Trong lịch sử, từng tồn tại nhiều quan niệm khác nhau về hạnh phúc. Sỡ dĩ có những quan niệm khác nhau đó là vì hạnh phúc gắn với cảm nhận và đánh giá của cá nhân, xã hội về cuộc sống thực tại. Sự cảm nhận và đánh giá này lại phụ thuộc vào từng cá nhân, đồng thời, lại phụ thuộc vào những tiêu chuẩn, sự đánh giá … Điều đó làm cho quan niệm về hạnh phúc vừa mang nội dung khách quan, vừa mang nội dung chủ quan.

3. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 2: MỘT SỐ PHẠM TRÙ CƠ BẢN CỦA ĐẠO ĐỨC 15

Ví dụ: một số người khi đề cập tới hạnh phúc, đồng nghĩa với sự đáp ứng nhu cầu vật chất của cuộc sống hàng ngày ở mức độ nhất định. Tuy nhiên, thỏa mãn nhu cầu vật chất đến mức độ nào còn tùy thuộc vào từng con người cụ thể, vào trình độ phát triển của xã hội cụ thể. Bên cạnh các nhu cầu vật chất, con người còn có những nhu cầu về tinh thần, tín ngưỡng và tôn giáo. Nhu cầu tinh thần vô cùng đa dạng và không giới hạn, nó không chỉ đơn thuần là nhu cầu hưởng thụ giá trị tinh thần mà nhân loại sáng tạo ra mà còn là những mong muốn được cống hiến cho xã hội, khẳng định giá trị của bản thân đối với cuộc sống. Nhu cầu này làm cho cuộc sống con người trở nên đẹp đẽ, phát triển tính sáng tạo và nhân cách cao đẹp.4 b. Hạnh phúc cá nhân và hạnh phúc xã hội Hạnh phúc là cảm xúc của con người nên nó luôn gắn với cá nhân. Vì vậy, khi nói đến hạnh phúc trước hết nói đến hạnh phúc cá nhân. Tuy nhiên, mọi người sống trong xã hội, nên hạnh phúc cá nhân không tách rời hạnh phúc xã hội. Giữa hạnh phúc cá nhân và hạnh phúc xã hội có quan hệ chặt chẽ với nhau. Trong xã hội chúng ta hiện nay, hạnh phúc xã hội là cuộc sống hạnh phúc của tất cả mọi người. Hạnh phúc cá nhân và hạnh phúc xã hội luôn gắn bó với nhau. Hạnh phúc từng cá nhân là cơ sở của hạnh phúc xã hội, và khi được sống trong xã hội hạnh phúc, thì các cá nhân có đầy đủ điều kiện để phấn đấu cho hạnh phúc của mình. Do đó, khi các cá nhân phấn đấu cho hạnh phúc của bản thân, thì cũng đồng thời phải biết thực hiện nghĩa vụ đối với người khác, với cộng đồng. Chỉ như vậy, hạnh phúc của mỗi người mới trở nên trọn vẹn và có ý nghĩa xã hội. Hạnh phúc xã hội không thể có được nếu mỗi người chỉ biết thu vén cho

hạnh phúc của riêng mình.5

4. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).
5. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

16 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1

Này các Tỳ-kheo, có năm nguy hại này cho người ác hành. Thế nào là năm? Tự mình chỉ trích mình; sau khi suy xét, các bậc trí quở trách; tiếng ác đồn khắp; khi mạng chung, tâm bị mê loạn; sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Này các Tỳ-kheo, đây là năm nguy hại cho người ác hành. Này các Tỳ-kheo, có năm lợi ích này cho người thiện hành. Thế nào là năm? Tự mình không chỉ trích mình; sau khi suy xét, các bậc trí tán thán; tiếng tốt đồn khắp; khi mạng chung, tâm không bị mê loạn; sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào thiện thú, thiên giới, cõi đời này. Này các Tỳ-kheo, đây là năm lợi ích cho người thiện hành.6

Trích dẫn 2

Ý làm chủ hành vi tạo tác
Ý dẫn đầu, thiện ác tạo ra
Nếu dùng tâm ý ác tà
Nói năng, hành động khổ sa vào mình.
Như xe chở lăn nhanh theo bánh;
Bánh đi đâu, xe đến liền theo
Mỗi khi tâm thiện đã gieo
Quả lành trổ, giống bóng đeo theo hình.7
6. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.843. 7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.11.

BÀI 2: MỘT SỐ PHẠM TRÙ CƠ BẢN CỦA ĐẠO ĐỨC 17

Trích dẫn 3

Người đánh giá bản thân là quý
Phải chính tâm bảo vệ lấy mình
Ngày đêm người trí giữ gìn
Luôn trong tỉnh thức, tịnh minh cõi lòng.
Người trí tuệ bản thân vững chãi
Tự chủ mình, hoàn thiện, chánh chân
Xong rồi, giáo hóa tha nhân
Sống trong gương mẫu, thế gian nể vì.
Người gương mẫu thực hành hoàn tất
Mới đem ra giáo dục thế nhân

Tự mình làm chủ thân tâm
Soi gương nhân cách, hạnh lành truyền trao.
Người sáng suốt tự nương mình vững
Không tìm cầu, dựa dẫm vào ai
Lành thay, điều phục tâm này
Biết tự điều phục, không hai trên đời.
Các điều ác do mình tạo tác
Ác do tâm, ai khác ngoài ta
Ác nhân nghiền nát người tà
Như kim cương cứng nghiền qua đá thường.8
8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.65-66.

18 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Đức Phật nói: Này các Tỳ-kheo, có tám nguồn nước công đức này, là nguồn nước thiện, món ăn cho an lạc làm nhơn sanh Thiên, quả dị thục an lạc, đưa đến cõi trời, dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc. Thế nào là tám? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử quy y Phật. Này các Tỳ-kheo, đây là nguồn nước công đức thứ nhất, là nguồn nước thiện … hạnh phúc, an lạc. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử quy y Pháp. Này các Tỳ-kheo, đây là nguồn nước công đức thứ hai, là nguồn nước thiện … hạnh phúc, an lạc. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử quy y Tăng. Này các Tỳ-kheo, đây là nguồn nước công đức thứ ba, là nguồn nước thiện … hạnh phúc, an lạc. Này các Tỳ-kheo, có năm bố thí này, là đại bố thí, được biết là tối sơ, được biết là lâu ngày, được biết là truyền thống cổ xưa, trước không tạp loạn, hiện tại không tạp loạn, tương lai không tạp loạn, không bị những Sa-môn, những Bà-la-môn có trí khinh thường. Thế nào là năm? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử đoạn tận sát sanh. Này các Tỳ- kheo, Thánh đệ tử từ bỏ sát sanh, đem cho không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hại cho vô lượng chúng sanh; sau khi cho vô lượng chúng sanh, không sợ hãi, không hận thù, không hại, vị ấy sẽ được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù, không hại. Này các Tỳ-kheo, đây là bố thí thứ nhất, là đại bố thí, được biết là tối sơ, được biết là lâu ngày … không bị những Sa-môn, những Bà-la-môn có trí khinh thường. Này các Tỳ-kheo, đây là nguồn nước công đức thứ tư, là nguồn nước thiện … dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Thánh đệ tử đoạn tận lấy của không cho, từ bỏ lấy của không cho …đoạn tận tà hạnh trong các dục, từ bỏ tà hạnh trong các dục … đoạn tận nói láo, từ bỏ nói láo … đoạn tận đắm say rượu men rượu nấu, từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu. Này các Tỳ-kheo, vị Thánh đệ tử đoạn tận đắm say rượu men rượu nấu, từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu, đem cho không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem cho không hại cho vô lượng chúng sanh; sau khi cho vô lượng chúng

BÀI 2: MỘT SỐ PHẠM TRÙ CƠ BẢN CỦA ĐẠO ĐỨC 19

sanh không sợ hãi, không hận thù, không hại, vị ấy được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù, không hại. Này các Tỳ-kheo, đây là bố thí thứ năm, là đại bố thí, được biết là tối sơ, được biết là lâu ngày … không bị những Sa-môn, những Bà-la-môn có trí khinh thường. Này các Tỳ-kheo, đây là nguồn nước công đức thứ tám, là nguồn nước thiện … dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc. Này các Tỳ-kheo, có tám nguồn nước công đức này, là nguồn nước thiện, món ăn cho an lạc làm nhơn sanh Thiên, quả dị thục an lạc, đưa đến cõi trời, dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc.9

Trích dẫn 1 Phỉ báng đạo đức. Tức là tấn công các phương diện tích cực của cuộc đời, nói xấu, phê bình, chỉ trích việc đạo đức, dựng chuyện hãm hại, gây tình huống bất lợi, sợ hãi cho những người có đời sống đạo đức tốt đẹp, phẩm hạnh thanh cao. Có thể nói, phỉ báng đạo đức là hành vi tội lỗi gây thiệt hại rất lớn cho đời sống xã hội.10 Trích dẫn 2 Quan niệm hạnh phúc trong Phật giáo được đặt nền tảng trên đời sống đạo đức, dĩ nhiên vượt ra khỏi những khuynh hướng hưởng thụ, mà không đạt đến lợi ích an vui cho cộng đồng. Hạnh phúc đặt trên nền tảng của lòng vị kỷ sẽ mang lại khổ đau cho đa số. Đó là khuynh hướng không bao giờ được tán đồng.11

1. Các em học sinh hãy đọc lại 5 điều đạo đức dành cho người Phật tử tại gia?

9. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.360-361. 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.156. 11. Thích Nhật Từ, Hạnh phúc trong tầm tay. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.113.

20 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

2. Có ý kiến cho rằng “Việc tuân thủ 5 điều đạo đức dành cho người Phật tử tại gia, sẽ làm cho mất tự do”. Em có đồng ý với ý kiến đó không? Vì sao?

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

Giọt cam lồ ngọt ngào như giới
Xóa khổ đau cay đắng cuộc đời
Giữ gìn giới luật không lơi
Đường về bến giác, xa vời cùng đi!
Đi tìm Phật một lòng tinh tấn
Hướng về mình soi sáng thân tâm
Thì ra Phật cũng thật gần
Nhiệm màu hạnh phúc chuông ngân an lành.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tấn Đạt (2007). Giữ giới. Trong album: Muôn đời yêu thương 1 online

BÀI 3: ĐẶC ĐIỂM VÀ CÁC LOẠI HÌNH CỦA ĐẠO ĐỨC HỌC PHẬT GIÁO 21

Đặc điểm và các loại hình của đạo đức học Phật giáo

22 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Đặc điểm của đạo đức học Phật giáo “Đạo đức Phật giáo là một nếp sống đi đôi với lạc, không đi đôi với khổ, đề cao một kinh nghiệm bản thân của đức Phật, là đau khổ không đưa đến giải thoát”. “Một điểm nổi bật trong đạo đức Phật giáo là vai trò trí tuệ trong tất cả các pháp môn đưa đến giải thoát và giác ngộ ... Trí tuệ với khả năng giúp phân biệt đâu là pháp thiện, đâu là pháp bất thiện, đâu là pháp đen, đâu là pháp trắng, đâu là thanh tịnh, đâu là cấu uế, đâu là chánh pháp, đâu là tà pháp. Nhờ sự phân biệt này, chúng ta mới có thể từ bỏ các pháp ác, thành tựu các pháp lành”. “Một đặc điểm nữa của đạo đức Phật giáo là xây dựng một nếp sống hài hòa với thiên nhiên và làm cho môi trường sống vừa lành, vừa đẹp. Chúng ta thấy đức Phật đản sanh ở ngoài trời, dưới một gốc cây, thành đạo ở ngoài trời, dưới một gốc cây, thuyết pháp lần đầu tiên ở ngoài trời, ở tại Vườn-nai, và thị tịch cũng ở ngoài trời, dưới gốc cây Ta-la-song-thọ. Đời sống của Ngài rất gần gũi với thiên nhiên, thân cận với núi rừng, hoa viên và rừng lá”. Đạo đức Phật giáo đã là một nếp sống hài hòa với thiên nhiên thời cũng là một nếp sống hài hòa với con người ... Một câu tuyên bố nữa nói lên thái độ không tranh chấp của đức Phật: “Này các Tỳ-kheo, Ta không có tranh chấp với đời, chỉ có đời tranh chấp với Ta. Này các Tỳ-kheo, người nói pháp không tranh chấp với một ai ở đời” (Kinh Tương ưng bộ). “Đặc tính cuối cùng của đạo đức Phật giáo là một nếp sống vô ngã, một triết lý uyên thâm vi diệu, vừa giúp con người tự chủ, thoát ly sự chi phối của thân người và thế giới, vừa vượt qua được các khổ đau, sầu muộn, do tánh vô thường của tự ngã và thế giới gây ra, vừa là con đường đưa đến tâm giải thoát và tuệ giải thoát”.1 2. Các loại hình của đạo đức học Phật giáo 2.1. Đạo đức học nhân quả Là loại hình đạo đức xây dựng trên đạo lý nhân quả nghiệp báo. Mỗi hành động, lời nói và ý niệm tự thân nó có tác hưởng trong mối quan hệ nhân quả. Hình thái đạo đức này phủ nhận vai trò của Đấng sáng

1. Thích Minh Châu, Đạo đức và hạnh phúc con người. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2002).

BÀI 3: ĐẶC ĐIỂM VÀ CÁC LOẠI HÌNH CỦA ĐẠO ĐỨC HỌC PHẬT GIÁO 23

tạo, của Thượng đế, của định mệnh, mà đặt nền tảng trên quyền tự do ý chí của con người. 2.2. Đạo đức học giới luật Là loại hình đạo đức xây dựng trên nền tảng những quy điều, giới luật, thanh quy của một tổ chức, đoàn thể thuộc Phật giáo, góp phần ổn định xã hội, và giúp cho nhân loại có cuộc sống hạnh phúc, an vui. Giới Luật Phật giáo là hệ thống các điều khoản về đạo đức và cách cư xử về đạo đức do đức Phật chế định cho hàng đệ tử xuất gia và tại gia thọ trì, nhằm đem đến sự an lạc và hạnh phúc cho bản thân, cộng đồng, tăng đoàn và xã hội. Giới Luật Phật giáo có nhiều thứ, có thứ cao và thứ thấp. Có giới áp dụng cho hàng xuất gia, có giới áp dụng cho hàng tại gia. Bài học này nhằm giới thiệu giới luật dành cho Phật tử tại gia. 2.3. Đạo đức học trách nhiệm Là loại hình đạo đức được xây dựng trên quy định của một gia đình, tổ chức, buộc con người trong tổ chức đó phải thực hiện. Loại hình đạo đức này nâng cao tinh thần con người lên một bậc, đó là mỗi người tự ý thức, tự xét thấy trách nhiệm của mình nên làm, hơn là những quy định do tổ chức xã hội, hay tôn giáo quy định. 2.4. Đạo đức học phẩm chất Là loại hình đạo đức dựa trên hình thái ý thức và biểu hiện của con người ngang qua lời nói và hành vi. Nói cách khác, loại hình đạo đức này nghiên cứu và đánh

giá các thái độ, hành vi, cử chỉ, cách sử dụng ngôn ngữ và ý niệm của con người, nhằm nêu rõ và thúc đẩy các phẩm chất đáng quý, cao thượng của con người. 2.5. Đạo đức học vị tha Là loại hình đạo đức vượt ngoài phạm vi giới luật và trách nhiệm của cá nhân, nhắm đến lợi ích lớn nhất của người khác, vì người khác mà làm. Điều này thể hiện tinh thần Bồ-tát đạo. 2.6. Đạo đức học giải thoát Tất cả hành vi, lời nói và ý niệm của đương sự nhắm đến sự thanh tịnh hóa, để đạt đến sự giải thoát, giác ngộ viên mãn. 2.7. Đạo đức học ứng dụng Dựa trên các nguyên tắc đạo đức để xử lý các vấn nạn trong đời sống, xã hội. Ví dụ: Đạo đức bảo vệ môi trường (không chặt cây, không xử lý chất thải, xả rác, vứt ni-lông); đạo đức y khoa (trợ tử, phá thai, chế dược); đạo đức tình yêu và hôn nhân; đạo đức học đường (cơ

chế quản lý, trách nhiệm của giảng viên đứng lớp hoặc chấm bài, thái độ vô lễ của học viên, không chấp hành nội quy, tình trạng quay cóp, xả rác, bạo lực học đường...); đạo đức truyền thông (nặc danh trong email và facebook, thổi phồng sự kiện, dấu nhẹm thông tin, khiêu khích sân hận, phim ảnh khiêu dâm, quảng cáo bừa bãi); đạo đức kinh tế (làm các nghề không đúng với chánh mạng trong nhà Phật, cho vay nặng lãi, lừa đảo, đầu cơ ...); đạo đức trong công tác từ thiện (nhận rồi cho lại, cắt xén, nâng cao bản ngã, sân si với người nhận thí...); đạo đức trong buôn bán (bán hàng gian, hàng giả ...); đạo đức người lái xe (lấn đường, chạy ẩu, uống rượu bia khi tham gia giao thông, thấy người tai nạn làm ngơ,...) * Còn một cách phân loại khác mang tính phổ quát: Đạo đức học hành vi (là loại hình đạo đức chủ yếu dựa vào hành vi, để đánh giá và kiểm soát các hành vi để được tốt hơn) và đạo đức học tâm lý (là loại hình dựa vào tâm lý để đánh giá, và đặc biệt quan tâm đến sự tu dưỡng các phẩm chất này).2

Trích dẫn 1

ĐẠO ĐỨC HỌC NHÂN QUẢ Vị ấy biết rõ rằng, chúng sanh người hạ liệt kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của chúng: Này các hiền giả, những chúng sanh này làm những ác hạnh về thân, lời và ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến, những người này sau khi thân hoại mạng chung, phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Này các hiền giả, còn những chúng sanh nào làm các thiện hạnh về thân, lời và ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến, những người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, cõi trời, trên đời này. Như vậy, với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống

2. Khoa Đào tạo Từ xa (2018). Đạo đức học Phật giáo. [WWW] Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM. Truy xuất từ: http://www.vbu.edu.vn/subjects/SP-218/Dao-duc-hoc-Phat-giao.html Truy cập ngày 19/2/2020

chết của chúng sanh, vị ấy biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của chúng. Này

Đại vương, đó là quả thiết thực, hiện tại của hạnh Sa-môn, còn vi diệu thù thắng hơn những quả thiết thực hiện tại của hạnh Sa-môn trước.3

Trích dẫn 2

ĐẠO ĐỨC HỌC GIỚI LUẬT Thế Tôn nói với các cư sĩ ở Pāṭaligāma: - Này các gia chủ, có năm sự nguy hiểm cho những ai phạm giới, sống trái giới luật. Thế nào là năm? Ở đây, này các gia chủ, người phạm giới, sống trái giới luật sẽ bị tiêu hao tiền của rất nhiều vì sống phóng dật. Đó là điều nguy hiểm thứ nhất cho những ai phạm giới, sống trái giới luật. Lại nữa, này các gia chủ, người phạm giới, sống trái giới luật bị tiếng dữ đồn xa. Đó là điều nguy hiểm thứ hai cho những ai phạm giới, sống trái giới luật. Lại nữa, này các gia chủ, người phạm giới, sống trái giới luật khi vào hội chúng nào, hoặc Sát-đế-ly, hoặc Bà-la-môn, hoặc Gia chủ, hoặc Sa-môn, người ấy đi vào với tâm thần sợ hãi, bối rối. Đó là điều nguy hiểm thứ ba cho những ai phạm giới, sống trái giới luật. Lại nữa, này các gia chủ, người phạm giới, sống trái giới luật sẽ chết với tâm hồn rối loạn. Đó là điều nguy hiểm thứ tư cho những ai phạm giới, sống trái giới luật. Lại nữa, này các gia chủ, người phạm giới, sống trái giới luật sau khi thân hoại mạng chung, sẽ bị sanh vào khổ cảnh, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Đó là điều nguy hiểm thứ năm cho những ai phạm giới, sống trái giới luật.

3. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.84-85.

Này các gia chủ, đó là năm điều nguy hiểm cho những ai phạm giới, sống trái giới luật. Này các gia chủ có năm sự lợi ích cho những ai giữ giới, sống theo giới luật. Thế nào là năm? Ở đây, này các gia chủ, người giữ giới, sống theo giới luật sẽ có tiền của dồi dào rất nhiều vì sống không phóng dật. Đó là sự lợi ích thứ nhất cho những ai giữ giới, sống theo giới luật. Lại nữa, này các gia chủ, người giữ giới, sống theo giới luật được tiếng tốt đồn xa. Đó là sự lợi ích thứ hai cho những ai giữ giới, sống theo giới luật. Lại nữa, này các gia chủ, người giữ giới, sống theo giới luật khi đi vào hội chúng nào, hoặc Sát-đế-ly, hoặc Bà-la- môn, hoặc gia chủ, hoặc Sa-môn, người ấy đi vào với tâm thần không sợ hãi, không bối rối. Đó là sự lợi ích thứ ba cho những ai giữ giới, sống theo giới luật. Lại nữa, này các gia chủ, người giữ giới, sống theo giới luật sẽ chết với tâm hồn không rối loạn. Đó là sự lợi ích thứ tư cho những ai giữ giới, sống theo giới luật. Lại nữa, này các gia chủ, người giữ giới, sống theo giới luật sau khi thân hoại mạng chung, sẽ được sanh vào thiện thú, thiên giới. Đó là sự lợi ích thứ năm cho những ai giữ giới, sống theo giới luật.4

Trích dẫn 3

ĐẠO ĐỨC HỌC TRÁCH NHIỆM Vị ấy xuất gia như vậy, hành trì các học giới và hạnh sống các Tỳ-kheo, từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết xấu hổ, sợ hãi, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Vị ấy từ bỏ lấy của không cho, tránh xa lấy của không cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh, không có trộm cướp.

4. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.287-288.

BÀI 3: ĐẶC ĐIỂM VÀ CÁC LOẠI HÌNH CỦA ĐẠO ĐỨC HỌC PHẬT GIÁO 27

Vị ấy từ bỏ đời sống không phạm hạnh, sống theo phạm hạnh, sống đời sống viễn ly, tránh xa dâm dục hạ liệt. Vị ấy từ bỏ nói láo, tránh xa nói láo, nói những lời chân thật, liên hệ đến sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lường gạt đời. Vị ấy từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, không đi nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia. Như vậy, vị ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, thích thú trong hòa hợp, hân hoan trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp. Vị ấy từ bỏ nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác, nói những lời nói dịu hiền, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người; vị ấy nói những lời nói như vậy. Vị ấy từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói chân thật, nói có ý nghĩa, nói pháp, nói luật, nói những lời đáng được gìn giữ, những lời hợp thời, hợp lý, có mạch lạc hệ thống, có ích lợi.5

Trích dẫn 4

ĐẠO ĐỨC HỌC PHẨM CHẤT Đại vương! Thế nào là Tỳ-kheo giới hạnh cụ túc? Ở đây, này Đại vương, Tỳ-kheo từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tàm quý, có lòng từ, sống thương xót đến tất cả hạnh phúc của chúng sanh và loài hữu tình. Như vậy là giới hạnh của vị ấy trong giới luật. Vị ấy từ bỏ lấy của không cho, tránh xa lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh, không có trộm cướp. Như vậy là giới hạnh của vị ấy trong giới luật.

5. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.423-424.

28 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tỳ-kheo từ bỏ nói láo, tránh xa nói láo, nói những lời chơn thật, y chỉ trên sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lường gạt, không phản lại đối với đời. Như vậy là giới hạnh của vị ấy trong giới luật. Vị ấy từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, không đi nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia. Như vậy, Tỳkheo ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, thoải mái trong hòa hợp, hân hoan trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp. Như vậy là giới hạnh của vị ấy trong giới luật. Vị ấy từ bỏ lời nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác. Vị ấy nói những lời nói không lỗi lầm, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người. Như vậy là giới hạnh của vị ấy trong giới luật. Vị ấy từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về chánh pháp, nói những lời về luật, nói những lời đáng được gìn giữ, những lời hợp thời, thuận lý, có mạch lạc hệ thống, có ích lợi. Như vậy là giới hạnh của vị ấy trong giới luật.6

6. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.69-70.

Trích dẫn 5

ĐẠO ĐỨC TRONG KINH DOANH Tôi từ bỏ các sự gian lận bằng cân tiền bạc và đo lường. Tôi từ bỏ các tà hạnh như hối lộ, gian trá, lừa đảo. Tôi từ bỏ không làm thương tổn, sát hại, câu thúc, bức đoạt, trộm cắp, cướp phá.7

Trích dẫn 6

Đạo đức học giải thoát
Người tu sĩ vượt qua thiện, ác
Sống giữ gìn giới đức thanh cao
Dùng nguồn trí tuệ cao sâu
Xét soi vạn pháp, đạo mầu tràn dâng.8
Trích dẫn 7

ĐẠO ĐỨC HỌC GIỚI LUẬT Năm điều nguy hiểm của người ác giới, phạm giới: Này các hiền giả, người ác giới, vì 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. 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.

7. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.362. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr. 101-102.

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. Đó là điều nguy hiểm thứ năm của người ác giới, phạm ác giới.9

Trích dẫn 8

ĐẠO ĐỨC HỌC GIỚI LUẬT 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 Bà-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 sợ sệt và

không dao động. 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.10

ĐẠO ĐỨC HỌC VỊ THA Một thời Thế Tôn ở tại Vương-xá, núi Linh Thứu. Khi đêm đã gần mãn, Pa casikha (Ngũ Kế), thuộc dòng họ Càn-thát-bà (Gandhabba), với dung mạo đoan chánh, chói sáng toàn vùng núi Linh Thứu, đến tại chỗ Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Ngài và đứng một bên. Sau khi đứng một bên, Pa casikha, thuộc dòng họ Càn-thát-bà,

9. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.662 - 663. 10. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.663.

bạch Thế Tôn: Bạch Thế Tôn, những điều con đã tự thân nghe và chấp nhận trước mặt chư thiên ở Tam thập tam thiên. “Này chư thiện hữu ở Tam thập tam thiên, các vị nghĩ thế nào? Như Lai dấn thân vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài trời và loài người. Một vị Đại sư dấn thân vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài trời và loài người như vậy, một vị Đại sư đầy đủ đức tánh như vậy, chúng ta thật khó tìm thấy được trong quá khứ cũng như trong hiện tại, trừ Thế Tôn. Chánh pháp được Thế Tôn khéo léo thuyết giảng, một chánh pháp thiết thực hiện tại, vượt ngoài thời gian, đến để mà thấy, luôn luôn hướng thượng, chỉ người có trí tự mình giác hiểu. Một vị Giảng sư thuyết pháp hướng thượng như vậy, một vị Đạo sư đầy đủ đức tánh như vậy, chúng ta thật khó tìm thấy được trong quá khứ cũng như trong hiện tại, trừ Thế Tôn. ‘Đây là thiện,’ ‘đây là bất thiện,’ đã được Thế Tôn khéo giải thích. ‘Đây có tội,’ ‘đây không tội,’ ‘đây cần phải tuân theo,’ ‘đây cần phải né tránh,’ ‘đây là hạ liệt,’ ‘đây là cao thượng,’ ‘đây là đen trắng đồng đẳng,’ được Thế Tôn khéo giải thích. Một vị khéo giải thích các pháp thiện, bất thiện, có tội, không có tội, cần phải thuận theo, cần phải né tránh, hạ liệt, cao thượng, đen trắng đồng đẳng như vậy, một vị Đạo sư đầy đủ đức tánh như vậy, chúng ta thật khó tìm thấy được trong quá khứ cũng như trong hiện tại, trừ Thế Tôn. Con đường đưa đến Niết-bàn cho các đệ tử, Niết-bàn và con đường phối hợp thành một, đã được Thế Tôn khéo giải thích như nước sông Hằng phối hợp và cùng chảy với nước sông Yamunā

(Diệm-mâu-na). Cũng vậy, con đường đưa đến Niết-bàn cho các đệ tử, niết-bàn và con đường phối hợp thành một, đã được Thế Tôn khéo giải thích. Một vị khéo giải thích con đường hướng đến niết-bàn như vậy, một vị Đạo sư đầy đủ đức tánh như vậy, chúng ta thật khó tìm thấy trong quá khứ cũng như trong hiện tại, trừ Thế Tôn. Thế Tôn cũng đã đào tạo được chúng thiện hữu Hữu học đang đi trên nẻo đạo và các vị Lậu tận đã hoàn tất Thánh đạo. Ngài không di tản chúng nhưng sống cùng chung một niềm hòa hợp lạc trú. Một vị sống cùng chung một niềm hòa hợp lạc trú như vậy, một vị Đạo sư đầy đủ đức tánh như vậy, chúng ta thật khó tìm thấy trong quá khứ cũng như trong hiện tại,

trừ Thế Tôn.11

Trích dẫn 1 Đừng bao giờ tôn thờ kinh điển trên bàn thờ, mà hãy tôn thờ nó bằng giá trị ứng dụng hành trì trong đời sống.12 Trích dẫn 2 Đối với con người cũng thế, mỗi hành động tạo tác tốt hoặc xấu đều mang dấu ấn nghiệp, tức là đã gieo trồng hạt giống tương ứng nơi tâm thức. Hạt giống đó chính là yếu tố tạo nên nhân cách của con người và yếu tố đó sẽ biểu hiện thành lối sống hàng ngày của mỗi cá nhân. Do đó, gieo hạt giống như thế nào thì nhân cách của chúng ta sẽ biểu hiện qua lối sống như thế đó.13

1. Các em học sinh hãy nêu các lợi ích với người tuân thủ và làm theo 5 điều đạo đức dành cho người Phật tử tại gia.

11. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.388-389. 12. Thích Nhật Từ, Hạnh phúc giữa đời thường. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.189. 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.218.

BÀI 3: ĐẶC ĐIỂM VÀ CÁC LOẠI HÌNH CỦA ĐẠO ĐỨC HỌC PHẬT GIÁO 33

PHẨM CẤU UẾ Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Đường sinh tử nguy nan trước mặt
Kẻ ác ngu lưu luyến trần lao
Hãy khôn ngoan đoạn trừ phiền não
Mau hướng về thánh cảnh chư thiên
Theo gương Phật huân tu thanh tịnh
Diệt vô minh trong cõi đời này
Sống an vui tu trì giới hạnh
Tạo căn lành độ hết chúng sanh
Không lửa nào bằng ngọn lửa tham
Không chấp nào bằng tâm sân hận
Có lưới nào bằng lưới ngu si
Chẳng sông nào như sông ái dục
Giữa hư không tìm đâu dấu vết
Trong ngoại đạo sao có sa môn?
Giữa chúng sinh lầm mê, hư vọng
Bậc Như Lai trong sáng tịnh yên.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tấn Đạt (2004). Phẩm cấu uế. Trong album: Trường ca kinh Pháp Cú 5/9/2019

34 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Khiêm hạ

BÀI 4: KHIÊM HẠ 35

Khiêm hạ là thể hiện sự khiêm tốn, tôn trọng và lịch sự với mọi người, "kính trên, nhường dưới". Khiêm hạ là một chuẩn mực đạo đức không còn kiêu mạn, tự cao, tự đại, kiêu căng. Không nên nhầm lẫn, đức tính khiêm hạ là hạ thấp bản thân, mà khiêm hạ chính là "tôn trọng chính mình". Chuẩn mực đạo đức khiêm hạ tạo nên sự bình tĩnh, định tâm.

Trích dẫn 1

NGHIỆP KIÊU MÃN Nếu có người nam hoặc là người nữ có thói kiêu mạn, cho mình số một, ngạo nghễ, bất kính, không biết đảnh lễ những người đáng lạy; không biết nể trọng những người đáng nể; không biết nhường chỗ cho người đáng nhường; không biết nâng đỡ những người đáng giúp thì do nghiệp này không ai quý mến, thường bị cô lập, tâm lý cô đơn, sống trong bất hạnh; đời sau tái sinh vào cảnh giới xấu, gia đình thấp kém.1

Trích dẫn 2

- Này các Tỳ-kheo, có ba hạng người này có mặt xuất hiện ở đời. Thế nào là ba? Dễ ước lượng, khó ước lượng và vô lượng, không thể ước lượng. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là người dễ ước lượng? Ở đây, này các Tỳ-kheo, có người tháo động, kiêu căng, dao động, lắm mồm lắm miệng, lắm lời, thất niệm không tỉnh giác, không định tĩnh, tâm tán loạn, các căn thả lỏng. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là người dễ ước lượng. Và này các Tỳ-kheo, thế nào gọi là người khó ước lượng?

1. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.208- 209.

Ở đây, này các Tỳ-kheo, có hạng người không tháo động, không kiêu căng, không dao động, không lắm mồm lắm miệng, không lắm lời, trú niệm, tỉnh giác, định tĩnh, nhất tâm, các căn được bảo vệ. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là người khó ước lượng. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là người không thể ước lượng? Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo là bậc A-la-hán, các lậu hoặc được đoạn tận. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là hạng người không thể ước lượng. Ba hạng người này, này các Tỳ-kheo, có mặt xuất hiện ở đời.2

Trích dẫn 3

Có ba kiêu mạn này, này các Tỳ-kheo, Thế nào là ba? Kiêu mạn của tuổi trẻ, kiêu mạn của không bệnh, kiêu mạn của sự sống. Say sưa trong kiêu mạn của tuổi trẻ, này các Tỳ-kheo, kẻ vô văn phàm phu làm các ác hành về thân, làm các ác hành về lời nói, làm các ác hành về ý. Do làm các ác hành về thân, làm các ác hành về lời nói, làm các ác hành về ý, sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Say sưa trong kiêu mạn của không bệnh, này các Tỳ-kheo, kẻ vô văn phàm phu làm các ác hành về thân … về ý. Do làm các ác hành về thân … về ý, sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Say sưa trong kiêu mạn của sự sống, này các Tỳ-kheo, kẻ vô văn phàm phu làm các ác hành về thân … về ý. Do làm các ác hành về thân… về ý, sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa

xứ, địa ngục.3

2. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.296-297.
3. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.177.

BÀI 4: KHIÊM HẠ 37

Trích dẫn 4

Người tự hào chủng tộc
Tài sản và quyền uy
Cao ngạo, khinh rẻ người
Là cửa vào bại vong.4
Trích dẫn 5

KHÔNG MÀNG LỜI KHEN Này các đệ tử, khi giúp đồng tu hay bất kỳ ai đạt được lợi ích thì đừng bận tâm vào lời khen ngợi. Khi được người khen: “Các đồng tu này được tôn giả giúp vượt qua bất thiện, an trú vào thiện, thật là lành thay” thì nên trả lời một cách chân chính, khéo léo như sau: “Thưa các bạn hữu, không phải do tôi các vị được thế. Những gì tôi biết đều do tôi học trực tiếp từ Phật qua lời ngài dạy; tôi chỉ lặp lại những gì tôi biết, có công gì đâu. Nhờ lắng nghe theo, các bạn bỏ ác, sống theo hạnh lành, đạt được lợi ích là điều tất nhiên.” Trả lời như trên, ta sẽ thoát được tâm lý trở ngại “khen mình chê người.” Nhờ biết giải thích đúng với chân lý và có khiêm cung nên người như vậy không bị phỉ báng, phê bình, chỉ trích. Nghe đức Phật dạy nghệ thuật hòa giải, sống trong hòa hợp, lợi lạc mình người, góp phần xây dựng hòa bình, hạnh phúc có mặt khắp nơi, tất cả đồng tu vô cùng hoan hỷ, vâng lời Phật dạy, học tập, ứng dụng, phát nguyện truyền bá đến với nhiều người.5

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.265. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.339- 340.

38 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 6

KHÔNG MÀNG KHEN CHÊ Này các đệ tử, bị người nhiếc mắng, phỉ báng, xuyên tạc thì chớ sân hận, bất mãn, phẫn nộ. Khi được cung kính, lễ bái cúng dường thì chớ hoan hỷ, vui mừng, thích thú. Hãy suy nghĩ rằng: “Đây là điều xưa, đã từng biết rõ. Đây là trách nhiệm mà tôi phải làm”. Cái gì không phải của chính chúng ta, hãy nên từ bỏ, nhờ đó hạnh phúc, an lạc dài lâu. Thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và các nhận thức không phải của ta; hãy buông xả chúng, hướng đến hạnh phúc, an lạc dài lâu.6

Trích dẫn 7

Chớ sanh tâm sân hận
Người sân giận không tốt
Nếu hay lìa sân mạn

Tu hành tâm khiêm hạ.7
Trích dẫn 8

Người tu tập không còn dính dáng
Tham, sân, si, kiêu mạn, tị hiềm
Cũng như hạt cải đầu kim
Bà-la-môn ấy trọn nên đạo vàng.8
Trích dẫn 9

Này Ma-nạp, do nhân gì, duyên gì mà kẻ nam hay người nữ có oai đức lớn? Nếu có kẻ nam hay người nữ không ôm lòng tật đố, người ấy thấy kẻ khác được cung kính cúng dường không sanh lòng tật đố. Nếu thấy kẻ khác có của,

6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.580. 7. Kinh Tăng nhất A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.1574- 1575. 8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.151.

không có lòng ham muốn của ấy được về ta. Người ấy tạo nghiệp này, tác thành 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 rồi, lại sanh vào nhân gian, có oai đức lớn. Vì sao vậy? Vì con đường này đưa đến thọ báo có oai đức, nghĩa là kẻ nam hay người nữ nào không ôm lòng tật đố. Ma- nạp nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy.9

Trích dẫn 10

Này Ma-nạp, do nhân gì, duyên gì mà kẻ nam hay người nữ sanh nhằm dòng dõi tôn quý? Nếu có kẻ nam hay người nữ nào không có lòng kiêu ngạo, đại mạn, người đáng cung kính thì cung kính, đáng tôn trọng thì tôn trọng, đáng quý thì quý, đáng phụng thờ thì phụng thờ, đáng cúng dường thì cúng dường, đáng nhường lối thì nhường lối, đáng nhường chỗ thì nhường chỗ, đáng chấp tay hướng về lễ bái thăm hỏi thì chấp tay hướng về lễ bái thăm hỏi. Người ấy tạo nghiệp này, tác thành 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 nhằm dòng dõi tôn quý. Vì sao vậy? Vì con đường này đưa đến thọ báo sanh nhằm dòng dõi tôn quý, nghĩa là kẻ nam hay người nữ nào không kiêu ngạo, đại mạn. Ma-nạp nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy.10

9. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1796-1797. 10. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1797-1798.

Một thời Tôn giả Vaṅgīsa trú ở Āḷavī, tại đền Aggāḷava, cùng với giáo thọ sư là Tôn giả Nigrodha Kappa.
Lúc bấy giờ, Tôn giả Vaṅgīsa thường hay khinh miệt các vị Tỳ-kheo ôn hòa khác vì khả năng biệt tài của mình.

Rồi Tôn giả Vaṅgīsa suy nghĩ: “Thật bất lợi cho ta! Thật không lợi cho ta! Thật bất hạnh cho ta! Thật không may cho ta! Vì rằng ta khinh miệt các vị Tỳ-kheo ôn hòa khác vì khả năng biện tài của ta”.
Rồi Tôn giả Vaṅgīsa, tự hối trách mình, liền ngay khi ấy, nói lên những bài kệ này:
Đệ tử Gotama,
Hãy từ bỏ kiêu mạn,
Và cũng tự bỏ luôn,
Con đường đến kiêu mạn.
Nếu hoàn toàn đắm say,
Trong con đường kiêu mạn,
Sẽ tự mình hối trách,
Trong thời gian lâu dài.
Những ai khinh khi người,
Với khinh khi kiêu mạn,
Đi con đường kiêu mạn,
Sẽ đọa lạc địa ngục.
Những người ấy sầu khổ,
Trong thời gian lâu dài,
Do kiêu mạn dắt dẫn,
Phải sanh vào địa ngục.
Tỳ-kheo không bao giờ
Phải sầu muộn buồn thảm,
Thắng lợi trên Chánh đạo,
Sở hành được chân chánh,
Vị ấy được thọ hưởng,
Danh dự và an lạc,
Chơn thực được danh xưng,
Là bậc hưởng Pháp lạc.
BÀI 4: KHIÊM HẠ 41

Do vậy ở đời này,
Không thô lậu, tinh tấn
Đoạn trừ mọi triền cái,
Sống thanh tịnh trong sạch,
Và đoạn tận kiêu mạn,
Hoàn toàn, không dư thừa,
Chấm dứt mọi phiền não,
Với trí tuệ quang minh,
Ngài được xem là bậc
Sống tịch tịnh, an lạc.11

Trích dẫn 1 Khiêm cung, kính trên nhường dưới. Khiêm cung là một đức tính đáng quý. Sống chung với người khiêm cung, ta thấy hạnh phúc hơn, học được nhiều điều hay hơn và rút ra được nhiều kinh nghiệm hơn. Người khiêm cung, đối với kẻ cao hơn không ghét, không ganh tị mà cố gắng học hỏi. Đối với kẻ thấp hơn thì sẽ không tự đắc, mà tìm cơ hội nâng đỡ cho người đó đạt được những gì mà mình đã đạt được.12 Trích dẫn 2 Ai có tâm tăng thượng mạn thì khó có thể chấp nhận cái hay hơn, cái cao hơn, cái tuyệt vời hơn vì họ nghĩ mình là số 1. Tự lừa dối mình là một hình thức khác của cái tôi. Cái tôi si mê, còn được gọi là ngã si. Si mê vì chính mình, nên tự lừa dối mình, lừa dối người.13 Trích dẫn 3 Đức Phật dạy đừng bao giờ hãnh diện, tự hào về những gì mà mình thành tựu. Hãy khiêm hạ để có thể tiếp tục vươn lên, đức khiêm hạ giúp rút ngắn khoảng cách trong giao lưu, tiếp xúc với những người khác, nhờ đó mà giá trị của bản thân ngày càng gia tăng.14

11. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.288-289. 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.136. 13. Thích Nhật Từ, 14 điều Phật dạy. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.16-17. 14. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.18.

Trích dẫn 4 Người kiêu ngạo và buông lung. Kẻ kiêu ngạo thường tự cho mình là số một, là hơn hết, những gì họ nói là đúng, là chân lý còn những gì người khác nói là sai. Còn buông lung là ăn chơi vô độ, không biết dừng và xem hưởng thụ là con đường đưa tới hạnh phúc. Giao du với người kiêu mạn, buông lung thì trước sau gì ta cũng vướng kẹt vào các thói hư tật xấu như họ. Do đó, tốt nhất là ta nên lánh xa hạng người này để tránh tai họa về sau. Trong trường hợp nhận thấy họ có khả năng chuyển hóa, thay đổi theo hướng tích cực, ta cũng nên khuyên răn, hướng dẫn họ quay đầu. Đó là hành vi và thái độ của một người Phật tử tu học chân chánh. Tuy nhiên, cần phải khéo léo và thông minh, nếu không ta sẽ tự chuốc họa vào thân.15 Trích dẫn 5 Trừ diệt ngã mạn là khó. Người ngã mạn là người đặt bản ngã của mình lên trên hết. Nó là biểu hiện của tâm hiếu thắng, kiêu ngạo, thiếu nhã nhặn, nhún nhường, khiêm cung. Người ngã mạn thường song hành với các tâm lý định kiến, bảo thủ, độc đoán. Ngoài việc làm, quan điểm, cách nhìn… của họ ra, họ cho rằng không có một ai là đúng, là chân lý.16 Trích dẫn 6 Tự ái trước nhất là thái độ mặc cảm và xấu hổ về bản thân, khi thấy hoặc cảm nhận chủ quan rằng mình thua kém người khác về phương diện nào đó. Người tự ái dễ sinh lòng hờn dỗi, ganh ghét, đố kỵ, tỵ hiềm, mặc cảm với người khác, đặc biệt là người có phần nổi trội hơn mình. Người tự ái thường chú trọng cảm xúc, dễ nổi cáu trước lời nói thị phi, phê bình, chỉ trích, nhất là thái độ ác cảm từ người khác. Phản ứng thông thường của người tự ái là cảm thấy khó chịu, dễ bị tổn thương, khó chịu, căng thẳng, giận dữ khi bị người khác coi thường, đánh giá thấp, nói khích. Có lẽ bởi vậy, nên người tự ái thường dễ bỏ cuộc giữa chừng.17 Trích dẫn 7 Đức Phật dạy rõ, bản ngã càng lớn thì nỗi khổ đau càng gia tăng. Ví dụ, ai không chiều theo ý, thì mình giận dỗi, hoặc nơi nào ngon ngọt,

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.112. 16. Thích Nhật Từ, Tìm hiểu Kinh Bốn mươi hai chương. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.193 -194. 17. Thích Nhật Từ, Gia đình - Tranh đấu hay buông xuôi. (NXB Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.217-218.

BÀI 4: KHIÊM HẠ 43

chiều theo ý, có nhu cầu thì mình lại đến.18

1. Các em học sinh hãy nêu lợi ích của việc rèn luyện đức tính khiêm hạ, khiêm tốn?

PHẨM TẠP LỤC Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Mong vui gieo khổ cho người.
Được vui sao thoát khỏi người oán than.
Việc đáng làm, không làm, phóng túng
Tánh kiêu căng, lậu hoặc sẽ tăng.
Đệ tử Phật phải năng niệm Phật.
Niệm Pháp màu, nhớ bậc chân tu.
Diệt ái dục, quán sắc thân.
Có luôn tỉnh giác, mới gần quả vui.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Nhã Phương (2004). Phẩm tạp lục. Trong album: Trường ca kinh Pháp 5/9/2019

18. Thích Nhật Từ, Tháo dây oan trái - Nghệ thuật chuyển hóa cảm xúc. (NXB Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.31.

44 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Kham nhẫn - Nhẫn nhịn

BÀI 5: KHAM NHẪN - NHẪN NHỊN 45

Kham nhẫn và nhẫn nhịn là sự chấp nhận, kiên nhẫn, bình tĩnh chuyển hóa những khó khăn và khổ đau do các điều kiện bên ngoài mang đến, nhưng tâm tư vẫn an nhiên, tự tại. Ở cách nhìn khác, nhẫn nhịn và kham nhẫn thể hiện sức mạnh làm chủ bản thân. Kiềm chế, chuyển hóa nóng giận với những điều khó chịu, mà tâm vẫn an ổn, thể hiện tâm hồn hướng thượng, thanh cao. Bị người chửi, chọc tức Tập nhẫn nhịn, mỉm cười Không cãi lộn, đánh lộn Thế mới được an vui.

Trích dẫn 1

Này các Tỳ-kheo, trong bất cứ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm Người, không sân hận, hoàn toàn không ảo não, dầu có bị nói nhiều cũng không tức tối, không phẫn nộ, không hiềm khích, không mất bình tĩnh, không biểu lộ phẫn nộ, không sân hận phiền muộn.1

Trích dẫn 2

Này các hiền giả, lại nữa, vị Tỷ kheo thiện ngôn, đầy đủ sự nhu hòa và khiêm nhường, nhẫn nại và nhận sự chỉ trích một cách cung kính. Này các hiền giả, vị Tỷ kheo nào thiện ngôn... nhận sự chỉ trích một cách cung kính, pháp như vậy là hộ trì nhân.2

1. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.604. 2. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.687.

Trích dẫn 3

Cũng vậy chư Tỳ-kheo, ở đây, Tỳ-kheo hết sức hiền lành, hết sức nhu thuận, hết sức ôn hòa trong khi chưa bị những lời nói bất khả ý, xúc phạm. Và chư Tỳ-kheo, chỉ khi nào Tỳ- kheo bị những lời nói bất khả ý, xúc phạm mà vị ấy vẫn hết sức hiền lành, hết sức nhu thuận, hết sức ôn hòa, khi ấy vị ấy mới được xem là hiền lành, mới được xem là nhu thuận, mới được xem là ôn hòa.3

Trích dẫn 4

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là hạng người với tâm ví dụ như vết thương? Ở đây, này các Tỳ-kheo, có người phẫn nộ, nhiều hiềm hận, dầu có bị nói chút ít, cũng tức tối phẫn nộ, sân hận, sừng sộ, biểu lộ sự phẫn nộ, sân hận, và bực tức. Ví như một vết thương đang làm mủ, nếu bị cây gậy hay một miếng sành đánh phải, liền chảy mủ nhiều hơn. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, ở đây có người phẫn nộ và bực tức. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là hạng người được ví dụ với vết thương đang làm mủ.4

Trích dẫn 5

Có năm nguy hại này cho người không kham nhẫn. Thế nào là năm? Quần chúng không ái mộ, không ưa thích; nhiều người hận thù; nhiều người tránh né; khi mạng chung, tâm bị mê loạn; sau khi thân hoại mạng chung; sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Này các Tỳ-kheo, đây là năm nguy hại cho người không kham nhẫn. Này các Tỳ-kheo, có năm lợi ích này cho người có kham nhẫn. Thế nào là năm?

3. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.167. 4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.154.

Quần chúng ái mộ và ưa thích; không có nhiều người hận thù; không có nhiều người tránh né; khi mạng chung, tâm không bị mê loạn; sau khi thân hoại mạng chung, được sanh vào thiện thú, thiên giới, cõi đời này. Này các Tỳ-kheo, có năm lợi ích này cho người có kham nhẫn.5

Trích dẫn 6

Thực hành đức nhẫn mới xứng danh là bậc thượng nhân có sức mạnh. Người nào chưa có thể chịu đựng sự nhục mạ một cách hoan hỷ, như uống cam lộ, thì chưa thể xứng danh là người vào đạo có trí. Sự sân hận sẽ thiêu hủy tất cả pháp lành, nó nguy hiểm hơn lửa dữ. Các vị phải canh phòng cẩn mật, đừng cho sân hận xâm nhập.6

Trích dẫn 7

Với ai bị chửi mắng,
Lên tiếng chửi mắng lại,
Người ấy tệ ác hơn,
Người đã chửi mắng trước.
Với ai bị chửi mắng,
Nhưng không chửi mắng lại,
Người ấy được chiến thắng,
Trên cả hai mặt trận.7
5. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.830. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh lời dạy cuối cùng của đức Phật. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2010), tr.11. 7. Kinh Tiểu bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.361.

Trích dẫn 8

Một thời, đức Phật trú tại Câu-xá-di, trong vườn Cù-sư-la.
Bấy giờ các Tỳ-kheo ở Câu-xá-di đã nhiều lần cãi vã nhau.
Do đó đức Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo ở Câu-xá-di rằng:
Này các Tỳ-kheo, các ngươi chớ cãi vã nhau. Vì sao?
Nếu lấy tranh dứt tranh,
Đời nào dứt cho xong.
Nhẫn nhục dứt hận thù,
Đó là pháp tối thượng.8
Trích dẫn 9

Bấy giờ Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: “Nếu có ai mạ lỵ đánh đập, trách mắng các ngươi; hay nếu có ai cung kính, cúng dường, lễ bái, tôn trọng, thừa sự các ngươi; các ngươi nhân đó cũng chớ nên sân hận, thù hằn, chớ có tâm hại, cũng chớ vui thích, hoan hỷ, cũng đừng có tâm hoan lạc. Vì sao? Hãy nghĩ rằng, “Chúng ta không có thần ngã, không có sở hữu của thần ngã. Ví như nay đây, ngoài cửa Thắng lâm này có cỏ khô, cây khô, có một người mang đi đốt, tùy ý mà dùng. Ý các ngươi nghĩ sao? Cây cỏ khô kia có nghĩ rằng, ‘Người ấy mang ta đi đốt, tùy ý mà dùng không’?” Các Tỳ-kheo đáp: “Bạch Thế Tôn, không.” Cũng vậy, nếu có ai mạ lỵ, đánh đập, sân hận, trách mắng các ngươi hay nếu có ai cung kính, cúng dường, lễ bái, tôn trọng, thừa sự các ngươi; các ngươi nhân đó cũng chớ nên sân hận, thù hằn, chớ có hại tâm cũng chớ có vui thích, hoan hỷ, cũng đừng có tâm hoan lạc. Vì sao? Hãy nghĩ rằng, ‘Ta không có thần ngã, không có sở hữu của thần ngã.’9

8. Kinh Trung A-hàm 2, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.725. 9. Kinh Trung A-hàm 4, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.2183.

Trích dẫn 10

Kẻ ngu nghĩ mình thắng,
Khi nói lời ác ngữ,
Ai biết chịu kham nhẫn,
Kẻ ấy thật thắng trận.
Những ai bị phỉ báng,
Trở lại phỉ báng người,
Kẻ ấy làm ác mình,
Lại làm ác cho người.
Những ai bị phỉ báng,
Không phỉ báng đối lại,
Người ấy đã thắng trận,
Thắng cho mình cho người.
Vị ấy tìm lợi ích,
Cho cả mình và người,
Và kẻ đã phỉ báng,
Tự hiểu, lắng nguội dần.
Bậc y sư cả hai,
Chữa mình, chữa cho người,
Quần chúng nghĩ là ngu,
Vì không hiểu chánh pháp.10

10. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.253-254.

Trích dẫn 11

Đế Thích đáp:
Ta thường xem xét kia,
Chế ngự kẻ ngu kia.
Thấy người ngu nổi sân,
Trí dùng tĩnh chế phục.
Không sức mới dùng sức,
Là sức kẻ ngu kia.
Ngu si trái nghịch pháp,
Chẳng có đạo lý gì.
Giả sử có sức mạnh,
Nhưng nhẫn nhịn người yếu,
Thì nhẫn này tối thượng.

Không sức, sao có nhẫn?
Bị người mạ nhục quá,
Người sức mạnh hay nhẫn,
Đó là nhẫn tối thượng.
Không sức làm sao nhẫn?
Với mình và với người,
Khéo làm chủ sợ hãi.
Biết kia nổi sân nhuế,
Mình lại giữ an tĩnh.
Cả hai nghĩa đều đủ,
Lợi mình cũng lợi người.
Gọi là kẻ ngu phu,
Do vì không thấy pháp.
Ngu với mình thắng nhẫn,
Càng tăng thêm ác khẩu;
Chưa biết nhẫn người mắng,
Thường cho đắc thắng người.
Nhẫn nhịn người hơn mình,
BÀI 5: KHAM NHẪN - NHẪN NHỊN 51

Đó là nhẫn do sợ. Nhẫn nhịn người bằng mình, Đó là nhịn tranh chấp. Nhẫn nhịn người kém mình, Đó là nhẫn tối thượng. Phật bảo các Tỳ-kheo: “Thích Đề-hoàn Nhân là vua tự tại của trời Tam Thập Tam thường hành nhẫn nhục, khen ngợi nhẫn nhục. Tỳ-kheo các ngươi chánh tín, sống không nhà, xuất gia học đạo, cũng nên nhẫn nhục như vậy, và khen ngợi nhẫn nhục. Hãy học như vậy.”11

Trích dẫn 12

Chư Tỳ-kheo, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ. Chư Tỳ-kheo, nếu ở đây những người khác nhiếc mắng, phỉ báng, làm cho Như Lai tức giận, thì này các Tỳkheo, ở đây, Như Lai không có sân hận, không có bất mãn, tâm không phẫn nộ. Chư Tỳ-kheo, nếu ở đây, những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường Như Lai, thì này các Tỳ-kheo, ở đây Như Lai không có hoan hỷ, sung sướng, Tâm không thích thú. Chư Tỳ-kheo, nếu những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường Như Lai, thì này các Tỳ-kheo, ở đây Như Lai suy nghĩ: “Đây là điều xưa kia đã từng biết rõ: ở đây là trách nhiệm Ta phải làm”. Do vậy, này các Tỳ-kheo, nếu có những người khác nhiếc mắng, phỉ báng, làm cho các ông tức giận, ở đây các ông chớ

11. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1670.

có sân hận, bất mãn, tâm chớ khởi phẫn nộ. Do vậy, này các Tỳ-kheo, nếu có những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái cúng dường các ông, thì ở đây, các ông chớ có hoan hỷ, sung sướng, tâm sanh thích thú. Do vậy, này các Tỳ-kheo, nếu có những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái cúng dường các ông, thì ở đây, các ông hãy suy nghĩ: "Đây là điều xưa kia đã từng biết rõ, đây là những trách nhiệm ta phải làm".12

Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvatthi (Xá-vệ), tại Jetavana (Thắng Lâm), khu vườn ông Anāthapiṇḍika. Rồi hoàng hậu Mallikā đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói: Ở đây, này Mallikā, có hạng nữ nhân phẫn nộ, não hại nhiều, tuy bị nói ít, liền nổi nóng, nổi giận, nổi sân, sừng sộ, gây hấn, biểu lộ phẫn nộ, sân hận, bất mãn. Người này không bố thí cho Sa-môn, hay Bà-la- môn món ăn vật uống, vải mặc, xe cộ, vòng hoa, hương, phấn sáp, giường nằm, trú xứ, đèn đuốc; tánh tình keo kiệt; thấy người khác được lợi dưỡng, cung kính, tôn trọng, tôn kính, đảnh lễ, cúng dường, thì ganh tỵ, tức tối, trói buộc bởi ganh tị. Người ấy, sau khi từ bỏ đời này, trở lui lại trạng thái này tại đấy. Tại đấy, tái sanh hạ liệt, dung sắc xấu, sắc đẹp xấu, hình dáng hạ liệt, nghèo khổ, tài sản ít, sở hữu ít, ảnh hưởng uy tín ít. Ở đây, này Mallikā, có nữ nhân phẫn nộ, nhiều não hại, dầu bị nói ít, liền nổi nóng, nổi giận, nổi sân, sừng sộ, gây hấn, biểu lộ phẫn nộ, sân hận, bất mãn. Người này bố thí cho Sa-môn, hay Bà-la-môn món ăn vật uống, vải mặc, xe cộ, vòng hoa, hương, phấn sáp, giường nằm, trú xứ, đèn đuốc; tánh tình không keo kiệt; thấy người khác được lợi dưỡng, cung kính, tôn trọng, tôn kính, đảnh lễ, cúng dường, thì không ganh tỵ, tức tối, trói buộc bởi ganh tỵ. Người ấy, sau khi từ bỏ đời này, trở lui lại trạng thái này tại đấy. Tại đấy, tái sanh, dung sắc xấu, sắc đẹp xấu, hình dáng hạ liệt, nhưng giàu sang, tài sản lớn, sở hữu lớn, uy tín ảnh hưởng lớn. Ở đây, này Mallikā, có nữ nhân không phẫn nộ, não hại không nhiều, tuy bị nói nhiều, không có nổi giận, nổi nóng, nổi sân, sừng sộ, gây hấn, không biểu lộ phẫn nộ, không sân hận, không bất mãn. Người này

12. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.185.

không bố thí cho Sa-môn, Bà-la-môn món ăn vật uống, vải mặc, xe cộ, vòng hoa, hương, phấn sáp, giường nằm, trú xứ, đèn đuốc; tánh tình keo kiệt; thấy người khác được lợi dưỡng, cung kính, tôn trọng, tôn kính, đảnh lễ, cúng dường, thì ganh tỵ, tức tối, trói buộc bởi ganh tỵ. Người ấy, sau khi từ bỏ đời này, trở lui lại trạng thái này, tại đấy. Tại đấy, tái sanh dung sắc đẹp, sắc đẹp tốt, tịnh tín, thành tựu với dung sắc thù thắng, nhưng nghèo khổ, tài sản ít, sở hữu ít, ảnh hưởng uy tín ít. Ở đây, này Mallikā, có hạng nữ nhân không phẫn nộ, não hại không nhiều, tuy bị nói nhiều, không có nổi giận, nổi nóng, nổi sân, không có biểu lộ phẫn nộ, sân hận, bất mãn. Người này bố thí cho Sa-môn, hay Bà-la-môn món ăn vật uống, vải mặc, xe cộ, vòng hoa, hương, phấn sáp, giường nằm, trú xứ, đèn đuốc; tánh tình không keo kiệt; thấy người khác được lợi dưỡng, cung kính, tôn trọng, tôn kính, đảnh lễ, cúng dường, không ganh tỵ, tức tối, trói buộc bởi ganh tỵ. Người ấy, sau khi từ bỏ đời này, trở lui lại trạng thái này, tại đấy, tái sanh dung sắc đẹp, sắc đẹp tốt, tịnh tín, thành tựu với dung sắc thù thắng, giàu sang, tài sản nhiều, sở hữu lớn, ảnh hưởng uy tín lớn.13

Trích dẫn 1 Nhu hòa, nhận nhục là mềm mại, kiên nhẫn, chịu đựng, bản lĩnh, không nóng giận, không khó chịu, không cau có trong mọi hoàn cảnh. Người nhu hòa, nhẫn nhục có một cuộc sống an bình và hạnh phúc. Họ không có tâm hơn thua, kỳ thị, ganh ghét. Mọi sự hiểu lầm, thị phi, vu cáo, nói xấu sẽ không tác động đến tâm trạng của họ. Nhờ vậy mà

13. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.554-555.

họ có sự bình tĩnh, có thể giải quyết mọi vấn đề một cách khéo léo và hiệu quả.14 Trích dẫn 2 Nhưng nếu quan niệm "nhẫn" là "nhục" hay người nhẫn là người có khả năng chịu đựng những cái nhục là hiểu sai tinh thần của nhà Phật. Trong ngôn ngữ tượng hình của chữ Hán, nhẫn nhục mang ý nghĩa rất hay. Nhưng hiểu không khéo thì trở thành tiêu cực. Trong tiếng Pali và Sanskrit, chữ "nhẫn" được hiểu là thái độ chịu đựng chứ không phải thái độ chịu những cái nhục. Nhẫn là thái độ vươn lên, là con đường lâu dài bền bỉ để dấn thân phục vụ, là giá trị hành trì tu tập. Nhẫn đòi hỏi quá trình lâu dài của sự huấn luyện, tô bồi nhân cách. Do đó, nhẫn là cơ hội để vun đúc con người trở thành người tài đức và tuệ giác, kiên cường, bất khuất, không sợ hãi trước mọi hoàn cảnh cuộc đời. Hành giả tu hạnh nhẫn có thể quán niệm tất cả những lời mắng chửi xem như cơ hội rèn luyện tâm thức, làm cho tâm trở nên từ bi, bao dung và vị tha.15 Trích dẫn 3 Tất cả những lời thị phi, chỉ trích nên quán chiếu như giọt sương rơi đầu cành, như làn điện chớp hay cơn gió thoảng. Nhờ quán chiếu như thế, hành giả sẽ không bị lòng sân chinh phục và khống chế.16 Trích dẫn 4 Đừng tranh hơn thua với kẻ cường bạo. Kẻ cường bạo là kẻ thiếu lý trí, thiếu trí tuệ và có tham vọng chinh phục người khác bằng sức mạnh và các thủ đoạn. Do đó, đừng bao giờ tranh hơn thua, phải trái với họ. Hãy nhường nhịn và khôn khéo vượt qua. Lấy trứng chọi đá thì thất bại, lỗ lã trước mắt sẽ thuộc về ta.17 Trích dẫn 5 Kiên trì thường bị dịch sai là "nhẫn nhục". Nhẫn là thái độ kiên trì, không bỏ cuộc nửa chừng trong lập nghiệp, trong tu tập, trong Phật sự và trong mọi mặt của cuộc sống. Nhẫn có khả năng giúp người đạt được thành công trong tầm tay, nhờ vào sự chịu đựng tích cực. Chịu

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.129. 15. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.154-155. 16. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.171. 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.170-172.

đựng nghịch cảnh, chịu đựng khó khăn, chịu đựng thử thách, chịu đựng thời tiết, chịu đựng người khó tính, chịu đựng sự khó chịu, chịu đựng mọi sự vật và hiện tượng ... là những viên gạch mà ta phải gắng xây dựng để có được con đường thành công và hạnh phúc.18 Trích dẫn 6 Phật tử học theo câu Phật dạy "Hận bất quá nhật", đừng dại nuôi hận thù quá một ngày, vì sẽ đồng nghĩa biến mình trở thành nạn nhân. Quán không

tác giả để thấy rõ lòng tham lam, sân hận, si mê, bế tắc của họ dẫn tới những phản ứng giận cá chém thớt.19

1. Các em học sinh hãy nêu các lợi ích của việc rèn tính kham nhẫn, nhẫn nhịn, kiên nhẫn?

ĐẾN PHẬT ĐÀI Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Đường đi trong đêm đen
Ta cần ngọn đuốc hồng
Đường đi trong vô minh
Ta nương Phật soi đường;
Đường đi trong gian nan
Ta nề chi khó khăn
Đường đi dẫu vô thường
Ta chánh niệm yêu thương;
Đừng ngại ngùng, Này anh em ơi Vai sánh vai

18. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr. 10. 19. Thích Nhật Từ, Mười điều tâm niệm. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.23.

Ta cùng tiến bước;
Đừng sờn lòng
Vượt bao chông gai
Cùng sánh vai
Ta đến Phật đài.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tuấn Huy (2003). Đến Phật đài. Trong album: Bên ánh lửa hồng 1 den-phat-dai Truy cập ngày 23/9/2019

BÀI 6: TRUNG THỰC 57

Trung thực

Trung thực, thật thà, không nói nói; không lừa dối là những chuẩn mực đạo đức được nhiều người mến mộ và tin tưởng.

Trích dẫn 1

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.1

Trích dẫn 2

NĂM PHÚC NHỜ KHÔNG NÓI HAI LƯỠI Này các đệ tử, người lìa bỏ được nghiệp nói hai lưỡi, được năm phước lành, không thể phá hoại. Một là thân thể không bị tật nguyền. Hai là quyến thuộc sum vầy, hòa thuận. Ba là uy tín tăng trưởng theo nghiệp. Bốn là đức hạnh, tu hành kiên cố. Năm được thiện hữu, không bị lừa dối. Nếu biết hồi hướng năm quả phúc này về đạo giác ngộ, khi chứng quả Phật, được quyến thuộc tốt, tà ma ngoại đạo không thể phá hoại. 2

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

BÀI 6: TRUNG THỰC 59

Trích dẫn 3

BA PHÚC NHỜ KHÔNG NÓI LỜI VÔ ÍCH Này các đệ tử, ai xa lìa được các lời vô ích, được ba chắc chắn. Một là chắc chắn được người trí mến. Hai là chắc chắn đối đáp nhanh trí. Ba là chắc chắn tăng trưởng uy tín, không bị dối trá. Nếu biết hồi hướng ba quả phúc này về đạo giác ngộ, khi chứng quả Phật, được Phật thụ ký, là điều chắc chắn.3

Trích dẫn 4

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.4

Trích dẫn 5

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 quả của các nghiệp xấu nên nỗ lực tu, tinh tấn làm phúc, chuyển hóa thân tâm.5

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.53-54. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.601- 602. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.188.

60 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 6

Vị ấy từ bỏ nói láo, nói những lời chân thật, liên hệ đến sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lường gạt đời. Vị ấy từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, không đi nói với những người này để sanh chuyện chia rẽ ở những người kia. Như vậy, vị ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, thích thú trong hòa hợp, hân hoan trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp. Vị ấy từ bỏ nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác, nói những lời nói dịu hiền, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người; vị ấy nói những lời nói như vậy. Vị ấy từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói chân thật, nói có ý nghĩa, nói pháp, nói luật, nói những lời đáng được gìn giữ, những lời hợp thời, hợp lý có mạch lạc hệ thống, có ích lợi.6

Trích dẫn 7

Mong rằng không có ai,
Lường gạt, lừa dối ai,
Không có ai khinh mạn,
Tại bất cứ chỗ nào,
Không vì giận hờn nhau,
Không vì tưởng chống đối.
Lại có người mong muốn,
Làm đau khổ cho nhau.7
6. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.423-424. 7. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.36.

BÀI 6: TRUNG THỰC 61

Trích dẫn 8

- Thành tựu năm chi phần, này các Tỳ-kheo, các lời là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có phạm tội và không bị những người có trí chỉ trích. Thế nào là năm? Nói đúng thời, nói đúng sự thật, nói lời nhu hòa, nói lời liên hệ đến lợi ích, nói lời với từ tâm. Thành tựu năm chi phần này, này các Tỳ-kheo, các lời nói là thiện thuyết, không phải là ác thuyết, không có phạm tội và không bị những người có trí chỉ trích.8

Trích dẫn 9

Kẻ ấy thân làm việc ác, miệng nói ác và ý nghĩ ác, như thế trong Thánh pháp của Ta gọi là sự vay nợ bất thiện. Kẻ ấy muốn che giấu việc làm ác của thân, không tự tỏ bày, không muốn nói ra, không thích bị quở trách, không ưa theo điều phải. Muốn che giấu lời nói ác, ý nghĩ ác, không tự tỏ bày, không muốn nói ra, không thích bị khiển trách, không ưa theo điều phải, như thế trong Thánh pháp của Ta gọi là sự khất nợ bất thiện. 9

Trích dẫn 10

Này các Tỳ-kheo, trong bất kỳ đời trước nào, thiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm người, từ bỏ lời nói ỷ ngữ, tránh xa lời nói ỷ ngữ, nói đúng thời, nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về chánh pháp, nói những lời về Luật, nói những lời đáng được gìn giữ, những lời hợp thời, thuận lý, có mạch lạc, hệ thống, có ích lợi.10

8. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.820. 9. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1234. 10. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.617.

62 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 10

Bốn phi Thánh ngôn: Vọng ngữ, lưỡng thiệt, ác khẩu, ỷ ngữ. Bốn Thánh ngôn: Ly vọng ngữ, ly lưỡng thiệt, ly ác khẩu, ly ỷ ngữ. Bốn phi Thánh ngôn khác: Không thấy nói thấy, không nghe nói nghe, không nghĩ nói nghĩ, không biết nói biết. Bốn Thánh ngôn khác: Không thấy nói không thấy, không nghe nói không nghe, không nghĩ nói không nghĩ, không biết nói không biết. Bốn phi Thánh ngôn khác: Thấy nói không thấy, nghe nói không nghe, nghĩ nói không nghĩ, biết nói không biết. Bốn Thánh ngôn khác: Thấy nói thấy, nghe nói nghe, nghĩ nói nghĩ, biết nói biết.11

Trích dẫn 11

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo lừa đảo, không tán thán nhiếp nhục lừa đảo. Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo lừa đảo, không tán thán nhiếp nhục lừa đảo, pháp này không đưa đến thân ái, không đưa đến kính trọng, không đưa đến bắt chước (được làm quen), không đưa đến hòa đồng, không đưa đến nhất trí. Lại nữa, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo man trá, không tán thán nhiếp nhục man trá. Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo man trá, không tán thán nhiếp nhục man trá, pháp này không đưa đến thân ái, không đưa đến kính trọng, không đưa đến bắt chước (được làm quen), không đưa đến hòa đồng, không đưa đến nhất trí.12

11. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.660. 12. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.647.

BÀI 6: TRUNG THỰC 63

Trích dẫn 12

Thế Tôn nói gì thì làm vậy, làm gì thời nói vậy. Một vị nói gì thì làm vậy, làm gì thì nói vậy, thành tựu các pháp và tùy pháp như vậy, chúng ta thật khó tìm thấy trong quá khứ, cũng như trong hiện tại, trừ Thế Tôn. 13

Trích dẫn 13

Ở đây, này Cunda có người đoạn tận nói láo, từ bỏ nói láo, đến chỗ tập hội hay đến chỗ chúng hội, hay đến giữa các thân tộc, hay đến giữa các tổ hợp, hay đến giữa các vương tộc, khi bị dẫn xuất làm chứng và được hỏi: “Này người kia, hãy nói những gì người biết”. Nếu không biết, người ấy nói: “Tôi không biết”, hay nếu biết, người ấy nói: “Tôi

biết"; Hay nếu không thấy, người ấy nói: "Tôi không thấy". Nếu thấy, người ấy nói: "Tôi thấy". Như vậy lời nói của người ấy không trở thành cố ý vọng ngữ, hoặc nguyên nhân vì mình, hoặc nguyên nhân vì người, hoặc nguyên nhân vì một vài quyền lợi gì. Đoạn tận nói hai lưỡi, từ bỏ nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đi đến chỗ kia nói, nói để sanh chia rẽ ở những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, không đi nói với những người này, để sanh chia rẽ ở những người kia. Như vậy người ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, tăng trưởng những kẻ hòa hiệp, thích thú hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp. Đoạn tận lời nói độc ác, từ bỏ lời nói độc ác, những lời nói nhu hòa, êm tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, vui ý nhiều người, người ấy nói những lời như vậy. Đoạn tận lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói chân thật, nói có ý nghĩa, nói Pháp, nói Luật, nói những đáng được gìn giữ; vì nói hợp thời, nên lời nói thuận lý, có mạch lạc, hệ thống, lợi ích.14

13. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.394. 14. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.717-718.

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. Thế Tôn nói: 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, chấp 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 chấp 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, chấp 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 chấp 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, chấp 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.15

Trích dẫn 1 Không nói lời thị phi, không tán gẫu, không nói giỡn chơi. Nói cái gì là chắc chắn cái đó. Rất ít người thực tập được điều thứ tư này. Ta thường tán dóc, nói chuyện "trong nhà ngoài phố", chuyện thời xửa thời xưa, chuyện tương lai, toàn là chuyện đâu đâu. Còn chuyện hạnh phúc, cái hay, cái tốt, cái đẹp, cái tích cực thì chúng ta ít bận tâm. Báo chí hay đưa những tin giật gân về các chuyện xấu, chuyện tiêu cực để hấp dẫn người đọc. Báo lá cải có lượng độc giả cao hơn các báo có nội dung chính thống, nghiêm túc. Đức Phật ý thức rất rõ về tác hại của việc tuyên truyền cái xấu, cái tiêu cực. Vì thế Ngài dạy người Phật tử tại gia là không nên nói những lời thị phi. Nên nói lời mang lại lợi lạc cho tha nhân, còn không thì nên yên lặng. Nói ít thì đỡ nói sai, nói thừa.16 Trích dẫn 2 Có một nhận thức sai lầm mà nhiều người thường mắc phải: "Nếu lời nói dối của tôi không làm hại ai thì tôi được nói dối." Sự thật thì nói dối một lần sẽ huân tập thói quen và ta trở thành một kẻ dối trá hồi nào không hay. Một khi ta đã bị mọi người cho là kẻ hay nói chơi, nói giỡn thì về sau khi ta có nói thật cũng không ai tin. Tự nhiên ta phá hỏng uy tín của bản thân và bị người khác nghi ngờ vì những lời gian dối không đáng có. Như vậy, không lý gì ta tự dại dột tạo ra những trở ngại cho bản thân?17

15. Kinh Tương ưng bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.360-361. 16. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.150. 17. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.145.

Trích dẫn 3 Bát chánh đạo bao gồm tám yếu tố được chia làm ba nhóm: Nhóm trí tuệ, nhóm đạo đức và nhóm thiền định. Nhóm phương diện đạo đức gồm có bốn yếu tố, thứ nhất là lời nói đạo đức (chánh ngữ). Đức Phật định nghĩa chánh ngữ gồm bốn nội dung, nói có sự thật, nói mang tính chất xây dựng, nói có văn hóa, lịch sự, nói có giá trị và lợi ích. Người tu học Phật, bất luận nói nhiều hay nói ít, đạt được bốn nội dung vừa nêu, được gọi là nói thanh tịnh hay là nói tịnh khẩu. Tuy nhiên, rất nhiều Phật tử hiểu sai, tịnh khẩu là không nói. Không nói là câm, á khẩu. Đức Phật khẳng định trong kinh Pali, con người có miệng, tiến bộ hơn các loại động vật khác, để truyền thông kiến thức, kinh nghiệm, thông tin. Diễn đạt các sắc thái của cuộc sống mà lại im lặng, không nói, thì có khác gì một người câm hay á khẩu. Người Phật tử tại gia cần nói đúng bốn nội dung vừa nêu. Có những trường hợp, chúng ta phải nói rất dài, chi tiết, rất bài bản, rất hệ thống mới thuyết phục được người khác; có những lúc, chúng ta nói ngắn gọn, đi vào trọng tâm. Tùy tình huống, tùy con người mà chúng ta nên nói dài, hay nói ngắn, nói nhiều, hay nói ít. Nói nhiều, nếu đúng với bốn nội dung vừa nêu thì không được xem là lời thị phi, vì nó mang giá trị.18

1. Các em học sinh hãy nêu các lợi ích khi nói lời chân thật, không nói dối?

PHẬT ĐANG TRONG TA Nhạc: Vũ Ngọc Toản

Phật đang trong ta từ khi biết sẻ chia niềm đau, Phật đang trong ta từ khi biết nhiếp tâm niệm Phật, Phật đang trong ta miệng hoan hỷ nói câu từ bi, Phật đang trong ta bàn tay nắm với muôn bàn tay.

18. Thích Nhật Từ, Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.39.

BÀI 6: TRUNG THỰC 67

Phật đang trong ta từ khi ấy xóa tan sầu bi,
Phật đang trong ta từ khi ấy Pháp thân an vị,
Phật đang trong ta miệng không nói đến câu thị phi,
Phật đang trong ta bằng ánh mắt chứa chan từ bi.
Phật đến chẳng mong cầu, Phật đi chớ tìm đâu, là vì lòng ta đắm mê não nề. Thề quyết quay trở về, dẹp tan những lầm mê, biển trần khổ đau hóa vui tịnh độ. Phật đang trong ta đường đi tới bỗng nhiên bình yên. Phật đang trong ta bàn chân bước trở nên hành thiện. ĐK: Phật đang trong ta gặp oan trái hóa ra nhẹ tênh, Phật đang trong ta bình yên hóa khúc ca diệu âm.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Đông Quân và Vân Khánh (2009). Phật đang trong ta. Trong album: cập ngày 25/9/2019

68 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Kiểm soát cơn giận dữ

BÀI 7: KIỂM SOÁT CƠN GIẬN DỮ 69

Theo nhà Phật, cơn giận dữ như ngọn lửa đỏ có thể thiêu cháy tất cả. Ai nuôi dưỡng cơn giận dữ trong lòng là đang tình nguyện đưa ngọn lửa vào thiêu đốt tâm trí, hủy hoại mối quan hệ với người khác. Trong mọi tình huống, nếu vô tình hay cố ý nuôi dưỡng cơn giận dữ trong lòng, tức là đang từ bỏ niềm hạnh phúc, an vui giữa mình với người. Sân hận và giận dữ là hai đối tượng mà người con Phật cần tu tập để chuyển hóa. Chinh phục, chuyển hóa được cơn giận mang lại hạnh phúc lâu dài và tạo mối quan hệ tốt đẹp giữa con người với nhau.1

Khi em nóng giận ai
Thân, tâm em khổ trước
Muốn thoát khỏi triền phược
Em mỉm cười vui tươi.
Trích dẫn 1

CHUYỂN HÓA SÂN HẬN Này các đệ tử, nếu có ai xúc phạm, thương tổn thân thể các vị, các vị nên kiềm chế tâm mình, đừng để lửa sân hận thiêu đốt. Lại phải giữ lời ăn, tiếng nói, đừng buông lời ác độc để trả đũa ai. Tâm sân hận trỗi dậy sẽ làm băng hoại đạo nghiệp, cháy hết công đức tu tập. Đức tánh của kham

1. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.3.

70 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

nhẫn, ngay cả giữ giới và khổ hạnh cũng không thể sánh bằng. Thực hành đức nhẫn mới xứng danh là bậc thượng nhân có sức mạnh. Người nào chưa có thể chịu đựng sự

nhục mạ một cách hoan hỷ, như uống cam lộ, thì chưa thể xứng danh là người vào đạo có trí. Sự sân hận sẽ thiêu hủy tất cả pháp lành, nó nguy hiểm hơn lửa dữ. Các vị phải canh phòng cẩn mật, đừng cho sân hận xâm nhập. Trong các loại giặc cướp công đức thì sân hận là nguy hiểm bậc nhất. Người thế gian sống thọ hưởng dục lạc, thiếu phương pháp chế ngự, nếu có sân hận còn có thể tha thứ được. Người xuất gia hành đạo loại bỏ mọi thứ vui của đời mà không loại bỏ được sân hận thì thật đáng trách, cũng giống như bầu trời quang đãng mà có sấm sét nổi lên là điều không thích hợp.2

Trích dẫn 2

Ở đây, này các Tỳ-kheo, có người dầu có bị nói một cách kịch liệt, dầu có bị nói một cách ác độc, dầu có bị nói một cách thô lỗ, tuy vậy, vẫn dễ dàng hòa hợp, thân thiện, và hoan hỷ. Này các Tỳ-kheo, ví như chữ viết trên nước được mau chóng biến mất, không có tồn tại lâu dài. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, có người dầu bị nói một cách kịch liệt, dầu có bị nói một cách ác độc, dầu có bị nói một cách thô lỗ, tuy vậy, vẫn dễ dàng hòa hợp, thân thiện và hoan hỷ.3

2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh lời dạy cuối cùng của đức Phật. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2010), tr.10-11. 3. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.314.

BÀI 7: KIỂM SOÁT CƠN GIẬN DỮ 71

Trích dẫn 3

Làm chủ miệng thì đừng cáu giận
Phòng hộ lời sẽ đặng an lành
Không lời thô ác, cộc cằn
Những lời từ ái tinh cần không quên.
Làm chủ ý thì không cáu giận
Phòng hộ tâm sẽ đặng an lành
Tâm không tà kiến, dữ dằn
Tư duy chân chánh tinh cần không quên.
Bậc hiền trí điều thân, miệng, ý
Gìn cả ba tỉ mỉ không quên
Thân lành, lời đẹp, ý chơn
Hoàn thành điều phục, không còn bợn nhơ.4
Trích dẫn 4

TÁM PHÚC NHỜ KHÔNG SÂN HẬN Này các đệ tử, ai xa lìa được cái tâm giận dữ, được tám pháp hỷ. Một là có tâm không tổn hại ai. Hai là có tâm hòa bình, vui thuận. Ba là có tâm không gây kiện cáo. Bốn là có tâm chân thực, nhu hòa. Năm là có tâm từ bi của Thánh. Sáu là có tâm làm việc lợi lạc. Bảy là thân tướng đoan nghiêm, người mến. Tám là hòa nhẫn, sớm sanh Phạm thiên. Nếu biết hồi hướng tám quả phúc này về đạo giác ngộ, khi chứng quả Phật, được tâm vô ngại của Phật, Bồ- tát, người nhìn không chán.5

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.90-91. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.54-55.

Trích dẫn 5

Tu chuyển hóa không còn giận tức
Đã lìa xa danh sắc, mạn, tham
Không còn kiết sử buộc ràng
Người "vô sản" ấy xua tan khổ sầu.
Dừng phẫn nộ khi tâm tức giận
Như đạp phanh, xe thắng lại ngay.
Xứng danh người lái xe tài.
Còn những người khác là nài cầm cương.
Dùng không hận vượt qua cơn giận
Bố thí nhiều chiến thắng xẻn, tham
Nhân từ chinh phục ác gian
Dùng tâm chân thật thắng ngàn ngụy trang.
Dù nghèo khó, thực hành ban tặng
Chuyển hóa tâm, sân hận không còn
Nói lời ái ngữ, thực lòng:
Đây là điều kiện sanh lên cõi trời.6
Trích dẫn 6

Ta không còn phẫn nộ,
Phẫn nộ không chân đứng,
Một chỗ nào trong ta.
Ta không nói ác ngữ,
Vì phẫn nộ giận hờn,
Và không có khen tặng,
Những đức tánh của ta,
Thấy được lợi ích mình,
Ta tự thân chế ngự.7
6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.87-88. 7. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.366.

Trích dẫn 7

Hãy nhiếp phục phẫn nộ,

Giữ tình bạn không phai.
Không đáng mắng, chớ mắng.
Không nên nói hai lưỡi.
Phẫn nộ quăng người ác,
Như đá rơi vực thẳm.8
Trích dẫn 8

Chớ để lòng phẫn nộ,
Nhiếp phục, chi phối người!
Chớ để lòng sân hận,
Đối trị với sân hận!
Không phẫn nộ, vô hại,
Bậc Thánh thường an trú.
Phẫn nộ quăng người ác,
Như đá rơi vực thẳm.9
Trích dẫn 9

Phúc thay sống giữa người thù hận
Lòng thảnh thơi, chẳng giận hờn ai
Lành thay, sống giữa chua cay
Không hề oán hận, nguôi ngoai cõi lòng.10
8. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.367. 9. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.368. 10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.79.

Trích dẫn 10

Này các Tỳ-kheo, hạng người nào phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, dầu cho người ấy khéo tắm rửa, khéo chải chuốt, tóc râu khéo sửa soạn, mặc toàn đồ trắng rồi người ấy cũng trở thành xấu xí, vì bị phẫn nộ chinh phục.11

Trích dẫn 11

Này các Tỳ-kheo, hạng người nào phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, dầu có nằm trên ghế dài, nệm trải bằng len, chăn len trắng, chăn len thêu bông, nệm bằng da con sơn dương gọi là kadali, tấm khảm với lọng che phía trên, ghế dài có đầu gối chân màu đỏ. Tuy vậy, họ vẫn ngủ một cách khổ sở, vì bị phẫn nộ chinh phục.12

Trích dẫn 12

Này các Tỳ-kheo, hạng người nào phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, nếu người đó có những bạn bè thân hữu, bà con huyết thống gì, họ sẽ xa lánh, từ bỏ người đó, vì người đó bị phẫn nộ chinh phục.13

Trích dẫn 13

Này các Tỳ-kheo, hạng người nào phẫn nộ, bị phẫn nộ chinh phục, bị phẫn nộ chi phối, người đó làm ác hạnh với thân, người đó nói lời ác hạnh với lời, người đó nghĩ đến điều ác hạnh với ý. Do người đó làm ác hạnh với thân, nói lời ác hạnh với lời, nghĩ đến điều ác hạnh với ý, khi thân hoại mạng chung, người đó sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.14

11. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.247-248. 12. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.248. 13. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.249. 14. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.249.

BÀI 7: KIỂM SOÁT CƠN GIẬN DỮ 75

Trích dẫn 14

Người chớ nên sân hận.
Bị sân chớ đáp sân.
Chớ sanh ác trả ác.
Nên phá hoại kiêu mạn.
Không sân cũng không hại,
Là sống chúng Hiền Thánh
Tội ác khởi sân hận,
Cứng chắc như núi đá.
Nên nén cơn giận lại,
Như điều xe ngựa sống;
Ta nói người khéo điều
Chẳng phải người cầm dây.15
Trích dẫn 15

Do vậy, này các Tỳ-kheo, nếu có những người khác nhiếc mắng, phỉ báng, làm cho các ông tức giận, ở đây các ông chớ có sân hận, bất mãn, tâm chớ khởi phẫn nộ. Do vậy, này các Tỳ-kheo, nếu có những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái cúng dường các ông, thì ở đây, các ông chớ có hoan hỷ, sung sướng, tâm sanh thích thú. Do vậy, này các Tỳ-kheo, nếu có những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái cúng dường các ông, thì ở đây, các ông hãy suy nghĩ: “Đây là điều xưa kia đã từng biết rõ, đây là những trách nhiệm ta phải làm”.16

15. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1661. 16. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.185.

76 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 16

Này Phagguna, ông phải học tập như sau: “Mong rằng tâm của ta sẽ không bị biến nhiễm! Mong rằng ta sẽ không nói những lời ác ngữ! Mong rằng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, không ôm lòng sân hận!”17

Trích dẫn 17

Thành tựu hai pháp này, này các Tỳ-kheo, phải sống trong đau khổ. Thế nào là hai? Phẫn nộ và hiềm hận.18

Trích dẫn 18

Nếu sân giận thịnh thì dùng tâm từ trừ đi. U ám ngu si thì dùng pháp mười hai duyên sau đó trừ hết.19

Trích dẫn 19

NĂM CÁCH LOẠI TRỪ SÂN HẬN Có năm trừ khử hiềm hận này, này các Tỳ-kheo, ở đây, vị Tỳ-kheo có hiềm hận khởi lên cần phải được trừ khử một cách hoàn toàn. Thế nào là năm? Trong người nào, này các Tỳ-kheo, hiềm hận được sanh, trong người ấy, Từ (mettā) cần phải tu tập. Như vậy, trong người ấy, hiềm hận cần phải trừ khử. Trong người nào, hiềm hận được sanh, trong người ấy, Bi (karuṇā) cần phải tu tập. Như vậy, trong người ấy, hiềm hận cần phải trừ khử. Trong người nào, hiềm hận được sanh, trong người ấy, Xả cần phải tu tập. Như vậy, trong người ấy, hiềm hận cần phải trừ khử.

17. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.165. 18. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.129. 19. Kinh Tăng nhất A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.211.

BÀI 7: KIỂM SOÁT CƠN GIẬN DỮ 77

Trong người nào, này các Tỳ-kheo, hiềm hận được sanh, trong người ấy, vô niệm, vô tác ý cần được thực hiện. Như vậy, trong người ấy, hiềm hận cần phải trừ khử. Trong người nào, này các Tỳ-kheo, hiềm hận được sanh, trong người ấy, sự kiện nghiệp do mình tạo cần phải được an lập là: “Tôn giả là chủ của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, là khởi nguyên của nghiệp, là bà con của nghiệp, là chỗ nương tựa của nghiệp. Phàm nghiệp thiện hay ác được làm, Tôn giả sẽ là người thừa tự nghiệp ấy.” Như vậy, trong người ấy, hiềm hận cần phải được trừ khử. Này các Tỳ-kheo, có năm trừ khử hiềm hận này, ở đây, hiềm hận khởi lên cho Tỳ-kheo cần phải trừ khử một cách hoàn toàn.20

Một thời, Thế Tôn trú ở Rājagaha (Vương-xá), Veluvana (Trúc Lâm), tại chỗ nuôi dưỡng các con sóc. Bà-la-môn Akkosaka Bhāradvāja được nghe Bà-la-môn thuộc dòng họ Bhāradvāja đã xuất gia với Thế Tôn, từ bỏ gia đình, sống không gia đình. Ông phẫn nộ, không hoan hỷ, đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nói những lời nói không tốt đẹp, ác ngữ, phỉ báng và nhiếc mắng Thế Tôn. Được nghe nói vậy, Thế Tôn nói với Bà-la-môn Akkosaka Bhāradvāja: - Này Bà-la-môn, ông nghĩ thế nào? Các thân hữu bà con huyết thống, các khách có đến viếng thăm ông không? Thưa Tôn giả Gotama, thỉnh thoảng,

các thân hữu, bà con huyết thống, các khách có đến viếng thăm tôi. Này Bà-la-môn, ông nghĩ thế nào? Ông có sửa soạn cho họ các món ăn loại cứng, loại mềm và các loại đồ nếm không? Thưa Tôn giả Gotama, thỉnh thoảng tôi sửa soạn cho họ các món ăn loại cứng, loại mềm, các loại đồ nếm. Nhưng này Bà-la-môn, nếu họ không thâu nhận, thời các món ăn ấy về ai?

20. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.773.

78 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Thưa Tôn giả Gotama, nếu họ không thâu nhận, thời các món ăn ấy về lại chúng tôi. Cũng vậy, này Bà-la-môn, nếu ông phỉ báng chúng tôi là người không phỉ báng, nhiếc mắng chúng tôi là người không nhiếc mắng, gây lộn với chúng tôi là người không gây lộn, chúng tôi không thâu nhận sự việc ấy từ ông, thời này Bà-la-môn, sự việc ấy về lại ông. Này Bà-la-môn, sự việc ấy chỉ về lại ông. Này Bà-la-môn, ai phỉ báng lại khi bị phỉ báng, nhiếc mắng lại khi bị nhiếc mắng, gây lộn lại khi bị gây lộn, thời như vậy, này Bà-la-môn, người ấy được xem là đã hưởng thọ, đã san sẻ với ông. Còn chúng tôi không cùng hưởng thọ sự việc ấy với ông, không cùng san sẻ sự việc ấy với ông, thời này Bà-la-môn, sự việc ấy về lại ông! Này Bà-la-môn, sự việc ấy về lại ông! Nhà vua và vương cung, vương thần nghĩ rằng: “Sa-môn Gotama là vị A-la-hán”. Tuy vậy Tôn giả Gotama nay đã phẫn nộ. Thế Tôn nói: - Với vị không phẫn nộ, Phẫn nộ từ đâu đến? Sống chế ngự, chánh mạng, Giải thoát, nhờ chánh trí. Vị ấy sống như vậy, Đời sống được tịch tịnh.

Những ai bị phỉ báng,
Trở lại phỉ báng người,
Kẻ ấy làm ác mình,
Lại làm ác cho người.
Những ai bị phỉ báng,
Không phỉ báng chống lại,
Người ấy đủ thắng trận,
Thắng cho mình, cho người.
Vị ấy tìm lợi ích,
Cho cả mình và người.
Và kẻ đã phỉ báng,
Tự hiểu, lắng nguôi dần.
Bậc Y sư cả hai,

BÀI 7: KIỂM SOÁT CƠN GIẬN DỮ 79

Chữa mình, chữa cho người, Quần chúng nghĩ là ngu, Vì không hiểu Chánh pháp.21

Trích dẫn 1 Khi ta giận, khi một ai đó làm cho ta giận, ta phải trở về với thân tâm và chăm sóc cơn giận của mình. Không nên nói gì hết. Không nên làm gì hết. Khi đang giận mà nói năng hay hành động thì chỉ gây thêm đổ vỡ mà thôi. Phần lớn chúng ta không làm được điều đó. Chúng ta không muốn trở về với tự thân. Chúng ta chỉ muốn

theo đuổi người kia để trừng phạt. Nếu một cái nhà đang cháy thì việc trước nhất phải làm là chữa cháy căn nhà, chứ không phải chạy theo đuổi bắt người đốt nhà. Nếu chỉ lo chạy theo người mà ta nghi là đã đốt nhà thì căn nhà sẽ cháy rụi trong khi ta chạy theo đuổi bắt người kia. Như thế là không khôn ngoan. Phải trở về dập tắt lửa trước đã. Vậy thì khi giận, nếu tiếp tục đối đầu, tranh cãi với người làm cho ta giận, nếu chỉ muốn trừng phạt người ấy thì ta đã hành động y như người chạy theo người đốt nhà, trong khi căn nhà của ta đang bốc lửa.22 Trích dẫn 2 Bụt không bao giờ khuyên ta đè nén cơn giận. Bụt dạy chúng ta trở về với tự thân và chăm sóc cơn giận. Khi cơ thể có bệnh, hoặc bệnh ruột, hoặc bệnh gan, ta phải gác bỏ tất cả mọi chuyện khác để săn sóc bệnh. Cơn giận của ta cũng là một bộ phận trong cơ thể, như ruột, gan vậy. Khi giận ta phải trở về với tự thân và săn sóc cơn giận của ta. Ta không thể nói, “Này cơn giận, mày hãy biến mất đi! Ta không muốn có mày ở đây.” Khi đau bao tử, ta có bao giờ bảo cái bao tử: “Này bao tử, mày hãy cút đi! Ta không có muốn có mày ở đây!” Ta chăm sóc bao tử của ta. Cũng vậy, ta phải ôm ấp và chăm sóc cơn giận của ta. Ta nhận diện cơn giận, ôm ấp nó và mỉm cười. Năng lượng giúp ta làm được

21. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.251-252. 22. Thích Nhất Hạnh, Giận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.32.

điều đó là năng lượng của chánh niệm, của bước chân chánh niệm, của hơi thở chánh niệm.23 Trích dẫn 3 CHĂM SÓC CƠN NÓNG GIẬN Ý thức được rằng sân hận và oán thù có tác dụng cắt đứt truyền thông giữa người với người và tạo ra nhiều đau khổ cho cả hai phía, con nguyện học hỏi phương pháp chăm sóc năng lượng sân hận và oán thù khi chúng phát khởi trên ý thức con; cũng như phương pháp nhận diện và chuyển hóa hạt giống của sân hận và oán thù trong chiều sâu tâm thức con. Con nguyện tập luyện để mỗi khi cơn giận hoặc sự bực tức phát khởi, con sẽ không nói gì và làm gì cả mà chỉ thực tập hơi thở chánh niệm hoặc đi thiền hành để nhận diện và nhìn sâu vào bản chất của các tâm niệm sân hận và oán thù ấy. Con ý thức rằng gốc rễ của các cơn giận đó không phải ở bên ngoài con mà nằm ngay trong nhận thức sai lầm của con và nơi sự thiếu hiểu biết về khổ đau của chính con và người kia. Bằng phương pháp quán chiếu về vô thường, con sẽ có thể nhìn lại chính con và nhìn lại người mà con nghĩ đã gây nên tâm niệm sân hận và oán thù trong con bằng con mắt từ bi và nhận ra rằng mối liên hệ giữa con và người đó quý giá biết nhường nào. Con cũng nguyện thực tập Chánh tinh tấn để nuôi dưỡng khả năng hiểu biết và thương yêu, khả năng chế tác niềm vui và lòng bao dung, không kỳ thị trong con. Nhờ đó, con sẽ dần dần chuyển hóa những bạo động, hận thù, sợ hãi trong con và giúp cho những người khác cũng làm được như vậy.24

23. Thích Nhất Hạnh, Giận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.65-66. 24. Thích Nhất Hạnh, Nhật tụng thiền môn. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.307-308.

Trích dẫn 4 Có trường hợp đức Phật so sánh cơn sân hận như đám mây. Nó có thể che lấp bầu trời ánh sáng trí tuệ, nhận thức, hành động của con người.25 Trích dẫn 5 Đối với tâm sân, ta phải thực tập vượt qua bằng cách làm trì hoãn phản ứng cảm xúc đang diễn ra. Ta có thể thay đổi không gian đang có mặt, đi khỏi nơi đó với từng bước nhẹ nhàng; đưa tầm mắt nhìn về các mảng cây cỏ xanh; hít thở thật sâu không khí trông lành; lắng nghe tiếng chim kêu ríu rít... nhờ đó, các cảm xúc căng thẳng được lắng dịu, nhịp tim được ổn định lại, không còn nóng giận, trợn mắt. Khi đã thư giản và buông xả, việc trở lại nơi xảy ra giận dữ không làm ta bực tức, trả đũa, nhờ đó, sự hiềm hận, hiềm khích, ác cảm, thành kiến v.v... được kết thúc. Trong mọi tình huống của cơn giận, ta không làm thay thế chức năng của luật pháp. Để đảm bảo công bằng xã hội và thoát khỏi nỗi hàm oan, nạn nhân có thể nhờ luật sư, chứ không nên để cho tâm hận thù sai xử và chi phối hành động. Trong tình huống xã hội bị lũng đoạn, luật pháp bị phá vỡ, công bằng xã hội mất hết, ta cũng đừng nên trả thù, lại càng không nên ứng xử giang hồ. Hãy điềm tĩnh và tin tưởng rằng, con người có thể qua mặt được luật pháp nhưng không ai có thể qua mặt được luật nhân quả, vốn là cán cân công bằng nhất. Niềm tin nhân quả sẽ giúp ta thoát khỏi sự tức giận. Nhờ trị liệu nỗi khổ, niềm đau một cách khéo léo, ta có thể biến thù thành bạn.26 Trích dẫn 6 Là người Phật tử, hãy nuôi dưỡng chất liệu buông xả, nhất là những giờ phút cuối cuộc đời. Nếu người thân còn chất liệu thù hận trước khi chết phải tìm mọi cách, có thể nhờ nhà sư đạo cao đức trọng để giúp họ buông xả hạt giống sân hận. Nếu không, hạt giống sân hận đó sẽ tiếp tục diễn ra ở đời sau. Do đó, những lận đận, khổ đau trong các mối quan hệ dễ dàng phát sinh. Một người có tuệ giác không bao giờ chất chứa những cơn sân hận. Đặc biệt, cơn giận trong lúc qua đời sẽ trở thành hận thù, xung đột rất lớn cho kiếp sau với người tương ứng. 27

25. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.5. 26. Thích Nhật Từ, Chính niệm trong cuộc sống hằng ngày. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.60-61. 27. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.162.

Trích dẫn 7 Trong nhà Phật, có một hạnh gọi là “hạnh lắng nghe” gồm 3 nội dung: nghe sâu, hiểu thấu và thương nhiều. Thế nào là nghe sâu? Nghe không quở trách, tức tối, sân hận hay trả đũa, mà nghe bằng với tâm vô tư, với lòng từ bi và vị tha, dù biết rằng người đối thoại với mình đang sân hận, nóng giận không kiềm chế được cảm xúc. Thay vì giận họ, mình giúp họ vượt qua cơn giận này. Nói cách khác, con người không phải là kẻ thù của nhau, mà sân hận, sự giận dữ, hành động thiếu khôn ngoan mới là kẻ thù của con người.28 Trích dẫn 8 Người tu, nếu lỡ để cho nỗi sân hận của mình trỗi dậy, đừng nuôi nó quá một ngày. Vì điều này rất có hại cho tinh thần và thể chất của con người. Y học tiến bộ ngày nay cho biết, sự tức tối, nóng giận có thể gây tai biến mạch máu não, dẫn đến liệt tay chân hoặc đột tử, hay gây ra các bệnh ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa, sức khỏe giảm sút. Các anh chị em ở đây nên thực tập không giận dai, phải nhớ câu: “Ai giận dai, giận dài là giận dở”.29 Trích dẫn 9 Thỉnh thoảng giận quá người ta có thể hù dọa, chửi bới hằn học, thề cay rủa độc. Ai cũng có phần tự ái của mình, tuy

nhiên cứ nắm giữ nỗi buồn bực đồng nghĩa chúng ta đang đốt cháy hạnh phúc, chúng ta sẽ không thể thấy được giá trị đích thực của những niềm vui và các mối quan hệ tích cực đang hiện hữu xung quanh. Do đó nỗi buồn chính là đối tượng cần phải được chuyển hóa.30 Trích dẫn 10 Nhiều người nóng tánh, nghe người khác chọc tức chút xíu thì liền tức khí gây ra án mạng. Kết quả người phạm tội phải trải qua những ngày năm tháng trong tù vì những sai lầm trong tích tắc. Tức giận quá nhanh chóng, khiến chúng ta khó kiểm soát hành vi của mình. Người không có phản ứng nhanh chóng, không có nghĩa là người bạc nhược, yếu đuối. Người phản ứng điềm tĩnh là người có chiều sâu. Tập lắng nghe thật kỹ để hiểu được dòng cảm xúc của người đối xử với ta, hiểu được hành động của người đó để ta có sự rộng lượng tha thứ. Vì người đó đang sống với niềm si mê, họ mới có những sân hận, sai trái đối với mình.

28. Thích Nhật Từ, Quay đầu là bờ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.75-76. 29. Thích Nhật Từ, Quay đầu là bờ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.76. 30. Thích Nhật Từ, Sống vui sống khỏe. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.117.

BÀI 7: KIỂM SOÁT CƠN GIẬN DỮ 83

Theo Phật giáo, con người không phải là kẻ thù của con người. Chỉ có tham lam, sân hận, si mê là kẻ thù chung của con người. Thay vì trả đũa, trả thù con người, đạo Phật dạy: “Hãy diệt tiêu tham lam, sân hận và si mê”. Ba độc tố này có mặt ở chỗ nào, hạnh phúc mất ở chỗ đó.31 Trích dẫn 11 Nếu nuôi dưỡng và chất chứa cơn giận trong tâm, tức là chúng ta đã biến mình thành nạn nhân, nó trở thành chướng duyên trở ngại rất lớn trên con đường tìm cầu hạnh phúc. Ôm ấp một nỗi đau hay hận thù nào, thì bản chất của nó đã trở thành một sự trở ngại, cho nên hãy phóng thích nó càng sớm càng tốt, càng nhanh càng có lợi.32 Trích dẫn 12 Người bị giận dữ chinh phục, thái độ sẽ thay đổi, nhận thức không còn sáng suốt, và nếu hành động không đúng, chỉ để lại hối hận về sau.33 Trích dẫn 13 Cũng có người khuyên, khi giận thì nên đập bàn, ghế, xô đẩy, đập phá, gào thét để cơn giận có chỗ phóng thích. Theo nhà Phật, cách phóng thích này, lại vô tình đang tập dượt, thao diễn cho những trận chiến giả của lòng sân hận, chứ không thật sự làm nguôi và chuyển hóa; thậm chí, tạo ra các tâm lý phản tác dụng.34 Trích dẫn 14 Khi bị cơn giận thiêu đốt, người ta có khuynh hướng trút sự nóng giận đó vào đối tượng khác, nhưng không ngờ sự trút đổ vô lối đó càng làm cơn giận gia tăng.35 Trích dẫn 15 Có người suy nghĩ, nếu ai tạo nỗi đau cho tôi một phần thì tôi sẽ làm cho người đó đau khổ mười phần, nếu người nào làm tôi mất mặt trước quần chúng một lần, thì tôi sẽ làm cho người đó mất mặt suốt cả cuộc đời. Cơn sân hận ví như cục than ngầm, nhằm nói lên tính cách thâm hiểm của người chưa chiến thắng cơn giận dữ trong tâm.36

31. Thích Nhật Từ, Đừng vì tiền phụ nghĩa, quên tình. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.33. 32. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.151-152. 33. Thích Nhật Từ, Tháo dây oan trái - Nghệ thuật chuyển hóa cảm xúc. (NXB Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.168-169. 34. Thích Nhật Từ, Tháo dây oan trái - Nghệ thuật chuyển hóa cảm xúc. (NXB Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.128. 35. Thích Nhật Từ, Tháo dây oan trái - Nghệ thuật chuyển hóa cảm xúc. (NXB Văn hóa -

Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.87. 36. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.4-5.

84 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Các em học sinh hãy nêu các lợi ích khi chuyển hóa được tính nóng giận?

2. Em hãy nêu các cách chuyển hóa tính nóng giận?

SỐNG VUI Nhạc: Võ Tá Hân

Chỉ thiền quán sống vui dài lâu
Phép an tâm ôi thật nhiệm mầu
Đắm say nhiều buồn vương sóng gió
Thở và sống thênh thang cuộc đời
Đừng hờn oán kết thêm nghịch duyên
Lấy thương yêu xóa sạch hận thù
Thắp lên nụ cười hiền trong sáng
Đem nguồn vui xây nên tình người
Tình không bến lấy chi mà vương
Đường đi tới với bao tình thương
Ngày vui tới thế gian đổi mới
Mình chuyển biến có chi đâu mà ngờ
Chỉ còn có sống vui mà thôi
Quên hết đi tháng ngày lo âu
Nụ cười nở mãi trên bờ môi
Từng bước chân điểm trang cuộc đời.
BÀI 7: KIỂM SOÁT CƠN GIẬN DỮ 85

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Phương Dung (1997). Sống vui. Trong album: Mặt trời hồng tỉnh thức 21/9/2019

86 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Phật tử tại gia với tình yêu chân chính

BÀI 8: PHẬT TỬ TẠI GIA VỚI TÌNH YÊU CHÂN CHÍNH 87

1. Tình yêu Trong đời sống tình cảm của cá nhân, tình yêu giữ một vị trí đặc biệt. Nó không chỉ góp phần điều chỉnh hành vi của con người mà còn làm bộc lộ nhiều phẩm chất đạo đức của cá nhân. Tình yêu có nội dung rất rộng, ở bài này chỉ đề cập đến tình yêu nam nữ. a. Tình yêu là gì? Tình yêu là một dạng tình cảm đặc biệt của con người, xuất hiện ở cả nam và nữ khi đến tuổi trưởng thành. Trong thực tế, biểu hiện của tình yêu rất đa dạng và phong phú. Mỗi mối tình có một biểu hiện, sắc thái riêng. Do đó, tình yêu là vấn đề luôn được mọi người quan tâm, là đề tài muôn thuở của nhân loại. Tình yêu là sự rung cảm và quyến luyến sâu sắc giữa hai người khác giới. Ở họ có sự phù hợp về nhiều mặt làm cho họ có nhu cầu gần gũi, gắn bó với nhau, tự nguyện sống

vì nhau và sẵn sàng hiến dâng cho nhau cuộc sống của mình. Tình yêu là tình cảm sâu sắc, đáng trân trọng của cá nhân, tuy nhiên không nên cho rằng đó chỉ hoàn toàn là việc riêng tư của mỗi người. Tình yêu luôn luôn mang tính xã hội. Trước hết, tình yêu được bắt nguồn và bị chi phối bởi những quan niệm, kinh nghiệm sống của những người yêu nhau (mà những quan niệm, kinh nghiệm này lại phụ thuộc vào hoàn cảnh cụ thể mà cá nhân đang sống, vào vị trí xã hội và đặc điểm của thời đại ...). Mặt khác, tình yêu luôn đặt ra những vấn đề mà xã hội cần phải quan tâm, chăm lo như việc kết hôn, xây dựng gia đình hạnh phúc, tiến bộ ... Vì thế, xã hội không can thiệp đến tình yêu cá nhân nhưng có trách nhiệm hướng dẫn mọi người có quan niệm đúng đắn về tình yêu, đặc biệt là ở những người bắt đầu bước sang tuổi thanh niên. b. Thế nào là tình yêu chân chính? Trong lịch sử, các giai cấp luôn có quan niệm và thái độ khác nhau về tình yêu. Tình yêu chân chính là tình yêu trong sáng và lành mạnh, phù hợp với các quan niệm đạo đức tiến bộ. Một tình yêu chân chính phải có các biểu hiện cơ bản sau đây: - Có tình cảm chân thực, sự quyến luyến, gắn bó giữa một nam và

một nữ, biểu hiện bằng sự mong muốn luôn được gần gũi bên nhau, sự đồng cảm sâu sắc về tâm tư, nguyện vọng, ước mơ, hoài bão ..., sự hòa hợp về tính cách giữa hai người - Có sự quan tâm sâu sắc đến nhau, không vụ lợi, thể hiện bằng sự chăm lo đến những nhu cầu, lợi ích của nhau, tự nguyện xác định cho mình những nghĩa vụ đối với người mình yêu. Tình yêu chân chính đòi hỏi mỗi người phải biết sống vì nhau, trong nhiều trường hợp còn biết hi sinh cho nhau để đạt được những ước mơ, hoài bão tốt đẹp. - Có sự chân thành, tin cậy và tôn trọng từ cả hai phía. Thiếu đi sự chân thành, tin cậy và tôn trọng với người mình yêu thì tình yêu sẽ không có cơ sở để tồn tại. - Có lòng vị tha và sự thông cảm. Bởi vì trong cuộc sống không ai là hoàn thiện. Sự cố chấp và thiếu lòng vị tha sẽ là kẻ thù nguy hiểm của tình yêu. c. Một số điều nên tránh trong tình yêu của nam nữ thanh niên Tự do yêu đương là quyền của mỗi người. Tuy nhiên, trong tình yêu nam nữ hiện nay có một số biểu hiện chưa đúng, cần phải xem xét cẩn thận như sau: - Không nên yêu quá sớm. Tuổi từ 15 đến 17 vẫn đang trong quá trình phát triển để hoàn thiện, chưa ổn định về mặt nhận thức, chưa thực sự trưởng thành, quan hệ giữa nam và nữ dù có thể có nhiều thiện cảm, thậm chí rất gắn bó thì quan hệ ấy chủ yếu vẫn là quan hệ tình bạn. Yêu sớm thường sao nhãng học tập, dễ có những quyết định mà bản thân chưa có quyền hoặc chưa đủ khả năng giải quyết, vì còn đang phụ thuộc rất nhiều vào cha mẹ hoặc người giám hộ. - Không nên yêu một lúc nhiều người, yêu để chứng tỏ khả năng chinh phục bạn khác giới hoặc yêu đương vì mục đích vụ lợi. Đây là những biểu hiện nên tránh vì tình yêu là tình cảm đẹp đẽ, thiêng liêng của con người, là một phần quan trọng của cuộc sống tương lai, do đó trong tình yêu cần có suy nghĩ chín chắn, không nên đùa cợt với tình yêu. - Không nên quan hệ tình dục trước hôn nhân Ở Việt Nam, quan hệ tình dục trước hôn nhân chưa bao giờ được dư luận xã hội đồng tính. Hơn nữa, một thực tế mà ai cũng phải thừa nhận là quan hệ tình dục trước hôn nhân có thể mang lại nhiều hậu quả tai hại: +) có thai ngoài ý muốn,

+) gây tác động xấu đến cuộc sống của bản thân và gia đình, +) nạo, phá thai dễ gây tổn thương đến cơ quan sinh sản dẫn tới vô sinh về sau, +) khi quan hệ tình dục không an toàn sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc lan truyền các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, như giang mai, lậu, ghẻ, sùi mào gà, mụn sinh dục, viêm gan B, HIV/AIDS, virus HPV ...1

Không chưng diện phấn, son
Luôn hài lòng biết đủ
Trọn bổn phận làm con
Vườn tâm hoa hé nụ.
Trích dẫn 1

Ở đây, này Cunda, có người đoạn tận sát sanh, từ bỏ sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tàm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh, và loài hữu tình. Đoạn tận lấy của không cho, từ bỏ lấy của không cho; bất cứ vật gì của người khác, hoặc tại thôn làng, hoặc tại rừng núi, không cho người ấy, người ấy không lấy với ý niệm trộm cắp. Đoạn tấn tà hạnh trong các dục, từ bỏ tà hạnh trong các dục, với hạng nữ nhân có mẹ che chở, có cha che chở, có anh che chở, có chị che chở, có bà con che chở, có pháp che chở, đã có chồng, được hình phạt gậy gộc bảo vệ, cho đến những nữ nhân được trang sức bằng vòng hoa (đám cưới).2

1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).
2. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.717.

Trích dẫn 2

Thế nào là người trí thành tựu ba hành vi của thân? Ở đây, người trí tư duy thân hành không có điều gì xúc phạm; song người trí lại tự mình không sát sanh, cũng không dạy bảo người sát sanh, thấy người khác giết hại, tâm không hoan hỷ; tự mình không trộm cắp, không dạy bảo người trộm cắp, thấy người khác trộm cắp tâm không hoan hỷ; cũng không dâm dật, thấy nữ sắc của kẻ khác, tâm không khởi tưởng, cũng không dạy bảo người khiến hành dâm dật. Nếu thấy người già thì xem như mẹ, người vừa như chị, người nhỏ như em, ý không cao thấp. Người trí đã thành tựu ba hành của thân như vậy.3

Trích dẫn 3

- Vậy này các gia chủ, khi cả hai vợ và chồng muốn thấy mặt nhau trong đời này, và cũng muốn thấy mặt nhau trong đời sau nữa, và cả hai người là đồng tín, đồng giới, đồng thí, đồng trí tuệ, thời trong đời hiện tại, các người được thấy mặt nhau, và trong đời sau, các người cũng được thấy mặt nhau. Cả hai, tín, bố thí, Sống chế ngự, chánh mạng, Cả hai vợ chồng ấy, Nói lời thân ái nhau, Đời sống nhiều hạnh phúc,

Chờ đợi hai người ấy.

Kẻ thù không thích ý,
Cả hai giới hạnh lành,
Ở đây sống theo Pháp,
Giữ cấm giới đồng đẳng,
Cả hai giới hạnh lành,
3. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.389.

BÀI 8: PHẬT TỬ TẠI GIA VỚI TÌNH YÊU CHÂN CHÍNH 91

Sống hoan hỷ thiên giới, Hân hoan được thỏa mãn, Đúng với điều sở cầu.4

Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Sakka, tại Kapilavatthu, trong khu vườn cây bàng. Rồi họ Thích Mahānāma đi đến Thế Tôn, sau khi đến... ngồi xuống một bên, họ Thích Mahānāma bạch Thế Tôn: Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là người cư sĩ? Ai quy y Phật, này Mahānāma, quy y Pháp, quy y chúng Tăng. Cho đến như vậy, này Mahānāma, là người cư sĩ. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là người cư sĩ đầy đủ giới? Này Mahānāma, người cư sĩ từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu. Cho đến như vậy, này Mahānāma, là người cư sĩ đầy đủ giới. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là người cư sĩ đầy đủ tín? Ở đây, này Mahānāma, người cư sĩ có lòng tin, tin tưởng ở sự giác ngộ của Như Lai: "Đây là Như Lai, bậc A-la-hán... Phật, Thế Tôn". Cho đến như vậy, này Mahānāma, là người cư sĩ đầy đủ tín. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn là người cư sĩ đầy đủ lòng bố thí? Ở đây, này Mahānāma, người cư sĩ trú ở gia đình, tâm thoát khỏi cấu uế của xan tham, bố thí dễ dàng, bàn tay rộng mở, thích thú từ bỏ, đáp ứng điều yêu cầu, thích thú chia sẻ vật bố thí. Cho đến như vậy, này Mahānāma, là người cư sĩ đầy đủ bố thí. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là người cư sĩ đầy đủ trí tuệ? Ở đây, này Mahānāma, người cư sĩ có trí tuệ, thành tựu trí tuệ về sanh diệt (các pháp), trí tuệ các bậc Thánh thể nhập (các pháp), đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau. Cho đến như vậy, này Mahānāma, là người cư sĩ đầy đủ trí tuệ.5

4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.404. 5. Kinh Tương ưng bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.760.

92 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Cha mẹ thấy con đang thất tình, đôi lúc khuyên con cố niệm Phật. Phương pháp này cũng không tác dụng. Niệm Phật chỉ giúp tâm an ngay lúc đó, nhưng thất tình thì vẫn còn. Gốc rễ chưa được hiểu thấu, thì khổ đau vẫn tiếp tục diễn ra. Trường hợp này, ta phải đem bài kinh Tứ Diệu Đế mà hướng dẫn con cái. Thừa nhận thất tình, đừng cường điệu hóa nó, đừng phớt lờ nó, đừng chán nản, đừng tuyệt vọng, đừng tự tử, đừng trốn tránh, mà hãy truy tìm nguyên nhân tại sao. Xem lại bản thân có vô duyên không, đã tới thời điểm thích hợp để tính chuyện yêu đương chưa, hay vẫn là tuổi tập trung vào học tập, chưa nên yêu sớm v.v... Tìm dây mơ rễ má của nó mới giải quyết được vấn đề. Tin tưởng vào hạnh phúc gia đình và thực tập con đường Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo giải quyết mọi vấn nạn từ cá nhân, gia đình, xã hội, thế giới; không có cái gì thoát

ra khỏi nó. Rất nhiều người niệm thần chú, ấn tống 1.000 quyển kinh, nghĩ rằng làm như thế thì mọi nỗi khổ sẽ vượt qua. Thực ra không phải thế... Ấn tống có phước ấn tống; còn khổ thì phải thực tập mới hết khổ.6

1. Các em học sinh có đồng ý với ý kiến dưới đây không? Tại sao? “Không nên yêu quá sớm. Tuổi thanh thiếu niên dưới 18 tuổi, vẫn đang trong quá trình phát triển để hoàn thiện, chưa ổn định về mặt nhận thức, chưa thực sự trưởng thành, quan hệ giữa nam và nữ dù có thể có nhiều thiện cảm, thậm chí rất gắn bó thì quan hệ ấy chủ yếu vẫn là quan hệ tình bạn. Yêu sớm thường sao nhãng học tập, dễ có những quyết định mà bản thân chưa có quyền hoặc chưa đủ khả năng giải quyết, vì còn đang phụ thuộc rất nhiều cha mẹ hoặc người giám hộ.”

6. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.149.

BÀI 8: PHẬT TỬ TẠI GIA VỚI TÌNH YÊU CHÂN CHÍNH 93

ĐỜI SẼ THẢNH THƠI Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Ta cùng nhau đi
Về hướng chân như rạng ngời
Trong lòng ghi sâu
Lời Thế Tôn xưa vì người;
Tâm còn tham ái
Đời còn u tối
Tâm mình trong sáng
Đời sẽ thảnh thơi.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tuấn Huy (2003). Đời sẽ thảnh thơi. Trong album: Bên ánh lửa hồng doi-se-thanh-thoi Truy cập ngày 2/10/2019

94 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Phật tử tại gia với hôn nhân

BÀI 9: PHẬT TỬ TẠI GIA VỚI HÔN NHÂN 95

1. Hôn nhân a. Hôn nhân là gì? Tình yêu chân chính sẽ dẫn đến hôn nhân. Hôn nhân được đánh dấu bằng sự kết hôn. Hôn nhân thể hiện nghĩa vụ, quyền lợi và quyền hạn của vợ chồng đối với nhau, được pháp luật công nhận và do đó được luật pháp bảo vệ. Sau khi đăng ký kết hôn, các đôi nam nữ thường tổ chức lễ cưới, với mục đích, chính thức ra mắt người thân họ hàng, làng xóm, bạn bè... Lễ cưới nên tổ chức trang trọng, vui vẻ, tiết kiệm, không nên tổ chức linh đình, phô trương, gây tốn kém tiền của, thời gian, sức khỏe của gia đình và người thân, cần bài trừ các hủ tục trong việc cưới xin. b. Chế độ hôn nhân ở nước Việt Nam Chế độ hôn nhân ở nước ta với hai nội dung cơ bản (1) Thứ nhất: hôn nhân tự nguyện và tiến bộ Hôn nhân tự nguyện và tiến bộ là hôn nhân dựa trên tình yêu chân chính. Khác với các chế độ xã hội trước đây, hôn nhân thường dựa trên lợi ích kinh tế, lợi ích giai cấp. Tình yêu không được coi là cơ sở của

hôn nhân. Tự nguyện trong hôn nhân thể hiện qua việc cá nhân được tự do kết hôn theo luật định. Tuy nhiên, tự do kết hôn không phủ nhận vai trò khuyên nhủ, tư vấn tích cực của cha mẹ, người thân, bạn bè... Hôn nhân tiến bộ là hôn nhân bảo đảm về mặt pháp lí, tức là phải đăng ký kết hôn theo luật. Điều này thể hiện sự tôn trọng lẫn nhau, thể hiện tinh thần trách nhiệm trước xã hội và có ý thức chăm lo, bảo vệ cuộc sống gia đình hạnh phúc. Hôn nhân tự nguyện và tiến bộ còn thể hiện ở việc bảo đảm quyền tự do ly hôn. Li hôn là cần thiết khi tình yêu giữa vợ và chồng không còn nữa và cuộc sống gia đình trở nên không thể chịu nổi. Cần chú ý rằng ly hôn chỉ được coi là việc bất đắc dĩ, vì ly hôn gây ra nhiều hậu quả xấu cho cả hai người, đặc biệt là đối với con cái. (2) Thứ hai: Hôn nhân một vợ, một chồng, vợ chồng bình đẳng Hôn nhân dựa trên tình yêu chân chính là hôn nhân một vợ, một chồng. Vợ chồng phải chung thủy, yêu thương, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ.

Bình đẳng trong quan hệ vợ chồng là nguyên tắc cơ bản trong gia đình mới. Sự bình đẳng không phải là sự cào bằng, chia đôi... mà là vợ chồng có nghĩa vụ và quyền lợi, quyền hạn ngang nhau trong mọi mặt của đời sống gia đình. Vợ chồng phải biết tôn trọng ý kiến và nhân phẩm, danh dự của nhau, mỗi người luôn có ý thức hoàn thành trách nhiệm đối với gia đình tùy theo khả năng của mình.1

Trích dẫn 1

BA ĐIỀU ÁC CỦA THÂN 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.2

Trích dẫn 2

Ở đây, bạch Thế Tôn, có người từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tàm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Người ấy từ bỏ lấy của không cho, tránh xa 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 không

1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (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.77.

lấy trộm tài vật ấy. Người ấy từ bỏ sống tà hạnh trong các dục vọng, không giao cấu với các hạng nữ nhân có mẹ che chở, có 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. Thân hành như vậy, bạch Thế Tôn, khi hành trì thời các bất thiện pháp thối giảm các thiện pháp tăng trưởng.3

Trích dẫn 3

Này gia chủ tử, có năm cách người chồng phải đối xử với vợ như phương Tây: kính trọng vợ, không xem thường vợ; chung thủy với vợ; giao quyền hành cho vợ; sắm đồ nữ trang với vợ. Này gia chủ tử, được chồng đối xử như phương Tây theo năm cách như vậy, người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách: thi hành tốt đẹp bổn phận của mình; khéo tiếp đón bà con; chung thủy với chồng; khéo gìn giữ tài sản của chồng; khéo léo và nhanh nhẹn làm mọi công việc. Này gia chủ, như vậy là người vợ được người chồng đối xử như phương Tây theo năm cách và người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách. Như vậy, phương Tây được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.4

Một thời, Thế Tôn đang đi trên con đường giữa Madhurā và Vera jā Và nhiều nam gia chủ và nữ gia chủ cũng đang đi trên con đường giữa Madhurā và Vera jā. Rồi Thế Tôn từ trên đường bước xuống, đến ngồi dưới một gốc cây, trên chỗ đã được sửa soạn. Các nam gia chủ và nữ gia chủ thấy Thế Tôn ngồi dưới gốc cây, đi đến Thế Tôn, sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với các nam cư sĩ, nữ cư sĩ đang ngồi một bên;

3. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.374. 4. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.628.

Này các gia chủ, có bốn loại sống chung này. Thế nào là bốn? Đê tiện nam sống chung với đê tiện nữ, đê tiện nam sống chung với thiên nữ, thiên nam sống chung với đê tiện nữ. Thiên nam sống chung với thiên nữ. Và này các gia chủ, thế nào là đê tiện nam sống chung với đê tiện nữ? Ở đây, này các gia chủ, người chồng sát sanh, lấy của không cho, sống tà hạnh trong các dục, nói láo, đắm say rượu men rượu nấu, ác giới, tánh ác, sống ở gia đình với một tâm bị cấu uế xan tham chi phối, nhiếc mắng, chửi rủa các Sa-môn, Bà-la-môn. Còn người vợ cũng sát sanh, lấy của không cho, sống tà hạnh trong các dục, nói láo, đắm say rượu men rượu nấu, ác giới, tánh ác, sống ở gia đình với một tâm bị cấu uế xan tham chi phối, nhiếc mắng, chửi rủa các Sa-môn, Bà-la-môn. Như vậy, này các gia chủ là đê tiện nam sống chung với đê tiện nữ. Và này các gia chủ, thế nào là đê tiện nam sống chung với thiên nữ? Ở đây, này gia chủ, người chồng sát sanh… nhiếc mắng, chửi rủa các Sa-môn, Bà-la-môn. Còn người vợ từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu, có giới, thiện tánh, sống ở gia đình không với tâm bị cấu uế xan tham chi phối, không có nhiếc mắng, chửi rủa các Sa-môn, Bà-la-môn. Như vậy, này các gia chủ, là đê tiện nam sống chung với thiên nữ. Và này các gia chủ, thế nào là thiên nam sống chung với một đê tiện nữ? Ở đây, này các gia chủ, người chồng từ bỏ sát sanh… không có nhiếc mắng, chửi rủa các Sa-môn, Bà-la-môn. Nhưng người vợ là người sát sanh, lấy của không cho... nhiếc mắng, chửi rủa các Samôn, Bà-la-môn. Như vậy, này các gia chủ

là thiên nam sống chung với đê tiện nữ. Và này các gia chủ, thế nào là thiên nam sống chung với thiên nữ?

Ở đây, này các gia chủ, người chồng từ bỏ sát sanh… không nhiếc mắng, chửi rủa các Sa-môn, Bà-la-môn, và người vợ cũng là người từ bỏ sát sanh… không nhiếc mắng chửi rủa các Sa-môn, Bà-la-môn.
Này các gia chủ, có bốn loại chung sống này.
Cả hai là ác giới,
Xan tham và nhiếc mắng,
Cặp vợ và chồng ấy,
Đê tiện, sống đê tiện.
Chồng là người ác giới,
Xan tham và nhiếc mắng,
Vợ là người có giới,
Bố thí, không xan tham,
Như vậy vợ thiên nữ
Sống với chồng đê tiện.
Chồng là người có giới,
Bố thí, không xan tham,
Vợ là đê tiện nữ,
Chung sống chồng, thiên nam.
Cả hai, tín, bố thí,
Sống chế ngự, chánh mạng.
Cả hai vợ chồng ấy,
Nói lời thân ái nhau,
Đời sống nhiều hạnh phúc
Chờ đợi hai người ấy.
Kẻ thù không thích ý,
Cả hai giới hạnh lành.
Ở đây sống theo Pháp,
Giữ cấm giới đồng đẳng,
Cả hai giới hạnh lành,
Sống hoan hỷ thiên giới,
Hân hoan được thỏa mãn,
Đúng với điều cầu mong.5
5. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.399-400.

Từ lâu các chùa cứ nghĩ rằng việc bàn về tình yêu trong chùa là điều cấm kỵ, trong khi tình yêu là thực phẩm của người tại gia, nhưng lại là nam châm của luân hồi. Người Phật tử nghiêm túc đi chùa lâu năm cũng nghĩ như thế. Kết quả là người ta thường tổ chức đám cưới ở chỗ khác, còn đám ma người ta mới về chùa. Theo chúng tôi, tổ chức đám cưới tại chùa rất hợp lý, nó có ý nghĩa gần như suốt cuộc đời còn lại của đôi tân lang và tân nương. Tổ chức đám cưới tại chùa có chư tăng làm lễ chúc phúc, nhắc nhở bài kinh Thiện Sinh đức Phật dạy về năm chuẩn mực của người chồng và năm chuẩn mực của người vợ để cả hai cùng quan tâm, chăm sóc cho hạnh phúc của nhau. Khi đã nhận người thứ hai làm vợ hoặc chồng, được sự chứng kiến của Tam Bảo và các vị bạn đạo, thì lúc đó con đường thôi thúc họ duy trì hạnh phúc, tránh những mâu thuẫn trong gia đình được cam kết ở mức độ cao hơn. Quãng đời còn lại của họ, con em họ trở thành Phật tử là điều chắc chắn. Vì hiểu sai lời Phật dạy hoặc chạy theo các nghi thức thuộc về pháp môn mà nhiều người vô tình đã quên đi rất nhiều bài kinh đức Phật dạy về hôn nhân.6

1. Một số người cho rằng: sống “thử” hay sống chung trước khi kết hôn, là cơ hội để những bạn thanh niên tìm hiểu nhau, chia sẻ tài chính, trước khi đi đến đăng ký kết hôn theo qui định của pháp luật. Các em học sinh có đồng ý với quan điểm này? Vì sao?

6. Thích Nhật Từ, Đôi dép, triết lý về hạnh phúc hôn nhân. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.79.

BÀI 9: PHẬT TỬ TẠI GIA VỚI HÔN NHÂN 101

MƯỜI THƯƠNG Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Một thương, áo thắm tình lam
Hai thương, tay chắp mắt ngời tin yêu
Ba thương, trung hiếu hồn em
Bốn thương, tam nghiệp gắng rèn không quên
Năm thương, tiếng niệm êm đềm
Sáu thương, giữ giới bền lòng tinh chuyên
Bảy thương, chánh pháp lưu truyền
Tám thương, Tam bảo em nguyện nương theo
Chín thương, phước đức năng gieo
Tình thương chan chứa dạt dào thăng hoa
Mười thương, em đóa vô thường
Gắng công niệm Phật theo đường Như Lai
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mai Hậu (2007). Mười thương. Trong album: Muôn đời yêu thương 3/3/2020

102 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Phật tử tại gia với các mối quan hệ gia đình

BÀI 10: PHẬT TỬ TẠI GIA VỚI CÁC MỐI QUAN HỆ GIA ĐÌNH 103

1. Gia đình Hôn nhân sẽ tạo ra cuộc sống gia đình. Gia đình là một cộng đồng người chung sống và gắn bó với nhau bởi hai mối quan hệ cơ bản là quan hệ hôn nhân và quan hệ huyết thống. Trong gia đình, quan hệ hôn nhân thể hiện trong quan hệ giữa vợ và chồng; quan hệ huyết thống thể hiện trong quan hệ giữa cha mẹ và con cái, quan hệ giữa ông bà với các cháu, giữa anh, chị, em ruột với nhau. 2. Chức năng của gia đình Gia đình có các chức năng sau: a. Chức năng duy trì nòi giống Gia đình là nơi con người sinh ra và lớn lên, để thế hệ nối tiếp thế hệ. b. Chức năng kinh tế Các gia đình phải biết lao động với những hình thức sản xuất, kinh doanh, dịch vụ phù hợp với khả năng và điều kiện thực tế của mình, tạo ra nguồn thu nhập chính đáng để đáp ứng ngày càng tốt hơn những nhu cầu của gia đình. c. Chức năng tổ chức đời sống gia đình Gia đình phải tạo ra cho mỗi thành viên một môi trường sống an toàn, lành mạnh và dễ chịu. Gia đình là nơi con cái được yêu thương, trở thành nguồn vui và sự động viên cho cha mẹ, là nơi người già được quan tâm, sống vui với con cháu; người lao động được nghỉ ngơi và hưởng thụ những thành quả lao động của mình và các thành quả văn hóa khác của xã hội ... d. Chức năng nuôi dưỡng, giáo dục con cái Cha mẹ không chỉ có nghĩa vụ đáp ứng các nhu cầu ăn, mặc, học hành... của con cái mà còn phải biết nuôi con một cách khoa học để chúng được khỏe mạnh và thông minh. Ngoài ra, cha mẹ còn phải làm tốt nhiệm vụ giáo dục con cái trở thành những công dân có ích cho xã hội. Ông bà, cha mẹ có trách nhiệm dạy bảo con cháu những điều hay, lẽ phải, việc thiện, rèn luyện thói quen, nếp sống lành mạnh ...

3. Mối quan hệ gia đình và trách nhiệm của các thành viên a. Quan hệ giữa vợ và chồng Quan hệ vợ chồng được hình thành dựa trên cơ sở tình yêu và được pháp luật công nhận. Vợ chồng phải có trách nhiệm chung thủy, yêu thương, quý trọng, chăm sóc, giúp đỡ nhau cùng xây dựng gia đình no ấm, bình đẳng, tiến bộ, hạnh phúc. b. Quan hệ giữa cha mẹ và con cái Cha mẹ có trách nhiệm yêu thương, nuôi dưỡng và tạo điều kiện cho con cái được học tập nên người, không phân biệt đối xử giữa các con, tôn trọng ý kiến và quyền lợi hợp pháp của các con. Cha mẹ có trách nhiệm dạy dỗ, giáo dục con cái trở thành người con hiếu thảo trong gia đình, là công dân có ích cho xã hội. Con cái có bổn phận yêu quý, kính trọng, biết ơn, hiếu thảo với cha mẹ, biết lắng nghe những lời khuyên bảo đúng đắn của cha mẹ, giữ gìn danh dự và truyền thống tốt đẹp của gia đình. Đối với cha mẹ già, con cái có nghĩa vụ nuôi dưỡng, chăm sóc chu đáo, không được có những hành vi ngược đãi, xúc phạm. c. Quan hệ giữa ông bà và các cháu Ông bà (nội, ngoại) có trách nhiệm yêu thương, quan tâm chăm sóc, giáo dục các cháu, sống mẫu mực và nêu gương tốt cho các cháu. Các cháu có bổn phận yêu thương, kính trọng, hiếu thảo và có trách nhiệm phụng dưỡng ông bà. d. Quan hệ giữa anh, chị, em Anh, chị, em luôn có quan hệ gắn bó, vì vậy giữa anh, chị em phải có trách nhiệm thương yêu, tôn trọng, đùm bọc và biết bảo ban, chăm sóc, giúp đỡ nhau trong cuộc sống. Tóm lại, tình yêu, hôn nhân và gia đình là những vấn đề liên quan chặt chẽ với nhau. Tình yêu chân chính sẽ dẫn đến hôn nhân. Hôn nhân sẽ tạo ra cuộc sống gia đình. Một gia đình hạnh phúc không chỉ mang lại những điều tốt đẹp cho mỗi thành viên mà còn trở thành một tế bào lành mạnh của xã hội. Hiểu rõ mối quan hệ tình yêu,

hôn nhân, gia đình không chỉ là trách nhiệm đạo đức của mỗi công dân đối với xã hội, mà còn thể hiện trách nhiệm đạo đức đối với bản thân.1

1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 10: PHẬT TỬ TẠI GIA VỚI CÁC MỐI QUAN HỆ GIA ĐÌNH 105

Trích dẫn 1

Này các Tỳ-kheo, trong bất kỳ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm người kiên trì và không dao động đối với các thiện pháp, thiện hành về thân, thiện hành về miệng, thiện hành về ý, phân định bố thí, thủ hộ giới luật, tuân giữ các lễ Bố-tát, hiếu kính với mẹ, hiếu kính với cha, cúng dường Sa-môn, cúng dường Bà-la-môn, tôn kính các bậc đàn anh trong gia đình, và tất cả những vị tối thắng khác. Với tác động, chất chứa, tích tụ và tăng thịnh của nghiệp ấy, sau khi thân hoại mạng chung được sanh cõi thiện thú, cõi trời hay đời này.2

Trích dẫn 2

Này các Tỳ-kheo, trong bất cứ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm người, Ngài làm cho sum họp lại những bà con bạn bè thân tín không gặp nhau lâu ngày, bị đau khổ lâu ngày; làm cho sum họp lại mẹ với con, con với mẹ, làm cho sum họp lại cha với con, con với cha, làm cho sum họp lại giữa anh em với nhau, làm cho sum họp lại giữa anh và chị, giữa chị và em; làm cho hòa hợp lại, sống vui vẻ với nhau. Với tác động... Ngài từ trần tại chỗ kia, thác sanh tại chỗ này với tướng đại trượng phu này là tướng mã âm tàng.3

Trích dẫn 3

Này các Tỳ-kheo, Như Lai... lúc xưa làm người là vị lãnh đạo đại chúng về các thiện pháp, là vị tiền phong đại chúng về thiện hành thuộc thân, khẩu, ý, phân phát bố thí, thủ hộ giới luật, tham dự các lễ Bố-tát, hiếu kính cha mẹ, lễ

2. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.393. 3. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.605-606.

106 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

kính Sa-môn, cung kính bậc trưởng thượng trong gia đình và về các thiện pháp đặc biệt khác. Với sự tác động, chất chứa, tích tụ, tăng thịnh của nghiệp ấy, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên cõi thiện thú, thiên giới, cõi đời này... Ngài sau khi tạ thế từ chỗ kia, sanh tại chỗ này với tướng đại trượng phu là có nhục kế trên đầu.4

Trích dẫn 4

NHÂN DUYÊN Ở SĀVATTHI Rồi Bà-la-môn Mātuposaka đi đến Thế Tôn; sau khi đến, nói lên với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm; sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu, bèn ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Bà-la-môn Mātuposaka nói với Thế Tôn: Thưa Tôn giả Gotama, tôi tìm món ăn thiết thực theo thường pháp. Sau khi tìm món ăn thiết thực theo thường pháp, tôi nuôi dưỡng mẹ cha.

Thưa Tôn giả Gotama, tôi làm như vậy; tôi có làm đúng trách nhiệm không? Này Bà-la-môn, ông làm như vậy là làm đúng trách nhiệm. Này Bà-la-môn, ai tìm đồ ăn thiết thực theo thường pháp; sau khi tìm đồ ăn thiết thực theo thường pháp, lại nuôi dưỡng mẹ cha thì người ấy được nhiều công đức. Người nào theo thường pháp, Nuôi dưỡng mẹ và cha, Chính do công hạnh này, Đối với cha, với mẹ, Nhờ vậy, bậc Hiền Thánh, Trong đời này tán thán, Sau khi chết, được sanh, Hưởng an lạc, chư Thiên.

4. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.611.

BÀI 10: PHẬT TỬ TẠI GIA VỚI CÁC MỐI QUAN HỆ GIA ĐÌNH 107

Khi được nghe nói vậy, Bà-la-môn Mātuposaka bạch Thế Tôn: Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay Tôn giả Gotama!... Mong Tôn giả nhận con làm đệ tử cư sĩ, từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng!5

Trích dẫn 5

Có hai hạng người, này các Tỳ-kheo, Ta nói không thể trả ơn được. Thế nào là hai? Mẹ và Cha. Nếu một bên vai cõng mẹ, này các Tỳ-kheo, một bên vai cõng cha, làm vậy suốt trăm năm cho đến trăm tuổi; nếu đấm bóp, thoa xức, tắm rửa, xoa gội, và dầu tại đấy, mẹ cha có vãi tiểu tiện đại tiện, như vậy, này các Tỳ-kheo, cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha. Hơn nữa, này các Tỳ-kheo, nếu có an trí cha mẹ vào quốc độ với tối thượng uy lực, trên quả đất lớn với bảy báu này, như vậy, này các Tỳ-kheo, cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha. Vì cớ sao? Vì rằng, này các Tỳ-kheo, cha mẹ đã làm nhiều cho con cái, nuôi nấng, nuôi dưỡng chúng lớn, giới thiệu chúng vào đời này. Nhưng này các Tỳ-kheo, ai đối với mẹ cha không có lòng tin, khuyến khích, hướng dẫn an trú các vị ấy vào lòng tin; đối với mẹ cha theo ác giới, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào thiện giới; đối với mẹ cha xan tham, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào bố thí; đối với mẹ cha theo ác trí tuệ, khuyến khích, hướng dẫn, an trú các vị ấy vào trí tuệ. Cho đến như vậy, này các Tỳ-kheo, là làm đủ và trả ơn đủ mẹ và cha.6

5. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.279-280. 6. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.98-99.

Trích dẫn 6

Ai với mẹ hay cha,
Già yếu, tuổi trẻ qua,
Tuy giàu không giúp đỡ,
Được biết là kẻ bần tiện.
Ai với mẹ hay cha,
Với anh chị, nhạc mẫu,
Làm hại, dùng lời mắng,
Được biết là kẻ bần tiện.7

Trích dẫn 7

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 tưởng đến con theo năm cách: ngăn chận 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.8

7. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.355. 8. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.627-628.

BÀI 10: PHẬT TỬ TẠI GIA VỚI CÁC MỐI QUAN HỆ GIA ĐÌNH 109

Trích dẫn 8

Có năm nghịch tội này, này các Tỳ-kheo, đưa đến đọa xứ, đưa đến địa ngục, không có thể chữa trị. Thế nào là năm? Đoạt mạng mẹ, đoạt mạng cha, đoạt mạng vị A-la-hán, với ác tâm làm Như Lai chảy máu, phá hòa hợp Tăng.9

Trích dẫn 9

Phụng dưỡng cho cha mẹ
Và tôn trưởng gia tộc;
Lời nhu hòa, cung kính;
Tránh lời thô, hai lưỡi;
Điều phục tâm keo kiệt;
Thường nói lời chân thật.10
Tại Sāvatthī Này các Tỳ-kheo, thuở xưa, khi thiên chủ Sakka còn làm người, vị này chấp trì và thật hành bảy cấm giới túc. Nhờ chấp trì bảy cấm giới túc này, Sakka được địa vị Sakka. Bảy cấm giới túc là gì? “Cho đến trọn đời, tôi hiếu dưỡng cha mẹ. Cho đến trọn đời, tôi kính trọng gia trưởng. Cho đến trọn đời, tôi nói lời nhu hòa. Cho đến trọn đời, tôi không nói lời hai lưỡi. Cho đến trọn đời, với tâm ly cấu uế và xan tham, tôi sống trong gia đình với tâm bố thí, với tay sạch sẽ, hoan hỷ thí xả, nhiệt tình đáp ứng các yêu cầu, sung sướng phân phối vật bố thí. Cho đến trọn đời, tôi nói lời chân thực. Cho đến trọn đời, tôi không phẫn nộ, nếu tôi có phẫn nộ, tôi sẽ mau chóng dẹp trừ phẫn nộ ấy”.

9. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.738. 10. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1654-1655.

110 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Này các Tỳ-kheo, thuở xưa, khi thiên chủ Sakka còn làm người, vị này chấp trì và thực hành bảy cấm giới túc. Nhờ chấp trì bảy cấm giới túc này,
Sakka được địa vị Sakka.
Ai hiếu dưỡng cha mẹ,
Kính trọng bậc gia trưởng,
Nói những lời nhu hòa,
Từ bỏ lời hai lưỡi,
Chế ngự lòng xan tham,
Là con người chân thực,
Nhiếp phục được phẫn nộ,
Với con người như vậy,
Chư Thiên tam thập tam,
Gọi là bậc Chân nhân.11
Trích dẫn 1 Chúng ta hãy học hạnh lắng nghe của Bồ tát Quan Thế Âm khi người thân thương muốn truyền thông. Quát tháo, hay chặn đứng tất cả cơ hội phát ngôn, thậm chí hiểu lầm mà không cho người kia cơ hội giãi bày thì dần dần những ức chế tâm lý này làm đời sống tình yêu bị đốt cháy. Lắng nghe cần song hành với quan sát để hiểu rõ vấn đề, những tâm tư, suy nghĩ mà tìm ra giải pháp.12 Trích dẫn 2 Truyền đạt cho người thân đạo đức Phật giáo để người đó hình thành đức tính hài lòng biết đủ, từ bỏ tâm cạnh tranh hơn thua, đua đòi, bắt chước. Khi gia đình mình khó khăn hơn gia đình chúng bạn, biết thấy rõ hoàn cảnh của mình để không gây áp lực với cha mẹ; và người thân không gây áp lực cho nhau. Vợ hoặc chồng cũng phải biết hài lòng như thế, không nên so sánh vợ/chồng mình với vợ/chồng người khác về

11. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.351.
12. Thích Nhật Từ, Đôi dép, triết lý về hạnh phúc hôn nhân. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.6.

trang sức phẩm, thời trang, lối sống, thu nhập. Càng so sánh tiêu cực, ta càng khó sống hạnh phúc với người thật việc thật trong gia đình.13 Trích dẫn 3 Không tán gẫu. Từ lâu, thành ngữ “tám” trong dân gian được mặc định ám chỉ cho người nhiều chuyện, đưa chuyện làm quà. Rất nhiều người trút đổ nỗi đau của mình cho người thân nhưng không quan tâm hậu quả của nó sau khi mình trút đổ. Người thân chúng ta vô tình trở thành sọt rác của nỗi khổ niềm đau. Do đó chỉ nên tâm sự với người có khả năng tháo mở. Tâm sự xong thì không nhớ nữa, vì nhớ như vậy thì nỗi khổ niềm đau lại bị hâm nóng lên một lần, rất nguy hiểm.14 Trích dẫn 4 Nhiều người chỉ sử dụng nụ cười như một nghệ thuật giao tiếp. Do đó, cần thiết phải tạo những nụ cười hoan hỷ cho chính bản thân mình. Thân bằng quyến thuộc, những người xung quanh sẽ tiếp nhận giá trị hạnh phúc từ nụ cười của chúng ta. Giữ trạng thái u sầu ủ dột thì dù cố gượng cười, người thân cũng không thể đón nhận niềm vui. Vì chúng ta không tự tạo cho bản thân nguồn hạnh phúc với nụ cười và lòng hoan hỷ nên người khác không thể tiếp nhận

được.15 Trích dẫn 5 “Hiếu thảo trong đạo Phật không chỉ đơn thuần đáp ứng cho cha mẹ đời sống vật chất, tiền bạc, sự cung phụng và vâng lời. Hiếu trong Phật giáo được đặt vào trong mục tiêu hướng đến đời sống đạo đức và trí tuệ của cha mẹ và bản thân. Hiếu như vậy thật sự là một thiện pháp, để cha mẹ và con cái cùng bước đi trên con đường chân thiện mỹ, an lạc và hạnh phúc trong chánh pháp của đức Phật.”16

1. Các em học sinh hãy đọc các lời dạy của Phật nhằm xây dựng gia đình hạnh phúc? Gợi ý: lời dạy về 5 điều đạo đức với người Phật tử tại gia, bổn phận của cha mẹ, con cái, người thân v.v…

13. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.95-96.
14. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.141.
15. Thích Nhật Từ, Sống vui sống khỏe. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.5. 16. : Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.191.

112 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

2. Theo quan niệm xa xưa, quan niệm về một gia đình có phúc là “con đàn, cháu đống”. Em thấy quan niệm này còn phù hợp trong xã hội ngày nay không? Vì sao?

SÁM VU LAN Lời: kinh Vu Lan. Nhạc: Võ Tá Hân

Đệ tử chúng con
Vâng lời Phật dạy
Ngày rằm tháng bảy
Gặp hội Vu Lan;
Phạm vũ huy hoàng
Đốt hương đảnh lễ
Mười phương tam thế
Phật, Pháp, Thánh Hiền;
Noi gương đức Mục Kiền Liên
Nguyện làm con thảo
Lòng càng ảo não
Nhớ nghĩa thân sanh;
Con đến trưởng thành
Mẹ dày gian khổ
Ba năm nhũ bộ
Chín tháng cưu mang;
Không ngớt lo toan
Quên ăn bỏ ngủ
Ấm no đầy đủ
Cậy có công cha;
Chẳng quản yếu già
Sanh nhai lam lũ

Quyết cùng hoàn vũ
Phấn đấu nuôi con;
Giáo dục vuông tròn
BÀI 10: PHẬT TỬ TẠI GIA VỚI CÁC MỐI QUAN HỆ GIA ĐÌNH 113

Đem đường học đạo
Đệ tử ơn sâu chưa báo
Hỗ phận kém hèn
Giờ này quỳ trước đài sen
Chí thành cung kính
Đạo tràng thanh tịnh
Tăng bảo trang nghiêm;
Hoặc thừa tự tứ
Hoặc hiện tham thiền
Đầy đủ thiện duyên
Dũ lòng lân mẫn;
Hộ niệm cho bảy kiếp
Cha mẹ chúng con
Đượm nhuần mưa Pháp
Đượm nhuần mưa Pháp;
Còn tại thế
Thân tâm yên ổn
Phát nguyện tu trì
Phát nguyện tu trì;
Đã qua đời:
Ác đạo xa lìa
Chóng thành Phật quả
Chóng thành Phật quả;
Ngưỡng mong các đức Như Lai
Khắp cõi hư không
Từ bi gia hộ;
Nam mô Đại Hiếu Mục Kiền Liên Bồ Tát (3 lần)
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây:
Nhóm Cadillac (2008). Sám Vu Lan. Trong album: Trường ca kinh Vu 3/3/2020

114 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Phật tử với cộng đồng - Đạo đức nhân nghĩa

BÀI 11: PHẬT TỬ VỚI CỘNG ĐỒNG - ĐẠO ĐỨC NHÂN NGHĨA 115

1. Cộng đồng và vai trò của cộng đồng đối với cuộc sống của con người a. Cộng đồng là gì? Cộng đồng là toàn thể những người cùng sống, có những điểm giống nhau, gắn bó

thành một khối trong sinh hoạt chung. Ví dụ: Phật tử trong sinh hoạt, tu tập theo đạo Phật. b. Vai trò của cộng đồng đối với cuộc sống của con người Muốn duy trì cuộc sống của mình, con người phải lao động và liên hệ với những người khác, với cộng đồng. Không ai có thể sống ở bên ngoài cộng đồng và xã hội. Cộng đồng là hình thức thể hiện các mối liên hệ và quan hệ xã hội của con người. Đó là môi trường xã hội để các cá nhân thực hiện sự liên kết, hợp tác với nhau, tạo nên đời sống của mình và của cả cộng đồng. Mỗi người là một thành viên, một tế bào của cộng đồng. Cá nhân có trách nhiệm thực hiện những nhiệm vụ mà cộng đồng giao phó, tuân thủ những quy định, những nguyên tắc của cộng đồng. Đời sống cộng đồng chỉ lành mạnh nếu nó được tổ chức và hoạt động theo nguyên tắc công bằng, dân chủ, kỷ luật. Đời sống cộng đồng cần có sự kết hợp đúng đắn mối quan hệ giữa cá nhân với tập thể và xã hội. Cộng đồng cần phải giải quyết hợp lý mối quan hệ giữa lợi ích riêng và lợi ích chung, giữa lợi ích với trách nhiệm, giữa quyền và nghĩa vụ. Cá nhân phát triển trong cộng đồng và nhờ sự phát triển đó của từng người mà cộng đồng trở nên lớn mạnh. Đa số mọi người tham gia vào nhiều cộng đồng khác nhau, ví dụ như: cộng đồng Phật tử, cộng đồng lớp học, cộng đồng dân cư, v.v... Vậy chúng ta cần phải sống và ứng xử như thế nào trong cộng đồng lớp học, nhà trường và cộng đồng dân cư nơi cư trú? 2. Trách nhiệm của công dân đối với cộng đồng Mỗi cộng đồng đều có những chuẩn mực đạo đức, quy tắc ứng xử riêng mà mỗi cá nhân sống trong đó phải có nghĩa vụ tuân thủ. Đối với tập thể lớp học, nhà trường và cộng đồng dân cư nơi cư trú; nhân nghĩa, hòa nhập và hợp tác là những chuẩn mực đạo đức quan trọng nhất mà công dân hiện nay cần phải có.

a. Nhân nghĩa Thế nào là nhân nghĩa? Nhân là lòng thương người, nghĩa là đều được coi là hợp lẽ phải làm khuôn phép cho cách xử thế của con người trong xã hội. Nhân nghĩa là lòng thương và đối xử với người theo lẽ phải. Nhân nghĩa có thể hiểu là một giá trị đạo đức cơ bản của con người thể hiện ở suy nghĩ, tình cảm và hành động cao đẹp của quan hệ giữa người với người. Nhân nghĩa giúp cho cuộc sống của con người trở nên tốt đẹp hơn, có ý nghĩa hơn; giúp ta thêm yêu cuộc sống và có thêm sức mạnh vượt qua khó khăn trong cuộc sống. Nhân nghĩa là truyền thống đạo đức cao đẹp của dân tộc ta, được hun đúc qua các thế hệ từ ngàn xưa cho đến nay và ngày càng được duy trì, phát triển. Nhân nghĩa trước hết thể hiện ở lòng nhân ái, sự thương yêu, giúp đỡ lẫn nhau trong hoạn nạn, lúc khó khăn; không đắn đo tính toán. Đạo lý nhường nhịn, đùm bọc nhau lúc sa cơ lỡ bước đã là tình cảm của con người Việt Nam trong tình nghĩa làng xóm. Nhân nghĩa còn thể hiện ở sự tương trợ, giúp đỡ lẫn nhau trong lao động, trong cuộc sống hàng ngày với mong muốn mọi người cùng hạnh phúc, ấm no. Truyền thống quan tâm, chăm sóc nhân nghĩa thể hiện ở lòng vị tha cao thượng, không cố chấp với người có lỗi lầm biết hối cải, sám hối, đối xử khoan hồng ngay đối với cả tù binh và hàng binh trong chiến tranh. Nét đặc trưng nổi bật, thể hiện truyền thống nhân nghĩa của dân tộc Việt Nam chính là ở chỗ: thế hệ sau luôn ghi nhớ công lao cống hiến của thế hệ đi trước trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, khai sáng nền văn hóa dân tộc. Phát huy truyền thống nhân nghĩa của dân tộc, mỗi học sinh chúng ta cần: - Kính trọng, biết ơn, hiếu thảo với cha mẹ, ông bà; biết quan tâm, chăm sóc ông

bà, cha mẹ khi ốm đau, lúc già yếu. - Quan tâm, chia sẻ, nhường nhịn, với những người xung quanh, trước hết là những người thân trong gia đình, thầy, cô giáo, bạn bè, hàng xóm láng giềng. - Cảm thông và sẵn sàng giúp đỡ mọi người khi gặp khó khăn, hoạn

nạn; tích cực tham gia các hoạt động "uống nước nhớ nguồn"; hoạt động đền ơn đáp nghĩa; các hoạt động nhân đạo, từ thiện do trường, cơ sở tự viện Phật giáo tổ chức như: giúp đỡ học sinh nghèo vượt khó, hiến máu nhân đạo v.v... - Kính trọng và biết ơn các vị anh hùng dân tộc, những người có công với đất nước. 1

Khi được người giúp đỡ
Em hãy nhớ đừng quên
Khi giúp người cơ nhỡ
Em chớ mong đáp đền.
Trích dẫn 1

Rồi Bà-la-môn Mānatthaddha sau khi ngồi trên ghế của mình, nói lên bài kệ với Thế Tôn:
Đối ai không nên kiêu?
Đối ai nên kính trọng?
Đối ai nên tôn kính?
Cúng dường ai, tốt lành?
(Thế Tôn nói):
- Với mẹ và với cha,
Với anh nhiều tuổi hơn,
Với thầy là thứ tư,
Không nên sanh kiêu mạn,
1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

Nên kính trọng vị ấy,
Nên tôn kính vị ấy,
Cúng dường họ, tốt lành.
Các bậc A-la-hán,
Thanh lương, lậu hoặc đoạn,
Việc nên làm đã làm,
Hãy nhiếp phục kiêu mạn,
Bậc Vô thượng tôn ấy,
Ông thật nên đảnh lễ.2
Trích dẫn 2

Này gia chủ tử, có năm cách vị thiện nam tử đối xử với bạn bè như phương Bắc: Bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự, không lường gạt. Này gia chủ tử, được vị thiện nam tử đối xử

như phương Bắc theo năm cách như vậy, bạn bè có lòng thương kính vị thiện nam tử theo năm cách: che chở nếu vị thiện nam tử phóng túng; bảo trì tài sản của vị thiện nam tử nếu vị này phóng túng; trở thành chỗ nương tựa khi vị thiện nam tử gặp nguy hiểm; không tránh xa khi vị thiện nam tử gặp khó khăn; kính trọng gia đình của vị thiện nam tử. Này gia chủ tử, như vậy là các bạn bè được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách và bạn bè có lòng thương tưởng vị thiện nam tử theo năm cách. Như vậy, phương Bắc được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.3

2. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.275-276. 3. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.628-629.

BÀI 11: PHẬT TỬ VỚI CỘNG ĐỒNG - ĐẠO ĐỨC NHÂN NGHĨA 119

Trích dẫn 3

Như tấm lòng người mẹ,
Đối với con của mình,
Trọn đời lo che chở,
Con độc nhất mình sanh.
Cũng vậy, đối tất cả
Các hữu tình chúng sanh,
Hãy tu tập tâm ý,
Không hạn lượng, rộng lớn.
Hãy tu tập từ tâm,
Trong tất cả thế giới,
Hãy tu tập tâm ý,
Không hạn lượng, rộng lớn,
Phía trên và phía dưới,
Cũng vậy cả bề ngang,
Không hạn chế, trói buộc,
Không hận, không thù địch.
Khi đứng hay khi đi,
Khi ngồi hay khi nằm,
Lâu cho đến khi nào,
Khi đang còn tỉnh thức,
Hãy an trú niệm này,
Nếp sống này như vậy.
Được đời đề cập đến,
Là nếp sống tối thượng.4
4. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.36-37.

Trích dẫn 4

Này các Tỳ-kheo, trong bất kỳ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm người, được đầy đủ Bốn Nhiếp pháp: Bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự. Với tác động, chất chứa, tích tụ và tăng thịnh của nghiệp ấy, sau khi thân hoại mạng chung được sanh thiện thú, thiên giới, hay đời này. Ngài từ trần từ chỗ kia, sanh đến chỗ này với hai tướng Đại Trượng phu: Tay chân mềm mại, và có lưới da giữa ngón tay, ngón chân. Ngài đầy đủ hai tướng này, nếu sống tại gia, làm vị Chuyển luân Thánh vương... Làm vua được những gì? Được khéo thâu nhiếp các vị tùy tùng. Được khéo thâu nhiếp các cư sĩ, Bà-la-môn, thị dân, thôn dân, tài chánh quan, tư pháp quan, thủ môn quan, các đại thần, các chư hầu, các hào phú, các vương tử. Làm vua được như vậy. Làm Phật được những gì? Được khéo thâu nhiếp các vị tùy tùng, được khéo thâu nhiếp các vị Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni, các Nam cư sĩ, Nữ cư sĩ, chư thiên, loài Người, A-tu-la, Long thần, Càn-thát-bà. Làm Phật được như vậy. Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Ở đây, lời nói này được nói lên: Bố thí và lợi hành, Ái ngữ và đồng sự, Nhiếp phục nhiều tùy tùng. Do hành thiện pháp này, Nhờ vô lượng công đức, Được sanh lên cõi Trời.

Tạ thế tại chỗ kia,
Tái sanh tại chỗ này,
Do hạnh ấy tay chân,
Mềm mại và có lưới.
Được sắc tướng đoan nghiêm,
Mỹ lệ và khả ái
Dầu còn là niên thiếu,

Trẻ thơ măng sữa vậy,
Quần chúng chịu tùy thuận,
Nhiếp phục cõi đất này.
Luôn luôn dùng ái ngữ,
Cầu hạnh phúc quần sanh.
Như vậy sống thanh tịnh,
Với công đức thù thắng.
Nếu Ngài sống từ bỏ,
Mọi dục lạc tài sản,
Tuyên thuyết vi diệu pháp,
Vị chiến thắng quần sanh,
Họ nghe tâm hoan hỷ,
Vâng hành lời Ngài dạy.
Họ sống thiện hành trì,
Theo Chánh pháp, tùy pháp.5

Trích dẫn 5

BIẾT ƠN VÀ ĐỀN ƠN Một thời, đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, đức Thế Tôn dạy các Tỳ-kheo: Nếu có chúng sanh biết báo đáp, người này đáng kính, ân nhỏ còn không quên, huống là ân lớn. Cho dù người đó cách chốn ngàn do-tuần, trăm ngàn do-tuần mà chẳng là xa, cũng như gần Ta không khác. Vì sao vậy? Tỳ-kheo nên biết, Ta thường khen ngợi người biết báo đáp. Có những chúng sanh không biết báo đáp, ân lớn còn quên huống chi ân nhỏ. Kẻ đó chẳng gần Ta. Ta chẳng gần kẻ đó. Giả sử khoác tăng-già-lê hầu hạ bên Ta, kẻ này cũng như xa. Vì sao vậy? Ta không bao giờ nói về người không báo đáp. Cho nên, này các Tỳ-kheo, hãy nghĩ báo đáp, chớ học không báo đáp.6

5. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.599-600. 6. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.339.

122 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 6

Ví như, này các Tỳ-kheo, một cơn mưa lớn làm cho các loại mùa màng đều thành tựu đầy đủ, đem lại lợi ích, hạnh phúc, an lạc cho nhiều người. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, bậc chơn nhân sinh ra trong gia đình nào, đem lại lợi ích, hạnh phúc, an lạc cho nhiều người; đem lại lợi ích, hạnh phúc, an lạc cho cha mẹ; đem lại lợi ích, hạnh phúc, an lạc cho vợ con; đem lại lợi ích, hạnh phúc, an lạc cho người phục vụ, người làm công; đem lại lợi ích, hạnh phúc, an lạc cho bạn bè thân hữu; đem lại lợi ích, hạnh phúc, an lạc cho các hương linh đã mất; đem lại lợi ích, hạnh phúc, an lạc cho vua chúa; đem lại lợi ích, hạnh phúc, an lạc cho chư thiên; đem lại lợi ích, hạnh phúc, an lạc cho Samôn, Bà-la-môn.7

Trích dẫn 7

Nhưng ở đây, này thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, không có tật đố, đối với những người khác được quyền lợi, được tôn trọng, cung kính, tôn sùng, đảnh lễ, cúng dường, không sanh tật đố, không sanh tâm, không ôm ấp tâm tật đố. Do nghiệp ấy, thành tựu như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, người ấy sanh vào thiện thú, thiên giới, ở đời. Nếu sau khi thân hoại mạng chung, người ấy không sanh vào thiện thú, thiên giới, ở đời, mà người ấy được đi đến loài người, thời chỗ nào người ấy sanh ra, người ấy được quyền thế lớn. Con đường ấy đưa đến quyền thế lớn, này thanh niên, tức là không có tật đố, đối với những

7. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.359.

BÀI 11: PHẬT TỬ VỚI CỘNG ĐỒNG - ĐẠO ĐỨC NHÂN NGHĨA 123

người khác được quyền lợi, được tôn trọng, cung kính, tôn sùng, đảnh lễ, cúng dường, không sanh tật đố, không sanh tâm, không ôm ấp tâm tật đố.8

Ở tại Sāvatthī … Ngồi xuống một bên, vua Pasenadi nước Kosala bạch Thế Tôn: - Ở đây, bạch Thế Tôn, trong khi con đang ngồi yên tịnh một mình, tư tưởng này khởi lên nơi con: "Ít thay là những người trong đời này, sau khi được tài sản phong phú, dồi dào lại có thể không bị lôi cuốn, không bị chìm đắm, không bị say mê trong các dục và không có những hành vi không tốt đẹp đối với các người khác. Trái lại, thật là nhiều thay, những người trong đời này, sau khi được tài sản phong phú, dồi dào, có thể bị lôi cuốn, bị chìm đắm, bị say mê trong các dục và có những hành vi không tốt đẹp đối với các người khác. Thật sự là vậy, thưa Đại vương! Thật sự là vậy, thưa Đại vương. Ít thay là những người trong đời này, sau khi được tài sản phong phú, dồi dào, lại có thể không bị lôi cuốn, không bị chìm đắm, không bị say mê trong các dục và không có những hành vi không tốt đẹp đối với người khác. Trái lại, thật là nhiều thay những người trong đời này, sau khi được tài sản phong phú, dồi dào, có thể bị lôi cuốn, bị chìm đắm, bị say mê trong các dục và có những hành vi không tốt đẹp đối với các người khác. Loài người bị đắm say,

8. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.541-542.

Trong tài sản, trong dục,
Họ tham lam, điên dại,
Trong các dục ở đời,
Không ý thức rõ ràng,
Đã quá độ say mê,
Chẳng khác gì con nai,
Không thấy đặt bẫy sập,
Về sau họ khổ đau,
Chịu quả báo ác nghiệp.9
Trích dẫn 1 Tính cách nhân đức, ôn hòa. Nhân là sống có nghĩa, đức là sống có hậu và tôn trọng tình người. Ôn hòa là thái độ ứng xử lịch thiệp mang lại niềm vui, sự thoải mái, bình an, thuận hòa đối với những người xung quanh. Sống được như vậy, chắc chắn ta sẽ hưởng được một đời sống bình an, hạnh phúc trong hiện tại và tương lai.10 Trích dẫn 2 Bản kinh Thiện Sinh, đức Phật nêu ba tương quan gia đình và ba tương quan xã hội, phác họa bức tranh tổng quát về đạo đức gia đình và xã hội theo quan niệm Phật dạy. Ra đời trong bối cảnh văn hóa của Bà-la-môn giáo tồn tại trước đức Phật hàng nghìn năm, đức Phật vẫn có cái nhìn rất độc lập về quan niệm nhân sinh, thế giới, đạo đức, và tâm linh. Nghiên cứu bài kinh Thiện Sinh, ta thấy rõ chủ nghĩa nhập thế của đức Phật được trải rộng dài qua các quan niệm về cá nhân, gia đình, xã hội, cộng đồng, quốc gia và toàn cầu.11 Trích dẫn 3 Đừng tuôn ra những câu thề thốt độc địa, khi giận dữ. Lời thề cay, rủa độc không phải là chánh ngữ. Đó là ngôn ngữ thiếu từ ái, thể hiện sự sân si, mang theo khổ đau, dẫn đến bế tắc trong quan hệ.12

9. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.142. 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.136-137. 11. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.53. 12. Thích Nhật Từ, Không có kẻ thù. (NXB Thời Đại, TP.HCM, 2010), tr.49.

BÀI 11: PHẬT TỬ VỚI CỘNG ĐỒNG - ĐẠO ĐỨC NHÂN NGHĨA 125

Trích dẫn 4 Nhiều người, khi gặp khó khăn, bế tắc, gặp ai cũng tâm sự, giải bày. Điều đó không những không giải quyết được vấn đề mà còn khiến cho nó trở nên phức tạp hơn. Ta chỉ nên chia sẻ những khó khăn, bế tắc, khổ đau, tuyệt vọng của ta với người biết lắng nghe và có khả năng tháo gỡ chúng. Than thở, kể khổ có thể trở thành thói quen và là một thói quen tiêu cực. Do vậy, nếu chúng ta không phải là nhà tư vấn tâm lý, thì không nên nhiệt tình đến độ suốt ngày phải nghe chuyện khổ đau của người khác. Là Phật tử chân chính, khi nghe người khác than vãn về nỗi khổ niềm đau của họ, ta phải biết cách hướng dẫn họ nói ngắn gọn vào trọng tâm, sau đó tìm giải pháp để tư vấn giúp họ vượt qua tình trạng khổ đau đó. 13 Trích dẫn 5 Buông bỏ trong Phật giáo không phải là buông trách nhiệm, mà là buông nỗi khổ niềm đau, buông quá khứ bất hạnh, buông những thứ mà chúng ta không cần ghi giữ trong tâm. Thử hình dung, một người đang đeo ba lô nặng trĩu vai, chỉ cần bỏ ba lô xuống thì sẽ thấy nhẹ nhàng, thảnh thơi biết bao nhiêu! Rất tiếc, không phải ai cũng dễ dàng nhận ra được cái gì cần buông bỏ và cái gì cần giữ lại. Người có tâm hoài cổ, thường mang theo nỗi khổ niềm đau theo mình thật lâu. Hãy khép nỗi khổ niềm đau ở nơi nó xuất phát. Hãy khép công việc ở nơi nó có mặt. Giờ nào việc đó, không gian nào việc đó, tuổi nào việc đó. Nếu biết cách thực tập chánh niệm hiện tiền thì bộ não chúng ta không bị chịu tải vì những vọng tưởng miên man. Người biết buông bỏ luôn an lạc, tự tại, ngủ không mộng mị. Buông bỏ khổ đau khác với buông trách nhiệm.14

1. Các em học sinh hãy lập kế hoạch cùng hợp tác với các bạn trong lớp học giáo dục đạo đức Phật giáo, để thực hiện một số công việc chung của tập thể như: phân công người dọn dẹp, lau dọn phòng học v.v…

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.86. 14. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.109-110.

126 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

QUAY VỀ Nhạc: Trần Huệ Hiền

Bao ngày tháng lang thang phương xa
Tôi trở về tìm lại chốn cũ
Bao ngày tháng chơi vơi lênh đênh
Tôi trở về tìm lại chính tôi.
Nhìn bầu trời trong xanh bao la, mênh mang mênh mang, tôi nhớ mẹ tôi. Nhìn dòng đời miên man bon chen, mưu sinh mưu sinh, tôi thương cha tôi rất nhiều.

Giấc mơ xưa lại về trong tim
Dấu chân xưa lại về nơi đây

Vui thiết tha trong tình thầy cô mến thương.
Và một ngày lòng tôi như trong sáng hơn
Rồi từng ngày hồn tôi như đang nở hoa thắm tươi hơn.
ĐK: Tiếng chuông xa vọng về trong tâm
Đánh thức tôi hồn còn u mê
Xua bóng đêm tan dần để mai sáng tươi
Và một ngày lòng tôi yêu thương biết bao
Cuộc đời này từ đây như dang cánh tay đón tôi vào lòng.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Võ Hạ Trâm, Hồng Mơ, Anh Thơ, Vũ Bảo, Đặng Anh Tuấn, Nhật Thanh, Nam Cường & Nguyên Vũ (2015). Quay về. Trong DVD: Diệu Âm Hoằng ngày 3/3/2020

Phật tử với cộng đồng Sống hòa hợp

Là con người, ai cũng sống, học tập và làm việc trong những cộng đồng nhất định. Tuy nhiên, không phải ai cũng hòa nhập và hòa hợp được với cộng đồng, xã hội. Vậy thế nào là hòa nhập và hòa hợp? Ý nghĩa của sống hòa nhập và hòa hợp là gì? Sống hòa nhập và hòa hợp là sống gần gũi, chan hòa, không xa lánh mọi người; không gây mâu thuẫn, bất hòa với người khác; có ý thức tham gia các hoạt động chung của cộng đồng. Người sống hòa hợp với cộng đồng sẽ có thêm niềm vui và sức mạnh vượt qua khó khăn trong cuộc sống. Ngược lại, người sống không hòa hợp sẽ cảm thấy đơn độc, buồn tẻ, cuộc sống sẽ kém ý nghĩa. Thanh niên thiếu niên Phật tử cần phải sống hòa nhập và hòa hợp với tập thể lớp học, trường học, với cộng đồng nơi ở. Muốn vậy, các em cần phải: Tôn trọng, đoàn kết, quan tâm, gần gũi, vui vẻ, cởi mở, chan hòa với thầy cô giáo, bạn bè và mọi người xung quanh; không xa lánh, kéo bè phái, gây mâu thuẫn, mất đoàn kết. Tích cực tham gia các hoạt động tập thể, hoạt động xã hội do nhà trường, cơ sở tự viện Phật giáo, địa phương tổ chức, đồng thời vận động bạn bè và mọi người cùng tham gia.1 “Người Phật tử ý thức rằng lời nói là phương tiện truyền thông, có khả năng mang niềm vui hoặc gây đau khổ cho người, nên cần nói năng nhỏ nhẹ, từ tốn, tạo dựng đoàn kết, xây dựng tình thân để không ai bị phiền lòng.”2

Trích dẫn 1

Khi đã xuất gia như vậy, vị ấy sống thành tựu học pháp chánh hạnh, từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tàm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Vị ấy từ bỏ lấy

1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (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.31.

của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, sống thanh tịnh, không có trộm cắp, từ bỏ tà hạnh, sống theo phạm hạnh, sống hạnh viễn ly, từ bỏ dâm dục hèn hạ; từ bỏ nói láo, nói những lời chân thật, y chỉ trên sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lường gạt, không phản lại đối với đời, từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này, nghe điều gì ở chỗ kia, không đến nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia. Như vậy, vị ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, thoải mái trong hòa hợp, hân hoan trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp; từ bỏ lời nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác, nói những lời nói không lỗi lầm, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người; từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về chánh pháp, nói những lời về Luật, nói những lời đáng được gìn giữ, những lời hợp thời, thuận lý, có mạch lạc hệ thống, có ích lợi.3

Trích dẫn 2

Này các Tỳ-kheo, tùy thuộc theo giới, các chúng sanh cùng hòa hợp, cùng đi với nhau. Kẻ bất tín cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ bất tín. Kẻ không biết thẹn cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ không biết thẹn. Kẻ không biết sợ cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ không biết sợ. Kẻ ít nghe cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ ít nghe. Kẻ biếng nhác cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ biếng nhác. Kẻ thất niệm cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ thất niệm. Kẻ ác tuệ cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ ác tuệ. Kẻ tín cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ tín. Kẻ biết thẹn cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ biết thẹn. Kẻ biết sợ cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ biết sợ. Kẻ nghe nhiều cùng hòa hợp, cùng đi

3. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.330-331.

với kẻ nghe nhiều. Kẻ tinh cần cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ tinh cần. Kẻ trì niệm cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ trì niệm. Kẻ trí tuệ cùng hòa hợp, cùng đi với kẻ trí tuệ.4

Trích dẫn 3

Ba mốt, quý trọng đối xử ôn hòa, được mọi người mến. Ba hai, phải dạy học trò trung nghĩa. Ba ba, làm thuốc phải thật rành nghề, không khinh mạng sống. Ba bốn, đau ốm phải nghe thầy thuốc. Ba lăm, ăn uống phải có độ lượng. Ba sáu, của ngon chia sẻ cho nhau, không chút luyến tiếc. Ba bảy, tài sản cho mượn, ban tặng, hãy tự tay làm. Ba tám, không nên vu oan cho kẻ vô tội. Ba chín, hòa giải, giúp người hòa hợp. Bốn mươi, kiên trì xa lánh việc ác. Bốn mốt, với người, không phân giàu nghèo. Bốn hai, ứng xử, hòa thuận làm quý. Bốn ba, tự nguyện giữ các đạo đức. Bốn bốn, thanh tâm cao quý hơn hết.5

Trích dẫn 4

Người phẫn nộ, hiềm hận,
Ác nhân, gièm pha người,

Ác tà kiến, man trá,
Được biết là bần tiện.6
Trích dẫn 5

Có sáu thái độ dẫn đến tranh chấp giữa những đồng tu hoặc trong cộng đồng, dẫn đến bất an, cần phải tinh tấn diệt trừ tận gốc; đừng để cho chúng tiếp tục leo thang ở trong tương lai. Sáu tranh chấp gồm: Sân hận - phẫn nộ, hiềm khích não hại, đố kỵ - ganh ghét, gian manh xảo

4. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.511. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.408. 6. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.354.

trá, tà kiến ác dục, cố chấp kiến thức. Vướng một trong sáu, hoặc gồm cả sáu thái độ tranh chấp như vừa nêu trên, người kẹt tranh chấp đánh mất cung kính với bậc đạo sư, chánh pháp, tăng đoàn, bỏ dở học tu, gặp nhiều tổn thất, mang lại bất hạnh và nhiều khổ đau cho đại đa số.7

Trích dẫn 6

Lại nữa, này các Tỳ-kheo, các ông sống với nhau thuận hòa, thân hữu, không cãi lộn nhau, hòa hợp như nước với sữa, nhìn nhau với cặp mắt ái kính. Này các Tỳ-kheo, đây là đúng thời thứ từ để tinh cần.8

Một thời Thế Tôn du hành giữa dân tộc Mallā cùng với đại chúng Tỳ- kheo khoảng năm trăm vị. Ngài đến tại thành của dân chúng Mallā tên là Pā ā và trú tại đấy. Thế Tôn trú tại Pā ā, trong rừng xoài của thợ rèn Cunda. Thế Tôn, khi dân Mallā đi chưa bao lâu, nhìn chúng Tỳ-kheo đang yên lặng, rồi bảo Tôn giả Sāriputta: Này Sāriputta, chúng Tỳ-kheo không có hôn trầm thụy miên. Này āriputta, hãy thuyết pháp cho chúng Tỳ-kheo. Ta cảm thấy đau lưng. Ta muốn nằm nghỉ. Thưa vâng, bạch Thế Tôn. Tôn giả Sāriputta vâng đáp Thế Tôn. Rồi Tôn giả Sāriputta bảo các Tỳ-kheo: Này các hiền giả, có sáu 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. Thế nào là sáu? Sáu hòa kính pháp: Này các hiền giả, ở đây, khi vị Tỷ kheo thành tựu từ thân nghiệp,

7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.343- 344. 8. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.667.

trước mặt hay sau lưng đối với các vị đồng phạm hạnh, như vậy là một pháp hòa kính, tạo ra từ ái, tạo ra cung kính, đưa đến đoàn kết, không tranh luận, hòa hợp, đồng tâm, ý hợp. Này các hiền giả, lại nữa, khi vị Tỳ-kheo thành tựu từ khẩu nghiệp, trước mặt hay sau lưng ... từ ý nghiệp trước mặt hay sau lưng, đối với các vị đồng phạm hạnh,

như vậy là một pháp hòa kính, tạo ra từ ái, tạo ra cung kính, đưa đến đoàn kết, không tranh luận, hòa hợp, đồng tâm, ý hợp. Này các hiền giả, lại nữa, vị Tỳ-kheo, đối với các đồ vật được cúng dường một cách hợp pháp cho đến đồ vật nhận trong bình bát, đều đem chia đồng đều giữa các vị Tỳ-kheo có giới hạnh, như vậy là một pháp hòa kính, tạo ra từ ái, tạo ra cung kính, đưa đến đoàn kết, không tranh luận, hòa hợp, đồng tâm, ý hợp. Này các hiền giả, lại nữa, vị Tỳkheo, khi những giới luật của vị này không bị phá hoại, không vi phạm, được kiên trì tuân hành, không có tỳ vết, làm con người được giải thoát, được người trí tán thán, không uế tạp, hướng đến thiền định, vị Tỳ-kheo ấy giữ giới hạnh Sa-môn như vậy, sống trước mặt hay sau lưng với các vị đồng phạm hạnh như vậy là một pháp hòa kính, tạo ra từ ái, tạo ra cung kính, đưa đến đoàn kết, không tranh luận, hòa hợp, đồng tâm, ý hợp. Này các hiền giả, lại nữa, vị Tỳkheo sống đời sống được chánh kiến hướng dẫn, chơn chánh, đoạn diệt khổ đau, vị ấy sống thành tựu với chánh kiến như vậy, sống với các vị đồng phạm hạnh, trước mặt hay sau lưng, như vậy là một pháp hòa kính, tạo ra từ ái, tạo ra cung kính, đưa đến đoàn kết, trong tranh luận, hòa hợp, đồng tâm, ý hợp.9

9. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.669-670.

BÀI 12: PHẬT TỬ VỚI CỘNG ĐỒNG - SỐNG HÒA HỢP 133

Trích dẫn 1 Không gây chia rẽ. Mỗi khi được cơ hội phát biểu, ta góp ý chỗ nào có thể hàn gắn, chỗ nào đang hiểu lầm trở nên cảm thông, chỗ hận thù trở nên đoàn kết. Còn nếu không làm được thì thà im lặng, chứ không “đổ dầu vào lửa”. Đừng liên minh về phía nào, mà hãy tạo thế trung lập.10 Trích dẫn 2 Gièm pha là thái độ ganh tị khi nhận diện ra năng lực, tài đức và các tương quan xã hội của mình kém ảnh hưởng hơn người khác. Thay vì vui theo, tùy hỷ với các thành tựu của tha nhân, người có tâm ganh ghét luôn tạo thói gièm pha, nói xấu, vu khống, dựng chuyện để cô lập hóa và cắt đứt các ảnh hưởng tích cực của người khác về phương diện xã hội. Điều này trực tiếp tạo ra các đầu mối tranh chấp, hận thù, hơn thua giữa các cá nhân và là nguyên nhân tạo nên sự ly gián trong cuộc sống.11 Trích dẫn 3 Nói hai lưỡi là dùng ngôn ngữ để tạo ra sự ly gián với mục đích là lừa đảo cả hai bên. Khi đứng bên A thì nói xấu bên B, nhưng khi ở bên B lại nói xấu bên A, làm cho các bên trở nên bất hòa với nhau, dẫn đến tình trạng không chiến mà tự nhiên thành. Người nói hai lưỡi thực sự là những kẻ cay độc, ác hiểm, nguy hại, tạo ra rất nhiều bất hạnh cho người khác.12 Trích dẫn 4 Thù nhau mà thường gặp mặt. Có thể là gặp mặt trong gia đình, cũng có thể là gặp nhau trong một tổ chức, một hội đoàn hay một hoạt động tập thể nào đó. Thông thường, trong một tập thể, những cá thể trong đó thường có chung cộng nghiệp, quan điểm, khuynh hướng, lối sống chung. Do đó họ dễ dàng hòa hợp với nhau. Tuy nhiên, không hiếm các trường hợp ngược lại, cùng ở trong một tập thể nhưng người ta lại ganh ghét nhau, chống đối nhau, bất hòa nhau, mâu thuẫn nhau. Ganh ghét, chống đối, bất hòa, mâu thuẫn nhưng người ta vẫn phải

10. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.140. 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.127-128. 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.128.

134 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

gặp nhau hàng ngày, hàng giờ, do tính chất, vai trò, trách nhiệm của họ đối với một tổ chức, tập thể. Đó thực sự là một điều khó khăn.13 Trích dẫn 5 Ngày 19 tháng 2, 19 tháng 6 và 19 tháng 9 âm lịch hàng năm là ngày tưởng niệm Đức Bồ tát Quan Thế Âm. Ta nên học theo gương hạnh của Ngài, một gương hạnh rất đặc biệt. Bồ tát Quan Thế Âm có năng lực quán chiếu sâu sắc, nên Ngài vượt thoát được mọi vướng mắc trong cuộc đời. Bồ tát Quan Thế Âm còn được hiểu là Bồ Tát lắng nghe. Lắng nghe nỗi khổ niềm đau của bản thân, lắng nghe nỗi khổ niềm đau của cuộc đời. Nó giúp ta thiết lập được sự cảm thông với mọi người. Lắng nghe cũng là một bước quan trọng trong quá trình tìm kiếm các giải pháp giải quyết các vấn nạn.14

1. Các em học sinh hãy kể một số việc thể hiện nếp sống hòa hợp trong lớp giáo dục đạo đức Phật giáo?

MỜI BẠN ĐẾN BÊN TÔI ĐÂY Lời: Làng Mai. Nhạc: Võ Tá Hân

Mời bạn đến bên tôi đây những lúc vui buồn
Bình trà thơm nào cùng uống trong chánh niệm
Thở cho sâu thở thật nhẹ, cười lên nhé em
Để thấy rằng cuộc đời kia rất chân thật.

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.162. 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.228-229.

BÀI 12: PHẬT TỬ VỚI CỘNG ĐỒNG - SỐNG HÒA HỢP 135

Mời bạn đến bên tôi đây khi thấy mệt nhoài
Đặt vào tim một bàn tay như vỗ về
Thở cho sâu thở thật nhẹ, cười lên nhé em
Để thấy rằng cuộc đời kia rất chân thật.
Mời bạn đến bên tôi đây khi nước mắt rơi
Đặt bàn tay, thả buồn đau lên đất mẹ
Thở cho sâu thở thật nhẹ, mẹ ôm ấp cho
Để thấy rằng cuộc đời kia, rất tươi đẹp.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Võ Tá Hân (2020). Mời bạn đến bên tôi đây online Youtube. Truy

136 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Phật tử với cộng đồng - Hợp tác cùng phát triển

BÀI 13: PHẬT TỬ VỚI CỘNG ĐỒNG - HỢP TÁC CÙNG PHÁT TRIỂN 137

1. Hợp tác cùng phát triển Trong cuộc sống, con người cần phải biết hợp tác với nhau. Vậy thế nào là hợp tác? Vì sao cần phải biết hợp tác? Hợp tác phải dựa trên nguyên tắc nào? Hợp tác là cùng chung sức làm việc, giúp đỡ, hỗ trợ lẫn nhau trong một công việc, một lĩnh vực nào đó vì mục đích chung. Hợp tác biểu hiện ở việc mọi người cùng bàn bạc với nhau trong công việc chung, phối hợp nhịp nhàng với nhau, biết về nhiệm vụ của nhau và sẵn sàng hỗ trợ, giúp đỡ nhau khi cần thiết. Hợp tác khác với việc chia rẽ, kéo bè, kéo cánh, kết thành phe phái để gây mâu thuẫn, mất đoàn kết, tranh giành nhau vì mục đích trục lợi cho cá nhân hoặc cho lợi ích nhóm nào đó v.v... Mỗi người đều có những điểm mạnh và hạn chế riêng. Sự hợp tác trong công việc giúp mọi người hỗ trợ, bổ sung cho nhau, tạo nên sức mạnh trí tuệ, tinh thần và thể chất, vượt qua khó khăn, đem lại chất lượng và hiệu quả cao hơn cho công việc chung. Mặt khác, trong xã hội hiện đại, lợi ích của mỗi cá nhân, mỗi cộng đồng đều phụ thuộc vào nhau, ràng buộc lẫn nhau; mỗi người như một chi tiết của một cỗ máy lớn, phải vận hành đồng bộ, nhịp nhàng, không thể hành động đơn lẻ. Vì vậy, biết hợp tác trong công việc chung là một phẩm chất quan trọng của người lao động, là yêu cầu đối với người công dân trong xã hội hiện đại. Hợp tác phải dựa trên cơ sở tự nguyện, bình đẳng, các bên cùng có lợi và không làm phương hại đến lợi ích của những người khác. Sự hợp tác có nhiều mức độ và cấp độ: - Hợp tác song phương (hai bên) hoặc đa phương (nhiều bên) - Hợp tác về từng lĩnh vực, từng hoạt động hoặc hợp tác toàn diện về tất cả các mặt, các lĩnh vực. - Hợp tác giữa các cá nhân, giữa các nhóm, giữa các cộng đồng, giữa các dân tộc hoặc giữa các quốc gia. Ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường, thanh niên thiếu niên Phật tử cần phải rèn luyện tinh thần hợp tác với bạn bè và mọi người trong các hoạt động học tập, lao động, hoạt động tập thể và hoạt động xã hội. Cụ thể là cần phải:

- Biết cùng nhau bàn bạc, xây dựng kế hoạch hoạt động và phân công nhiệm vụ cụ thể cho phù hợp với khả năng của từng người; - Nghiêm túc thực hiện kế hoạch, nhiệm vụ được phân công; - Biết phối hợp nhịp nhàng với nhau trong công việc; sẵn sàng chia sẻ ý kiến, kinh nghiệm, sáng kiến; sẵn sàng hỗ trợ, giúp đỡ lẫn nhau trong quá trình hoạt động; - Biết cùng các thành viên trong nhóm đánh giá, rút kinh nghiệm sau mỗi hoạt động để có thể cùng nhau hợp tác tốt hơn trong các hoạt động tiếp theo.1 2. Hồi đáp của Phật giáo về trách nhiệm cùng chia sẻ Hỗ trợ chuyên môn của mỗi người trên cơ sở các nguyên tắc Phật giáo vì lợi ích cùng nhau và vì nhau. Mở rộng ý tưởng của tâm từ bi, hành động thiện lành và hỗ trợ để giúp đỡ những người ngoài cộng đồng Phật giáo mà không có bất kỳ sự phân biệt nào trên cơ sở chủng tộc, tín ngưỡng, tôn giáo và giới tính. Nhấn mạnh các đóng góp quan trọng của các cá nhân trong các tập thể cùng chia sẻ, bằng cách đề cao ý tưởng “nếu cá nhân chúng ta không làm thì ai sẽ làm đây?” Truyền bá năm điều đạo đức Phật giáo và thúc đẩy sự tham gia tích cực của các cộng đồng địa phương nhằm biến chúng thành các mục tiêu cụ thể như nền tảng của trách nhiệm cùng chia sẻ đối với điều kiện sống tốt hơn trên toàn thế giới.2

Trích dẫn 1

Chúng sanh này thời quá khứ ở nước Xá-vệ, xuất gia làm Tỳ-kheo trong pháp Phật Ca-diếp, ưa thích tranh cãi, làm rối loạn chúng tăng, lắm mồm mép, làm mất sự hòa hợp. Các Tỳ-kheo ở trước chán bỏ đi, người chưa đến không muốn đến. Do tội ấy cho nên bị đọa vào địa ngục, chịu khổ vô

1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).
2. Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2019). Tuyên bố Hà Nam 2019, Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc lần thứ 16. Truy xuất từ: http://www.undv2019vietnam.com/vi/blog/tuyen-bo-ha- nam-2019 Truy cập ngày 6/8/2019

BÀI 13: PHẬT TỬ VỚI CỘNG ĐỒNG - HỢP TÁC CÙNG PHÁT TRIỂN 139

lượng. Nay vì dư báo địa ngục nên vị ấy phải mang cái thân này, tiếp tục chịu khổ.3

Trích dẫn 2

Vị ấy từ bỏ nói láo, tránh xa nói láo, nói những lời chân thật, liên hệ đến sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lường gạt đời. Vị ấy từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, không đi nói với những người này để sanh chuyện chia rẽ ở những người kia. Như vậy, vị ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, thích thú trong hòa hợp, hân hoan trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp. Vị ấy từ bỏ nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác, nói những lời nói dịu hiền, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người; vị ấy nói những lời nói như vậy. Vị ấy từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói chân thật, nói có ý nghĩa, nói pháp, nói luật, nói những lời đáng được gìn giữ, những lời hợp thời, hợp lý có mạch lạc hệ thống, có ích lợi.4

Trích dẫn 3

Này các Tỳ-kheo, trong bất cứ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm người, Như Lai là một vị nói lời liên hệ lợi ích cho chúng sanh, liên hệ đến Pháp, giải thích cho đại chúng, đem lại hạnh phúc an lạc cho chúng sanh, tán dương chánh hạnh. 5

3. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.973.
4. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.423-424. 5. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.600-601.

140 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 4

- Kính thưa Đại vương, người có trí huệ biết rõ tường tận bốn mươi lăm việc: Một là biết cách sửa sang nhà cửa. Hai là tạo dựng không khí hòa hợp. Ba là giao thân với người xung quanh. Bốn là tin tưởng vào bạn bè tốt. Năm là theo học với bậc minh sư. Sáu là quyết tâm thành tựu mọi việc. Bảy là tài trí cao viễn hơn người. Tám là tâm ý, thực hành hướng thượng. Chín là giàu sang thì làm việc đức. Mười là thận trọng sửa

sang, tạo tác. Mười một, có của phải mở sự nghiệp. Mười hai, không giao thừa kế cho con tất cả sở hữu. Mười ba, thường hay kết bạn người hiền. Mười bốn, không tin người mới quen biết. Mười lăm, đừng để tiền ở quan huyện. Mười sáu, mua bán thật thà, uy tín. Mười bảy, dời chỗ phải nghiên cứu kỹ. Mười tám, đến đâu biết rõ giàu nghèo, cũng như quý tiện. Mười chín giao thiệp chỉ với người lành. Hai mươi, nương tựa vào thế lực đúng. Hai mốt, không tranh với kẻ cường bạo. Hai hai, tin tưởng phục hồi cơ nghiệp. Hai ba, bần khổ không mong to tát. Hai bốn, có của không keo với người.6

Trích dẫn 5

Nếu có người nam hoặc là người nữ có tâm tật đố, tỵ hiềm người khác khi người có được quyền lợi, tài sản, danh tiếng, thành công, nhan sắc, sức khỏe, được người quý trọng thì do nghiệp này, người ấy sẽ bị khổ đau dằn vặt, mất hết hạnh phúc, gặp nhiều quả xấu, lận đận bất an.7

6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.406- 407. 7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.207.

BÀI 13: PHẬT TỬ VỚI CỘNG ĐỒNG - HỢP TÁC CÙNG PHÁT TRIỂN 141

Trích dẫn 6

Ai được hỏi mục đích,
Lại khuyên lời trái đích,
Khuyên bảo nên che đậy,
Được biết là kẻ bần tiện.8
Trích dẫn 7

Và này Byagghapajja, thế nào là làm bạn với thiện? Ở đây, này Byagghapajja, thiện nam tử sống tại làng hay tại thị trấn. Tại đấy có những gia chủ hay con người gia chủ, những 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 làm quen, nói chuyện, thảo luận. Với những người đầy đủ lòng tin, vị ấy học tập với đầy đủ lòng tin. Với những người đầy đủ giới đức, vị ấy học tập với đầy đủ giới đức. Với những người đầy đủ bố thí, vị ấy học tập với đầy đủ bố thí. Với những người đầy đủ trí tuệ, vị ấy học tập với đầy đủ trí tuệ. Này Byagghapajja, đây gọi là làm bạn với thiện.9

Trích dẫn 8

- Này các Tỳ-kheo, có hai loại hội chúng này. Thế nào là hai? Hội chúng nông nổi và hội chúng thâm sâu. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là hội chúng nông nổi? Ở đây, này các Tỳ-kheo, tại hội chúng nào có các Tỳ-kheo tháo động, kiêu căng, lắm mồm lắm miệng, lắm lời, thất niệm, không tỉnh giác, không định tĩnh, tâm tán loạn, các căn thả lỏng. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là hội chúng nông nổi. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là hội chúng thâm sâu? Ở đây, này các Tỳ-kheo, tại hội chúng nào có các Tỳ-kheo

8. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.355. 9. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.383.

không tháo động, không kiêu căng, không dao động, không lắm mồm lắm miệng, không lắm lời, không thất niệm, tỉnh giác, có định tĩnh, có nhất tâm, có các căn được bảo vệ. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là hội chúng thâm sâu. Này các Tỳ-kheo, có hai hội chúng này. Hội chúng tối thượng giữa hai hội chúng này, này các Tỳ-kheo, tức là hội chúng thâm sâu.10

Trích dẫn 9

- Này các Tỳ-kheo, có hai loại hội chúng này. Thế nào là hai? Hội chúng bất hòa và hội chúng hòa hợp. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là hội chúng bất hòa? Ở đây, này các Tỳkheo, tại hội chúng nào, các Tỳ-kheo sống cạnh tranh, luận tranh, đấu tranh, đả thương nhau bằng binh khí miệng lưỡi, này các Tỳ-kheo, đây gọi là hội chúng bất hòa. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là hội chúng hòa hợp? Ở đây, này các Tỳkheo, tại hội chúng nào, các Tỳ-kheo hòa hợp, hòa kính, không có đấu tranh, hòa hợp như sữa với nước, sống nhìn nhau với cặp mắt từ ái, này các Tỳ-kheo, đây gọi là hội chúng hòa hợp. Này các Tỳ-kheo, có hai hội chúng này. Hội chúng tối thượng giữa hai hội chúng này, này các Tỳ-kheo, tức là hội chúng hòa hợp.11

10. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.107. 11. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.107.

Một thời Thế Tôn trú ở Sāvatthī, Jetavana, tại tinh xá ông Anāthapiṇḍika (Cấp-cô-độc). Ở đấy, Thế Tôn gọi các Tỳ-kheo: “Này các Tỳ-kheo!” “Bạch Thế Tôn,” các vị Tỳ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau: “Này các Tỳ-kheo, Ta sẽ giảng cho các ông pháp môn về nên hành trì, không nên hành trì. Hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.” Được nghe nói vậy, Tôn giả Sāriputta bạch Thế Tôn: Bạch Thế Tôn, khẩu hành gì khi hành trì, các bất thiện pháp thối giảm, các thiện pháp tăng trưởng? Ở đây, bạch Thế Tôn, có người từ bỏ vọng ngữ, tránh xa 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 bị dẫn xuất làm chứng và được hỏi: “Này người kia, hãy nói những gì ông biết”. Nếu biết, người ấy nói: “Tôi biết“; nếu không biết, người ấy nói: “Tôi không biết”; hay nếu không thấy, người ấy nói: “Tôi không thấy”; nếu thấy, người ấy nói: “Tôi thấy”. Như vậy lời nói của người ấy không 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. Từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, người ấy không đi đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này; nghe điều gì ở chỗ kia, người ấy không đi nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia. Như vậy, người ấy sống hòa hợp với những kẻ ly gián, tăng trưởng những kẻ hòa hợp, ưa thích hòa hợp, vui thích hòa hợp, thích thú hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp. Từ bỏ lời nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác, người ấy nói những lời nói nhu hòa, đẹp tai, dễ thương, thông cảm

đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, vui lòng nhiều người, người ấy nói những lời như vậy. Từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm; người ấy nói đúng thời, nói những lời chơn thật, nói những lời có ý nghĩa, nói

những lời về chánh pháp, nói những lời về luật, nói những lời đáng được gìn giữ; vì nói hợp thời nên lời nói thuận lý, có mạch lạc hệ thống, có ích lợi. Khẩu hành như vậy, bạch Thế Tôn, khi hành trì, các bất thiện pháp thối giảm, các thiện pháp tăng trưởng. 12

Trích dẫn 1 Có thể khẳng định rằng với người có đạo đức, ta mới nên gần gũi và với người trung thực, ta mới nên hợp tác; vì người đạo đức và người trung thực mới giúp chúng ta xây dựng được sự nghiệp lâu dài.13 Trích dẫn 2 Có nhiều người ngoan cố, núp bóng dưới hình thức là lập trường, khó lắng nghe, khó tiếp nhận những điều mới. Lúc nào cũng bảo vệ quan điểm sai lầm của mình, người như thế được xem là chấp thủ. Chúng ta sẽ thấy rất rõ, không có nỗi khổ, niềm đau nào của cá nhân, của gia đình chúng ta hay quốc gia thoát ra khỏi tham ái, sân hận, si mê và chấp thủ.14 Trích dẫn 3 Theo đạo Phật, sẽ là một sai lầm nghiêm trọng nếu ta luôn lấy bản thân mình làm hệ qui chiếu, bắt người khác phải tuân theo. Trong quan hệ đối tác cần phải lấy sự tương tác (trong tiếng Anh là “interaction”). Trong văn hóa nhu cầu tương tác càng cao, vì thế ngôn ngữ chỉ nên được hiểu là một trong các phương tiện truyền thông chứ không phải toàn bộ truyền thông. Sử dụng đúng cách ngôn ngữ trong truyền thông có hiệu quả rất lớn. Đức Phật đưa ra bốn tiêu chí, bốn tiêu chí này được liệt vào nhóm đạo đức thứ tư mà tất cả mọi người cần phải thực tập: Thứ nhất là “truth communication”, tức truyền thông sự thật. Những gì mình không nắm rõ thì không suy luận, chỉ xem nó như là một giả thuyết. Chỉ phát biểu những gì mình biết chắc chắn. Khi đó ta sẽ tránh được những ngộ nhận, hiểu nhầm và tránh mất uy tín, vì xây dựng lại uy tín rất khó.

12. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.375-376. 13. Thích Trí Quảng, Phật giáo nhập thế & phát triển (quyển 3). (NXB Tổng Hợp, TP.HCM, 2011), tr.374. 14. Thích Nhật Từ, Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.30.

Thứ hai là “Harmony communication”, tức là truyền thông nhằm tạo ra sự hòa hợp đoàn kết trong các mối quan hệ xã hội, cũng như trong kinh doanh. Thứ ba là “Culture communication”, được hiểu theo nghĩa là truyền thông văn hóa. Mình phải hiểu văn hóa của người, để người hiểu được văn hóa của mình. Ứng dụng tiêu chí này trong cuộc sống nghĩa là sử dụng những ngôn ngữ để người nghe cảm thấy nhân cách của họ được đề cao. Không nên sử dụng những lời nói thô tục, nguyền rủa, chửi bới. Đặc biệt trong văn hóa doanh nghiệp điều này là tối kỵ. Cuối cùng là “Values communication”, tức là truyền thông giá trị. Người truyền thông chỉ phát biểu khi những gì mình nói ra mang lại giá trị cho người nghe. Bằng không, ta được quyền giữ yên lặng trong thiền định (“the safety in quiet meditation”). Việc phát biểu không đúng tình huống, không

đúng thời điểm, không đúng con người có thể dẫn đến rất nhiều tác hại tiêu cực. Đã nói là nói có lợi ích, còn nếu không thể nói được trong tình huống đó thì ta không cần phải phát biểu.15 Trích dẫn 4 Gièm pha có nghĩa là chê bai, không tùy hỷ công đức, không tán dương người lành và người thiện. Thay vì hoan hỷ, ủng hộ thành tựu tích cực, người có thái độ gièm pha thường tỏ ra bất bình, bất mãn, ganh ghét, đố kỵ với thành tựu của người khác. Từ đó, có thể dẫn đến thù hận, thậm chí đưa tới những hành động thanh toán, loại trừ nhau. Vì vậy, cũng như các hành vi nịnh hót, gièm pha là một tội lỗi mà chúng ta cần phải tránh.16

1. Các em học sinh hãy kể một số việc thể hiện tinh thần đạo Phật nhập thế, hợp tác với cộng đồng cùng phát triển?

15. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.185-186. 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.154-155.

146 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

ĐI HẾT CON ĐƯỜNG Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Dâng đóa hoa tươi, niệm Phật cúng dường
Đời có anh em, mình luôn sánh vai
Bên nhau bên nhau, đi hết con đường
Đóa sen tươi nở, tinh khiết mùi hương
Đem mắt từ bi, nhận diện vô thường Dù có gian lao, mình luôn hát vang

Bên nhau bên nhau, đi hết con đường Kính tin Tam Bảo, dâng nén trầm hương

Bên nhau bên nhau, mưa nắng coi thường
Con đường Bát Chánh, Chư Phật mười phương
Bên nhau bên nhau, đi hết con đường
Con đường Bát Chánh, Chư Phật mười phương.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tuấn Huy (2003). Đi hết con đường. Trong album: Bên ánh lửa hồng 1 het-con-duong Truy cập ngày 21/9/2019

BÀI 14: LÒNG YÊU NƯỚC 147

Lòng yêu nước

148 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Lòng yêu nước Yêu nước là phẩm chất đạo đức quan trọng nhất của người công dân đối với Tổ quốc. a. Lòng yêu nước là gì? Lòng yêu nước là tình yêu quê hương, đất nước và tinh thần sẵn sàng đem hết khả năng của mình phục vụ lợi ích của Tổ quốc. Lòng yêu nước bắt nguồn từ những tình cảm bình dị nhất và gần gũi nhất đối với con người như yêu gia đình, yêu người thân, yêu thành quả lao động do mình tạo ra, yêu nơi mình đã sinh ra và lớn lên … Những tình cảm giản dị ban đầu đó dần dần phát triển

thành tình cảm gắn bó với làng xóm, quê hương và được nâng lên thành lòng yêu nước. b. Truyền thống yêu nước của dân tộc Việt Nam Yêu nước là một truyền thống đạo đức cao quý và thiêng liêng nhất của dân tộc Việt Nam, là cội nguồn của hàng loạt các giá trị truyền thống khác của dân tộc. Người Việt Nam yêu đất nước mình, tình yêu đó được hình thành và hun đúc từ trong cuộc đấu tranh liên tục, gian khổ và kiền cường chống giặc ngoại xâm và lao động xây dựng đất nước. Chính truyền thống yêu nước là sức mạnh nội sinh giúp đất nước ta, dân tộc ta vượt qua khó khăn, thử thách, chiến thắng thiên tai khắc nghiệt và giặc ngoại xâm, tồn tại và phát triển với đầy đủ bản sắc của mình. Lòng yêu nước của dân tộc Việt Nam thể hiện ở những điểm sau: - Tình cảm gắn bó với quê hương, đất nước: Người Việt Nam yêu nước luôn luôn hướng về cội nguồn, về ông bà, cha mẹ, tổ tiên và quê hương của mình. Khi phải xa quê hương, đất nước, luôn nhớ về quê hương, hướng về Tổ quốc. - Tình thương yêu đối với đồng bào, giống nòi, dân tộc: Đồng bào, giống nòi là những gì thiêng liêng gắn bó với con người Việt Nam với nhau. Mỗi người dân Việt Nam yêu nước đều cảm thông sâu sắc với nỗi đau của đồng bào, dân tộc, luôn mong muốn đồng bào của mình được sống ấm no, hạnh phúc. - Lòng tự hào dân tộc chính đáng: Người Việt Nam luôn tự hào về truyền thống văn hóa lâu đời, đậm đà bản sắc dân tộc và có sức sống mạnh mẽ của dân tộc mình.

BÀI 14: LÒNG YÊU NƯỚC 149

- Đoàn kết, kiên cường bất khuất chống giặc ngoại xâm bảo vệ chủ quyền dân tộc và nền độc lập tự do của Tổ quốc, không bao giờ chịu làm nô lệ. - Chăm chỉ, cần cù và sáng tạo trong lao động để xây dựng, phát triển nền văn hóa dân tộc và xây dựng đất nước ngày càng giàu đẹp. Mỗi người Việt Nam yêu nước đều lao động hết mình để xây dựng cuộc sống ấm no, hạnh phúc. 1

Bấy giờ, đức Phật từ trong chính định dạy ngài Di lặc:
“Này các đệ tử, hãy nghe cho kỹ, ta sẽ diễn nói ơn nghĩa thế gian và xuất thế gian.
Một, ơn cha mẹ.
Hai, ơn chúng sinh.
Ba, ơn tổ quốc.
Bốn, ơn Tam bảo.
Bốn ơn lớn này, tất cả mọi người đều phải ghi nhận và nên đền đáp”.2
NHỚ ƠN TỔ QUỐC Này các đệ tử, người đứng đầu nước có phước đức lớn. Sống trong nhân gian, nhưng phước đức của nguyên thủ quốc gia lớn hơn mọi người. Quốc trưởng là người hộ trì đất nước, rừng núi, sông hồ, tất cả tài nguyên và dân trong nước. Lãnh đạo quốc gia phải đảm bảo được hạnh phúc, an vui cho mỗi người dân bằng luật công chính và dùng chính pháp giáo hóa mọi người. Mọi thành phần dân thịnh vượng, bình an, không bị khủng hoảng là nhờ vào tài lãnh đạo đất nước của nhà chính trị có lòng với dân. Như

1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (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.277.

trong căn nhà, cột là căn bản, quốc trưởng là người thiết lập luật pháp, quản trị đất nước thanh bình, phát triển, mang lại hạnh phúc cho mọi thành phần. Cũng như mặt trời soi sáng thế gian, quốc trưởng là người mang lại công bằng, hạnh phúc cho dân, không hề thiên vị. Đứng đầu một nước mà không có thuật quản trị đất nước thì dẫn đến cảnh xã hội bất ổn, người dân khổ đau. Ngoài luật pháp nước, quốc trưởng nên lấy chánh pháp Phật dạy cải hóa lòng người, làm cho đất nước phát triển ổn định, không bị rơi vào tám khủng hoảng lớn: nạn giặc ngoại xâm, nội loạn tranh chấp, đất nước nghèo đói, dịch bệnh triền miên, gió mưa trái thời, nắng mưa quá mức, nhật thực, nguyệt thực, xã hội bất ổn. Nhờ dùng luật nước và chánh pháp Phật, nhân dân lợi lạc, tám khủng hoảng trên không thể xâm phạm. Như ông tỷ phú chỉ có con một, thương con hết lòng, cho con lợi lạc, ngày cũng như đêm sống trong hạnh phúc. Quốc trưởng yêu nước cũng giống như thế, xem mọi thành phần như con ruột mình, bảo hộ ngày đêm, giúp dân hạnh phúc, cơm no áo ấm. Vị quốc trưởng nào giúp mọi người dân sống mười điều thiện thì đáng được gọi là "Phúc đức vương". Vị quốc trưởng nào không giúp người dân tu các nghiệp lành thì được gọi là vị "phi phúc chủ". Về luật nhân quả, nhất là cộng hưởng, trong quốc gia nào có người tu thiện, làm nhiều điều lành thì trực tiếp hưởng được năm phần bảy, còn vị quốc trưởng cộng hưởng hai phần. Khi vị quốc trưởng tu nhân tích đức, làm nhiều việc phúc, đất nước đi lên, thì dân trong nước đều được phúc lợi, nhờ cộng hưởng tốt. Nếu quốc trưởng nào pháp luật nghiêm minh, không hề thiên vị bất cứ một ai, sống theo chánh pháp, bảo hộ đạo đức, giáo hóa mọi người bằng các lẽ phải thì quốc vương ấy chính là "chúa tể" trong một quốc gia. Vị quốc trưởng này xứng đáng gọi là một vị thánh vương hay chính pháp vương. Làm quốc trưởng tốt cần có đầy đủ mười đức sau đây: Một

là dùng trí soi sáng thế gian. Hai là dùng đức làm đẹp đất nước. Ba là giúp dân được an ổn lớn. Bốn là dẹp yên mọi chuyện loạn lạc. Năm là giúp dân lìa được tám nạn, không còn sợ hãi. Sáu là tuyển dụng các bậc hiền tài phát triển đất nước. Bảy là biết lấy chính pháp làm gốc, giúp cho muôn dân an cư lạc nghiệp. Tám là giữ nước độc lập chủ quyền. Chín là đầu mối của mọi việc thiện. Mười là lãnh đạo tất cả thành phần chính trực, nghiêm minh. Nếu quốc trưởng nào không nghiêm luật nước, để dân làm ác, xã hội bất ổn, thì các thiện thần đều xa lánh cả. Thấy dân tu thiện, đất nước phát triển, thì các thiện thần đều rất vui mừng, tán dương quốc trưởng, đất nước nhờ đó càng được cường thịnh. Nếu vị quốc trưởng không gần kẻ xấu, siêng năng phục vụ lợi ích nhân dân thì ngọc như ý sẽ có trong nước, các nước láng giềng thảy đều mến phục, hòa nhã, hợp tác. Nếu có kẻ ác sinh tâm phản nghịch trong quốc gia thiện, dù trong chốc lát, thì nghiệp xấu này tự tiêu diệt họ. Đến khi qua đời, tái sanh đọa lạc, chịu nhiều đau khổ. 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. Ân đức quốc trưởng to lớn như thế nên mọi người dân nên hợp sức lại phát triển đất nước.3

Trích dẫn 1 Con thấy con đang đứng trên đất nước này và tiếp nhận công ơn khai sáng của tiền nhân đất nước này, trước hết là các vua Hùng, rồi các vị lãnh đạo các triều Tiền Lý, Ngô, Đinh, Lê, Lý, Trần, Hậu Lê, Nguyễn cùng với các thế hệ tổ tiên và với biết bao nhiêu người có tên tuổi và không có tên tuổi đã đem tài trí, kiên nhẫn và chịu đựng để làm cho đất nước này trở nên nơi nương náu của bao nhiêu giống dân đủ các màu da; đã lập nên trường học, nhà thương, xây dựng cầu

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.282- 286.

cống, đường sá, chợ búa; đã thiết lập nhân quyền, luật pháp, phát minh khoa học làm cho mức sống được nâng cao. Con tiếp xúc được với những thế hệ tổ tiên ngày xưa đã sinh sống trên đất nước này và đã biết sống an lành với mọi loài và với thiên nhiên. Con sống ở đây, học hòa hợp với thiên nhiên, với con người, và con cảm thấy năng lượng của đất nước này đi vào trong con, yểm trợ con, chấp nhận con. Con xin nguyện tiếp tục giữ gìn và làm tiếp nối những dòng năng lượng ấy. Con xin nguyện góp phần chuyển hóa những bạo động căm thù và vô minh còn tồn tại trong xã hội này.4 Trích dẫn 2 Có người đặt ra vấn đề: Nếu tôi tu tập theo Phật là vô ngã, không may có kẻ ngoại xâm, chẳng lẽ tôi không kháng cự, không chống đối, để mặc cho chúng giày xéo quê hương, mang lại nỗi đau tang tóc, chết chóc, bất hạnh? Trong tình huống đó phải có những người nhập thế. Đối với vấn đề ứng xử với kẻ ngoại xâm, giáo lý nhà Phật dạy ta không nên xuất phát từ lòng hận thù …. Đạo Phật dạy khi đất nước lâm nguy thì ơn tổ quốc, ơn đồng bào được đặt lên hàng đầu trong tứ trọng ân. Mỗi người Phật tử đều phải có trách nhiệm. Lúc đó, ta nên tham chiến bằng thái độ của lòng từ bi. Hãy phát nguyện rằng: Tôi xin nhận nghiệp sát về phía mình để cứu giúp cho hàng triệu con người vô tội. Tôi ngăn chặn hành động sát nghiệp của giặc ngoại xâm để sát nghiệp đó không được gieo rắc ở nhiều người hơn. Đó là Đại Trí, Đại Dũng trên nền tảng của Đại Bi. Như vậy, cũng trong một động tác sát nghiệp, người phát nguyện yêu nước và khởi xuất từ lòng từ bi sẽ giảm được nghiệp sát sanh, nhằm bảo vệ quê hương, bảo vệ mạng sống của đồng loại và ngăn chặn nghiệp sát của kẻ ngoại xâm.5 Trích dẫn 3 Ví dụ có người vu cáo: “Đạo Phật làm cho nhiều quốc gia chấp nhận cảnh nhà tan cửa nát bởi quân xâm lược, vì đạo Phật dạy bất sát và nhẫn nhục”. Về logic ta thấy rất hợp lý, bất sát có nghĩa là không giết. Kẻ thù khi xâm lấn biên cương bờ cõi, thôn tính dân tộc ta, làm cho biết bao người phải nhà tan cửa nát, sinh ly tử biệt. Nếu ta cứ ngồi yên vì đánh lại sẽ bị phạm giới sát. Nghĩ như thế là giết chết đạo Phật. Bất sát là một nền tảng đạo đức để thiết lập và kêu gọi hòa bình, tôn trọng mạng sống con người, bảo hộ tình thương cho các loài động vật và thực vật, cả hệ sinh thái. Dĩ nhiên trong tình trạng nước mất nhà tan, người Phật tử phải học

4. Thích Nhất Hạnh, Nhật tụng thiền môn. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.439-440. 5. Thích Nhật Từ, 14 điều Phật dạy. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.10.

phương pháp "Xã hội học Phật giáo đó là thuyết tứ ân", trong đó có ơn Tổ quốc. Người Phật tử khi mang ơn Tổ quốc thì phải dám hi sinh thân mình để bảo vệ biên cương bờ cõi. Nhưng khi làm công tác cầm súng bảo vệ đất nước, thì phải làm bằng lòng từ bi, tuyệt đối đừng để cho phản ứng lòng sân trỗi dậy. Máu và cái chết trên chiến trường, khói súng, đạn, bom... làm cho con người dễ sân. Nếu không khéo, Phật tử cũng bị lòng sân khống chế; khi bị khống chế thì nghiệp sát sanh trong tình huống này rất nặng. Dù là nghiệp sát sanh, nhưng ta vẫn phải gieo động cơ tốt cho tha nhân, cộng đồng xã hội, và quốc gia được hòa bình đó là nghiệp thiện tốt đẹp.6 Trích dẫn 4 Gặp việc phải lo lập công. Tức là cần nỗ lực trong mọi tình huống. Khi có cơ hội là phải làm việc ngay, không chần chờ, do dự. Phải lập công với tổ quốc, lập công với cộng đồng, lập công với gia đình và tránh tình trạng ỷ vào công trạng của mình. Được như thế là ta đã tự tạo nên lợi ích cho bản thân, đồng thời cũng vừa mang lợi ích đến cho mọi người khác.7

1. Các em học sinh nghĩ gì về truyền thống "Đạo Phật đồng hành cùng dân tộc" của cộng đồng Phật tử Việt Nam từ ngàn xưa đến nay?

PHẬT GIÁO VIỆT NAM HÀNH KHÚC Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Phật giáo Việt Nam từ ngàn xưa vinh quang Đinh, Lê, Lý Trần bao triều đại huy hoàng Lấy đức từ bi sáng soi đường trị nước

6. Thích Nhật Từ, Mười điều tâm niệm. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.108. 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.173.

Muôn dân an vui đắp xây đời thái bình.

Phật giáo Việt Nam dù phong ba bão tố
Nêu cao lá cờ Bát Chánh đạo sáng ngời
Nhân ái từ bi sánh vai cùng thế giới
Đem tim yêu thương đắp xây ngày tươi mới.
Cùng đi vững tin Chánh Pháp muôn đời
Nguyện tinh tấn quyết tâm tu trì
Ngàn năm ánh đạo thiêng chan hòa
Khói hương trầm tỏa khắp mười phương.
Cùng đi lấy Bi Trí Dũng soi đường
Rèn tâm trí khó khăn coi thường
Còn đây chí hùng anh kiên cường
Mau tiến bước cháu con tiên rồng Việt Nam.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hợp ca (2003). Phật giáo Việt Nam hành khúc. Trong album: Tuyệt cập ngày 5/10/2019

BÀI 15: PHẬT TỬ VỚI SỰ NGHIỆP XÂY DỰNG VÀ BẢO VỆ TỔ QUỐC 155

Phật tử với sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc

156 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Trách nhiệm xây dựng Tổ quốc Đất nước ta có được như ngày hôm nay là nhờ các thế hệ đi trước đã đổ bao mồ hôi, xương máu, vì vậy, chúng ta phải có trách nhiệm tiếp bước cha ông xây dựng đất nước ngày càng giàu mạnh, đưa đất nước tiến lên, thoát khỏi nguy cơ tụt hậu, trở thành nước Việt Nam hòa bình, độc lập, phồn vinh. Cụ thể là thanh niên học sinh cần phải: - Chăm chỉ, sáng tạo trong học tập, lao động; có mục đích, động cơ học tập đúng đắn. - Tích cực rèn luyện đạo đức, tác phong; sống trong sáng, lành mạnh, tránh xa tệ nạn xã hội; biết đấu tranh với các biểu hiện của lối sống xa rời các giá trị đạo đức truyền thống của dân tộc. - Quan tâm đến đời sống chính trị, xã hội của địa phương, của đất nước. Tuân thủ pháp luật của Nhà nước; đồng thời vận động mọi người xung quanh cùng thực hiện. - Tích cực tham gia góp phần xây dựng quê hương bằng những việc làm thiết thực, phù hợp với khả năng như: bảo vệ môi trường, phòng chống tệ nạn xã hội v.v... - Biết phê phán, đấu tranh với những hành vi đi ngược lại lợi ích quốc gia, dân tộc. 2. Trách nhiệm bảo vệ Tổ quốc Bảo vệ tổ quốc là quyền và nghĩa vụ thiêng liêng, cao quý của mỗi công dân. Là những công dân trẻ tuổi yêu nước, thanh niên học sinh có trách nhiệm. - Trung thành với Tổ quốc. Cảnh giác trước mọi âm mưu chia rẽ, xuyên tạc của các thế lực thù địch; phê phán, đấu tranh với những thái độ, việc làm gây tổn hại đến an ninh quốc gia, xâm phạm chủ quyền và toàn vẹn lãnh thổ của Tổ quốc. - Tích cực học tập, rèn luyện thân thể, giữ gìn vệ sinh, bảo vệ sức khỏe. - Tham gia đăng ký nghĩa vụ quân sự khi đến tuổi; sẵn sàng lên đường làm nghĩa vụ bảo vệ Tổ quốc. - Tích cực tham gia các hoạt động an ninh, quốc phòng ở địa phương; tham gia các hoạt động “Đền ơn đáp nghĩa” các gia đình thương binh, liệt sĩ, người có công với nước.

BÀI 15: PHẬT TỬ VỚI SỰ NGHIỆP XÂY DỰNG VÀ BẢO VỆ TỔ QUỐC 157

- Vận động bạn bè, người thân thực hiện tốt nghĩa vụ bảo vệ Tổ quốc.1 3. Phật giáo và dân tộc Ngày nay, đất nước chúng ta độc lập, thống nhất, tất cả tôn giáo đều được bình đẳng. Mọi người được tự do tín ngưỡng, miễn là tôn trọng luật pháp. Và nhà nước cũng trân trọng những người có đóng góp cho việc xây dựng đất nước, phát triển xã hội. Nếu Phật giáo chúng ta gắn liền với dân tộc, lấy việc của dân tộc làm việc của mình, đặt sự tồn tại và phát triển của mình trong sự tồn tại, phát triển của dân tộc. Việc làm của Phật giáo và của dân tộc Việt Nam quyện vào nhau, thì nhất định chúng ta phát triển được và vị trí của Phật giáo trong xã hội trở thành lớn.2

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.3

Trích dẫn 2

Hai bảy, ăn ở phải thật có hậu với người trung chính. Hai tám, thanh liêm, trị nước, yên dân. Hai chín, năng nổ, gắng lo lập công. Ba mươi, hiếu thuận là đạo làm người.4

1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017). 2. Thích Trí Quảng, Hai mươi mùa an cư (quyển 1B). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.720. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.406. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.408.

Trích dẫn 3

Này các đệ tử, thành ở biên giới muốn được bền vững, không bị địch phá, phải có đầy đủ bảy điều cần có và bốn lương thực. Bảy điều cần có bao gồm như sau: Một là vọng gác, đắp xây chắc chắn, không thể phá vỡ, bên trong an ổn, ngăn được giặc ngoài. Hai là hào sâu, dọc theo bờ thành, kẻ giặc không dễ xâm nhập vào thành. Ba là giao thông bao quanh kinh thành phải được thông thoáng, bằng phẳng, rộng rãi, nhiều phương tiện xe có thể qua lại. Bốn là tập trung bốn loại quân binh: quân voi, quân ngựa, quân xe, quân bộ, sẵn sàng đối phó với giặc bên ngoài. Năm là đầy đủ các loại vũ khí, cung, tên, mâu, kích, có thể tự vệ, chế ngự ngoại xâm. Sáu là đại tướng trấn thủ kinh thành có nhiều thao lược, cơ trí sáng suốt, bản lĩnh, dũng mãnh, cương nghị, nghiêm minh; cho người lành vào, ngăn cấm kẻ xấu, giữ trong an ổn, bên ngoài bình yên. Bảy là thành trì có tường cao dày, kiên cố, bền vững, không thể đánh úp từ phía bên ngoài. BỐN LOẠI LƯƠNG THỰC Này các đệ tử, bốn loại lương thực vương thành cần có bao gồm như sau: Một là sung túc các loại nước uống, nhiên liệu dự trữ, đảm bảo mọi người có thể sử dụng một cách lâu dài. Hai là sung túc các loại lương thực bao gồm lúa gạo, lúa mạch, bột mì, các loại lương khô, cần được dự trữ, đủ cho mọi người đang sống trong thành có thể tiêu thụ trong thời gian dài. Ba là sung túc ngũ cốc các loại bao gồm đậu niêm, đại đậu, tiểu đậu, để người trong thành có thể sử dụng trong thời gian dài. Bốn là sung túc các loại nhu yếu bao gồm thịt khô, cá khô, đường, muối, dầu, bơ, mật ong và các gia vị... có thể sử dụng một cách lâu dài. Này các đệ tử, bất cứ thành nào có đủ bảy việc và bốn lương thực như vừa nêu trên thì luôn vững mạnh, không sợ ngoại xâm, kẻ thù phá hoại, chỉ trừ bên trong, phân chia phá hoại. Tương tự như thành, vị đệ tử nào được bảy thiện pháp, bốn tâm tăng thượng sẽ không bị ma làm lung lạc được, cũng

không thể bị các điều bất thiện, phiền não nhiễm ô, cạm bẫy của đời trở ngại, ngăn cản. Từ đó, tu tập một cách miên mật, không còn tái sinh.5

Trích dẫn 4

THẾ NÀO GỌI LÀ BÁU CHỦ BINH LỚN? Có chủ binh lớn tự nhiên xuất hiện, khỏe mạnh, hùng dũng, có đủ trí mưu, sách lược sáng suốt, nhanh nhẹn quyết đoán, đến tâu vua rằng: “Đại vương chớ lo, dẹp loạn chỗ nào, chinh phạt nơi nào, tôi xin đảm trách. Để thử chủ binh, nhà vua truyền hiệu triệu bốn binh chủng, bảo mọi người rằng: “Ngươi hãy điều binh. Lính chưa tập hợp thì hãy tập hợp. Lính đã tập hợp thì hãy giải tán. Nếu lính chưa nghiêm, hãy làm cho nghiêm. Lính đã nghiêm rồi thì hãy cởi mở. Ai chưa chịu đi, hãy khuyên bảo đi. Ai đã chịu đi thì khiến dừng lại.” Những gì vua dặn, binh chủ làm theo, không sai phép tắc. Vua rất hài lòng, phấn khởi nói rằng: “Báu chủ binh này là một phúc duyên, cũng là điềm lành cho đất nước ta.” Đó là thành tựu về báu chủ binh. Chủ binh tượng trưng nhà quản trị giỏi, điều hành vận nước phát triển thịnh vượng.6

GIỮ TÂM NHƯ THÀNH TRÌ Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có các vọng gác, đắp xây chắc chắn, không thể phá vỡ, bên trong an ổn, ngăn được giặc ngoài. Người tu học Phật có niềm tin vững vào đức Như Lai, trọn đời không theo các bậc Sa-môn hay Bà-la-môn, thiên ma, Phạm thiên và đạo sư khác. Người đệ tử này có gác tín tâm, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành.

5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.677- 679. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.360- 361.

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. 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 thiện, tu các pháp lành. Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương có nhiều vũ khí, cung, tên, mâu, 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. Này các đệ tử, phải như thành trì ở vùng biên cương, có tướng trấn thủ có nhiều thao lược, cơ trí sáng suốt, bản lĩnh, dũng mãnh, cương nghị, nghiêm minh; cho người lành vào, ngăn cấm kẻ xấu, giữ trong an ổn, bên ngoài bình yên. Người tu học Phật

thực tập chánh niệm với các chánh pháp đã từng được học, thành tựu chánh niệm, nhớ rõ không quên. Người đệ tử này có tướng chánh niệm, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành. Này các đệ tử, phải như thành trì có tường cao dày, kiên cố, bền vững, không thể đánh úp từ phía bên ngoài. Người tu học Phật có trí tuệ lớn, thấy rõ hưng, suy, nguyên nhân, gốc rễ, diệt trừ khổ đau. Người đệ tử này có tướng trí tuệ, phòng trừ bất thiện, tu các pháp lành.7

Ứng dụng triết học Phật giáo vào bối cảnh hiện đại, người tu học có thể góp phần xây dựng một thế giới hòa bình, quốc gia phát triển bền vững. Triết học xã hội được đức Phật mô tả trong kinh Hiền Nhân cũng góp phần giúp nhà nước và người dân cải thiện được đời sống và xây dựng hạnh phúc.8

1. Các em học sinh hãy giới thiệu các phong trào xây dựng quê hương của cộng đồng Phật tử ở địa phương nơi em sống?

VIỆT NAM PHẬT TÂM CA Sáng tác: Cù Lệ Duyên

Việt Nam nước non ngàn năm
Đạo thiêng Nam Bắc ngôi nhà chung
Bao năm nghĩa tình son sắt
Dẫu ngàn bão giông vẫn giữ trọn niềm tin.
Từ bi ánh dương soi ngàn phương,

7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.684- 687. 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.x.

Tuệ đăng chiếu sáng muôn trùng dương, Chung tay xây dựng Đạo Pháp, Sáng niềm tin yêu rạng ngời Việt Nam.

ĐK: Cùng hòa khúc ca vang đoàn tụ Bắc Trung Nam
Dẫu non cao rừng sâu hay tận miền đảo xa.
Hòa nhịp bước non sông
Đạo Phật đấy chân lý
Ánh đạo vàng rực rỡ mãi rạng ngời tương lai.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tân Phương, Tuấn Anh & Hợp xướng (2013). Việt Nam Phật tâm ca youtu.be/qLzSl9y3gi0 Truy cập ngày 14/5/2020

BÀI 16: PHẬT TỬ VỚI VIỆC BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG 163

Phật tử với việc bảo vệ môi trường

164 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Ô nhiễm môi trường Môi trường bao gồm các yếu tố tự nhiên và yếu tố vật chất nhân tạo, bao quanh con người như: đất, nước, khí quyển, tài nguyên thiên nhiên trong lòng đất, dưới biển, trên rừng ... có ảnh hưởng tới đời sống, sản xuất, sự tồn tại, phát triển của con người và thiên nhiên. Cuộc sống của con người luôn gắn bó mật thiết với tự nhiên. Lao động sáng tạo của con người làm cho cuộc sống ngày một nâng cao. Song, quá trình hoạt động của con người đã vi phạm nghiêm trọng các yếu tố cân bằng của tự nhiên một cách liên tục và ngày càng lớn. Tài nguyên thiên nhiên như rừng, khoáng sản, động thực vật ngày một cạn kiệt do khai thác bừa bãi. Thời tiết, khí hậu thay đổi thất thường, thiên tai bất thường v.v... Ô nhiễm môi trường là sự biến đổi của các thành phần môi trường và tự nhiên, gây ảnh hưởng xấu đến con người và sinh vật. Ô nhiễm môi trường đã trở thành vấn đề nóng bỏng của nhân loại. Bảo vệ môi trường là trách nhiệm của tất cả các quốc gia, các dân tộc; là lương tâm, trách nhiệm đạo đức của mỗi người công dân. 2. Trách nhiệm của công dân và Phật tử trong việc bảo vệ môi trường Bảo vệ môi trường thực chất là khắc phục mâu thuẫn nảy sinh trong quan hệ giữa con người với tự nhiên, làm thế nào để hoạt động của con người không phá vỡ các yếu tố cân bằng của tự nhiên. Thanh niên học sinh, người Phật tử có nghĩa vụ phải thực hiện tốt luật pháp và các chính sách của Nhà nước ta về bảo vệ môi trường. Cụ thể là phải: - Giữ gìn trật tự, vệ sinh lớp học, trường học, nơi ở và nơi công cộng; không vứt rác, xả nước thải bừa bãi. - Bảo vệ và sử dụng tiết kiệm tài nguyên thiên nhiên: bảo vệ nguồn nước, bảo vệ các giống loài động thực vật; không đốt phá rừng, khai thác khoáng sản một cách bừa bãi; không dùng chất nổ, điện, ... để đánh bắt thủy, hải sản; không tham gia vào các hành vi vận chuyển, mua bán động vật quý hiếm. - Tích cực tham gia tổng vệ sinh trường, lớp, cơ sở tự viện Phật giáo, nơi ở; tích cực tham gia trồng cây, trồng rừng phủ xanh đất trống, đồi trọc;

BÀI 16: PHẬT TỬ VỚI VIỆC BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG 165

- Có thái độ phê phán đối với các hành vi làm ảnh hưởng không tốt đến môi trường; phát hiện, tố cáo những hành động vi phạm pháp luật về bảo vệ môi trường.1

Em xung phong quét rác
Em nhặt túi ni lông
Giữ môi trường xanh, sạch
Em xứng đáng con ngoan

3. Cách tiếp cận Phật giáo về tiêu thụ có trách nhiệm và phát triển bền vững - Truyền bá câu chuyện cuộc đời đức Phật với tư cách là người dành phần lớn cuộc đời mình sống hài hòa với thiên nhiên như nhu cầu không thể thiếu, hơn là sự gắn kết với thiên nhiên để tận dụng vì lòng tham, từ đó, đề cao việc bảo vệ thiên nhiên và hạn chế việc khai thác một cách vô ý thức các nguồn tài nguyên. - Vận dụng tinh thần Phật giáo, nhấn mạnh đạo lý duyên khởi - vạn vật nương tựa lẫn nhau sinh tồn để đảm bảo cân

bằng hệ sinh thái tự nhiên và sự hòa hợp giữa con người với thế giới tự nhiên. - Khuyến khích việc chuyển đổi năng lượng, thay thế những năng lượng phát thải lớn gây ô nhiễm hoặc làm cạn kiệt tài nguyên thiên nhiên bằng những năng lượng sạch và an toàn. - Hợp tác với các nhà doanh nghiệp để phát triển nguồn thực phẩm thay thế an toàn mà không lệ thuộc vào chất đạm động vật.2

1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).
2. Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam (2019). Tuyên bố Hà Nam 2019, Đại lễ Vesak Liên Hợp Quốc lần thứ 16. Truy xuất từ: http://www.undv2019vietnam.com/vi/blog/tuyen-bo-ha- nam-2019 Truy cập ngày 6/8/2019

166 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

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.3

Trích dẫn 2

Những ai ngày lẫn đêm,
Công đức luôn tăng trưởng,
Trú pháp, cụ túc giới,
Kẻ nào sanh thiên giới?
Ai trồng vườn, trồng rừng,
Ai dựng xây cầu cống,
Đào giếng, cho nước uống,
Những ai cho nhà cửa,
Những vị ấy ngày đêm,
Công đức luôn tăng trưởng,
Trú pháp, cụ túc giới,
Những vị ấy sanh Thiên.4
3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.80-81. 4. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.77-78.

BÀI 16: PHẬT TỬ VỚI VIỆC BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG 167

Trích dẫn 3

Giống như trồng cây, nếu không tùy thời bảo vệ để cho cây an ổn, không bón phân đất, không tùy thời tưới nước, để cho lạnh nóng bất thường, cây sẽ không tăng trưởng được. Lại còn chặt gốc, bẻ cành, cắt ra từng đoạn, chia ra từng phần, để cho gió thổi nắng táp; hay dùng lửa thiêu đốt, cây cháy thành tro; hoặc để cho gió lốc bốc lên; hoặc bị quăng xuống nước, này các Tỳ-kheo, ý ngươi thế nào, làm như vậy há không phải là chặt đứt cây này, cho đến thiêu đốt khiến cho nó bị tiêu diệt, thành pháp không sanh khởi trong đời vị lai chăng?5

Trích dẫn 4

Này Bà-la-môn, trong lễ tế đàn này, không có trâu bò bị giết, không có dê cừu bị giết, không có gà heo bị giết, không có các loại sinh vật nào khác vị sát thương, không có cây cối bị chặt để làm trụ cột tế lễ, không có loại cỏ dabbha (cỏ cát tường) bị cắt để rải xung quanh đàn tế. Và những người gia bộc hay người đem tin hay những người làm thuê không bị dọa nạt bởi hình phạt, không bị dọa nạt bởi sợ hãi và không làm việc trong than khóc với nước mắt tràn đầy mặt mày. Chúng muốn thì chúng làm, chúng không muốn thì chúng không làm; chúng làm những gì chúng muốn, chúng không làm những gì chúng không muốn. Tế đàn này được hoàn tất chỉ với dầu, sanh tô, thục tô, mật và đường miếng.6

Trích dẫn 5

Các ông nghĩ thế nào, này các Tỳ-kheo, các ông có thấy hay có nghe như sau: “Một người giết dê... một người giết heo... một người giết chim... hay một người giết các loài thú rừng, sau khi giết các thú rừng, giết các thú rừng rồi

5. Kinh Tạp A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.609.
6. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.135.

đem bán; do nghiệp ấy, do mạng sống ấy được cưỡi voi... hay được sống giữa các tài sản lớn và tài sản chất đống” không? Thưa không, bạch Thế Tôn. Lành thay, này các Tỳ-kheo! Ta cũng không thấy, cũng không nghe... Vì sao? Người giết các loài thú rừng ấy, với ý nhìn các con thú rừng bị giết, bị đem đi giết hại, vì vậy, người ấy không được cưỡi voi, không được cưỡi ngựa, không được cưỡi xe, không được cưỡi cỗ xe, không được thọ hưởng các tài sản, hay không được sống giữa các tài sản lớn hay tài sản chất đống. Thật vậy, này các Tỳ-kheo, ai với ác ý nhìn các loài bàng sanh bị giết, bị đem đi giết hại, vì vậy, người ấy không được cưỡi voi, không được cưỡi ngựa, không được cưỡi xe, không được cưỡi cỗ xe, không được thọ hưởng các tài sản, hay không được sống giữa các tài sản lớn hay tài sản chất đống. Còn nói gì về người với ác ý nhìn các loài người bị giết, bị đem đi giết hại! Thật vậy, này các Tỳ-kheo, như vậy là bất hạnh, đau khổ lâu dài cho người ấy, sau khi thân hoại mạng chung bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.7

7. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.49-50.

Khi Phật trú tại tịnh xá Khoáng Dã, nói rộng như trên. Bấy giờ, thầy Tỳ-kheo quản sự tự tay chặt cây, bẻ cành lá hoặc hái hoa quả, nên bị người đời chê trách như sau: “Các người xem kìa! Sa-môn Cù Đàm dùng vô lượng phương tiện khiển trách sát sinh, khen ngợi không sát sinh, thế mà giờ đây tự tay chặt cây, hái hoa, giết hại mạng sống thực vật, mất hết phép tắc Sa-môn, có đạo nào như thế?”. Các Tỳ-kheo bèn đem sự việc ấy đến bạch với Thế Tôn. Phật liền bảo gọi Tỳ-kheo quản sự đến. Khi thầy đến rồi Phật hỏi: “Này Tỳ-kheo, ông có làm việc đó thật chăng?”. Thầy đáp: “Có thật như vậy bạch Thế Tôn”. Phật liền khiển trách: “Đó là việc xấu. Trong đó tuy không có mạng sống, nhưng không nên làm cho người ta sinh ác cảm. Các ông cũng có thể tạo ra được một sự nghiệp nhỏ, hãy bỏ bớt các việc lặt vặt. Từ nay ta không cho Tỳ-kheo tự tay chặt đốn cây cối, phá hoại thôn của quỷ”. Thế rồi, Phật truyền lệnh cho các Tỳ-kheo đang sống tại Khoáng Dã phải tập họp lại tất cả. Vì mười lợi ích mà chế giới cho các Tỷ kheo, dù ai nghe rồi cũng phải nghe lại: - ”Nếu Tỷ kheo phá hoại mầm sống của cây, phá thôn của quỷ, thì phạm Ba-dạ-đề”.8

8. Thích Phước Sơn (dịch), Luật Ma Ha Tăng Kỳ, tập 2. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2014), tr.122-123.

170 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1 Có thể thấy rõ đức Phật là một nhà tiên phong trong lãnh vực bảo vệ môi trường sinh thái của trái đất này. Sống theo Phật là sống tỉnh giác và sống yêu thương muôn loài, cho nên hiểu rõ những gì nên làm và làm những gì lợi ích cho nhiều người, mà không gây tổn hại đến người khác, đến môi trường sống của muôn loài. Thế giới sống tốt đẹp hoàn hảo như vậy được gọi là Tịnh độ, mà tất cả đệ tử Phật đời đời kiếp kiếp tinh tấn xây dựng và bảo hộ cho chính mình an trú và cho mọi người, mọi loài cùng cộng tồn, cùng thăng hoa trong cuộc sống hạnh phúc, an lạc, hòa hợp, hòa bình và phát triển.9 Trích dẫn 2 Thực hiện lời Phật dạy, mỗi người tự hạn chế lòng ham muốn phát xuất từ túi tham không đáy, để phát triển tâm từ bi, bảo vệ sự sống của muôn loài, cho đến sự sống của cỏ cây, của dòng nước, của đất đai, của không khí; vì suy cho cùng, thương yêu và bảo vệ sự sống của muôn loài một cách thiết thực chính là thương yêu bảo vệ cuộc sống của chúng ta, của cả mọi người.10 Trích dẫn 3 CHÁNH MẠNG Ý thức rằng thiên nhiên và xã hội con người đã bị tàn phá trầm trọng vì bất công và bạo động, con nguyện không sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên. Con sẽ làm mọi cách có thể để chọn những phương tiện sống nào có khả năng góp phần vào sự an lành của mọi loài trên trái đất và có khả năng cho phép con thực hiện được lý tưởng từ bi và cứu khổ của đạo Bụt. Ý thức được về hiện thực của thế giới trên các mặt kinh tế, chính trị và xã hội, cũng như mối tương quan giữa con người với môi trường sinh thái, con nguyện hành xử một cách có trách nhiệm với tư cách một người tiêu thụ và một công dân. Con nguyện không đầu tư vào hay mua sắm những sản phẩm của những doanh nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm người, trong khi tước đoạt môi trường và cơ hội sinh

9. Thích Trí Quảng, Phật giáo nhập thế & phát triển (quyển 3). (NXB Tổng Hợp, TP.HCM, 2011), tr.441. 10. Thích Trí Quảng, Phật giáo nhập thế & phát triển (quyển 3). (NXB Tổng

Hợp, TP.HCM, 2011), tr.165.

BÀI 16: PHẬT TỬ VỚI VIỆC BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG 171

sống của những nhóm người khác.11 Trích dẫn 4 Bản chất của hạnh phúc là sự chia sẻ, thậm chí chia sẻ bằng lời chào hỏi vào mỗi buổi sáng gặp nhau, kể nhau nghe những chuyện vui để nỗi buồn quá khứ không kéo đến. Thấy ai làm việc tốt cũng không tiếc lời khen tặng, vì ai cũng thích được khen. Thực tập cười tươi với cảnh vật và mọi người xung quanh. Khi cười, sự phấn chấn tạo ra kháng thể làm cho ta sống lạc quan hơn, khỏe mạnh hơn. Thực tập trở thành người mang ơn và người chia sẻ những gì mình đang có, dù đơn giản, chúng ta sẽ cùng hạnh phúc. Bảo vệ môi trường sinh thái, gìn giữ đất, nước, cỏ cây thì cuộc sống sẽ quý trọng chúng ta. Đó là nhân quả, là sự bù trừ thích đáng. Hãy nghĩ đến hạnh phúc bằng cách ban phát hạnh phúc, chia sẻ niềm vui thì hạnh phúc sẽ có mặt. Ai ích kỷ, chỉ nghĩ đến bản thân, người đó sẽ không bao giờ được hạnh phúc.12 Trích dẫn 5 Hiện nay, người ta làm nhang bằng mạt cưa trộn với hóa chất và keo, cho nên hương/nhang ngày nay có rất nhiều chất độc. Tôi đề nghị các Phật tử bỏ thói quen thắp hương. Nhiều người quan niệm máy móc rằng: khói bay tận lên trời xanh, tiếp giáp mười phương Phật. Thắp nén tâm hương cầu mười phương Phật chứng giám tấm lòng thành. Thực ra, cần gì phải thắp hương. Chỉ cần thắp hương lòng qua sự tôn kính Tam bảo. Bỏ thắp hương, bàn thờ Phật sẽ không bị nhám đen. Nhiều người vào chùa, đốt cả bó hương. Sau một thời gian, do khói hương, các tượng Phật, hoa văn, họa tiết trong chùa bị nám đen. Nhà chùa phải tốn một khoản tiền lớn để sơn phết lại. Thắp hương gây ô nhiễm không khí, ảnh hưởng xấu cho các bệnh phổi, tim, mạch.13 Trích dẫn 6 Phát tâm từ bi và hiểu đúng giá trị của việc phát huy lợi ích tập thể là hành động mang tính nhân văn rất cao. Tại sao chúng ta quan tâm đến thế giới? Bởi vì thế giới không phải là của riêng mình. Thế giới bị phá hoại bởi chiến tranh, bệnh tật, nạn phá rừng, môi trường bị ô nhiễm và hiện tượng trái đất ấm lên. Con người nghĩ rằng rừng là công cụ, nên khai thác vô tội vạ, để phục vụ cho nhu cầu của bản thân. Nhìn nhận bằng tinh thần Phật dạy, ta có thể thấy rằng, chúng ta và thế giới là

11. Thích Nhất Hạnh, Nhật tụng thiền môn. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.312-313.
12. Thích Nhật Từ, Hạnh phúc trong tầm tay. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.84.
13. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.120-121.

172 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

một, nên hành tinh này, sự sống này, đất mẹ này, chính là chúng ta. Chúng ta không được phép khai thác hành tinh một cách cạn kiệt, dẫn đến yểu thọ của trái đất, kéo theo sự yểu thọ của sự sống, trong đó có bản thân mình.14 Trích dẫn 7 Về phương diện tâm linh, người có lòng từ bi, thích phóng sanh, bảo vệ hòa bình, thương yêu sự sống các loài động vật, không đốt phá rừng, cây cỏ, thảo mộc, thì thường có sức khỏe rất tốt, thậm chí còn ảnh hưởng đến gen di truyền. Tức là, nếu trong đời này, chúng ta tạo những hành động như vừa nêu, thì nghiệp yểu thọ và bệnh tật ở hiện tại được giảm đáng kể. 15

1. Các em học sinh hãy giới thiệu các phong trào bảo vệ môi trường, trồng cây xanh của cộng đồng Phật tử ở địa phương nơi em sống?

YÊU QUÝ THIÊN NHIÊN Nhạc: Phương Uyên. Thơ: Thích Chân Tính

Rừng cho ta màu xanh của lá
Sông cho ta nước lã ngọt ngào
Trời cho ta không khí sạch trong
Và đất cho ta nguồn sống vô tận
Hạnh phúc biết bao!
Thiên nhiên ban tặng cho chúng ta, cả kho báu vật dưỡng nuôi suốt đời
Ta không trân quý của trời cho chúng ta, lòng tham phá hoại môi trường sạch trong
14. Thích Nhật Từ, Tiền & tình đời - Nghệ thuật buông bỏ. (NXB Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.135. 15. Thích Nhật Từ, Tiền & tình đời - Nghệ thuật buông bỏ. (NXB Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.28.

BÀI 16: PHẬT TỬ VỚI VIỆC BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG 173

Chặt rừng, nước chảy ra sông
Bao khói độc trong không khí lành
Đất đào khai thác quặng than
Tài nguyên cạn kiệt khô cặn ruộng đồng
Thiên nhiên giận dữ bão giông
Đổi thay khí hậu, nóng tăng thêm nhiều
Môi trường hủy hoại bao nhiêu
Cuộc đời ta gặp nguy hiểm nhiều
Luật nhân quả phải nghĩ suy
Trồng chanh chua phải nếm mùi chua chanh
Nếu mai này rừng mất màu xanh
Nếu mai trời hết cả không khí trong lành
Tôi xin người, hãy yêu quý thiên nhiên (4 lần)
Còn đâu cuộc sống thanh bình
Còn đâu những nụ cười xinh trên đời
Nhân loại ơi, cùng nhau bảo vệ môi trường
Đó là sự sống tương lai của mình
ĐK: Tôi xin người, hãy yêu quý thiên nhiên

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Phương Uyên (2013). Yêu quý thiên nhiên. Trong DVD: Diệu Âm Hoằng ngày 3/3/2020

174 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Phật tử với việc phòng ngừa dịch bệnh hiểm nghèo

BÀI 17: PHẬT TỬ VỚI VIỆC PHÒNG NGỪA DỊCH BỆNH HIỂM NGHÈO 175

1. Những bệnh dịch hiểm nghèo Nhân loại ngày nay đang phải đối mặt với những căn bệnh nguy hiểm như: ung thư, lao, sốt rét, dịch tả, tim mạch, huyết áp, cúm gia cầm và đặc biệt là AIDS. Các dịch bệnh hiểm nghèo thực sự đang uy hiếp đến sự sống của toàn nhân loại. Vì vậy, các quốc gia, dân tộc, cộng đồng quốc tế cần phải hợp tác, đầu tư trí tuệ, sức lực và của cải để ngăn chặn, đẩy lùi những căn bệnh hiểm nghèo. Tham gia phòng chống bệnh hiểm nghèo không những là nghĩa vụ mà còn là lương tâm, trách nhiệm đạo đức của mọi người. 2. Trách nhiệm công dân và Phật tử trong việc tham gia phòng ngừa và đẩy lùi những dịch bệnh hiểm nghèo Tích cực rèn luyện thân thể, tập luyện thể dục thể thao, ăn uống điều độ, giữ gìn vệ sinh, bảo vệ sức khỏe. Sống an toàn, lành mạnh, tránh xa tệ nạn xã hội, tránh xa các hành vi có thể gây hại cho cuộc sống của bản thân, gia đình và xã hội. Tích cực tham gia tuyên truyền phòng tránh các dịch bệnh hiểm nghèo; tuyên truyền phòng chống ma túy, các chất gây nghiện, mại dâm và các tệ nạn xã hội khác trong cộng đồng.1 3. Đóng góp của Phật giáo cho cuộc sống lành mạnh Để nhận ra rằng cuộc sống lành mạnh của cá nhân được đặc trưng bởi sự phát triển về thể chất, tinh thần, tinh thần và tâm linh, và việc bồi dưỡng sự phát triển như vậy, là mục tiêu tối hậu của hạnh phúc con người bền vững. Phối hợp với các tổ chức y tế của chính phủ và phi chính phủ trong các chương trình y tế toàn diện, kết hợp các nguyên tắc của Phật giáo về sự hài hòa giữa cơ thể và tâm trí với khoa học y học hiện đại, để xóa bỏ bệnh tật, tử vong trẻ em và cải thiện chăm sóc trước sinh tại các nước đang phát triển. Để đánh giá ảnh hưởng của cuộc sống lành mạnh và tạo thuận lợi cho chương trình sống lành mạnh của Phật giáo, bằng cách áp dụng các kỹ thuật thiền định của Phật giáo.

1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

Để nhận ra rằng, cốt lõi để sống lành mạnh là đáp ứng nhu cầu cơ bản của cá nhân, bao gồm nước sạch, dinh dưỡng, nhà ở, đảm bảo sức khỏe thể chất và tinh thần và duy trì phẩm giá của người đó.2 4. Thăm viếng bệnh nhân Thăm và hộ niệm cho bệnh nhân là sự thực tập lòng từ bi một cách cụ thể. Người Phật tử nên dành thời gian thăm người bệnh, nhằm an ủi và giúp bệnh nhân vượt qua nỗi khổ niềm đau. Những người bị bệnh khổ sinh tâm cảm động, nên sẵn lòng lắng nghe các góp ý chân thành của người thăm bệnh. Cần giúp bệnh nhân thấy rằng bệnh tật không phải là mất hết tất cả, dù một số người không còn thân nhân, hoặc bị người thân chối bỏ. Khi thăm bệnh, ta nhớ thể hiện sự quan tâm, chúc phúc, giúp bệnh nhân được phấn chấn tinh thần, nhờ đó, kháng thể mạnh hơn. Có nhiều trường hợp, do lắng nghe những lời khuyên thích hợp của người tu mà các bệnh nhân vượt qua cô đơn, chán chường, tuyệt vọng, nhờ đó, bệnh tình chóng khỏi. Khi thăm người bệnh, cần giúp bệnh nhân ý thức được thân này là vô thường, khi mạnh khi đau, khi khỏe khi yếu, và bệnh tật là thường tình, để không cường điệu hóa bệnh đang diễn ra trên thân, không hành hạ bản thân mình về phương diện cảm xúc. Thực tập vô ngã có khả năng giúp ta vượt qua được nỗi khổ, niềm đau trong cuộc sống. Quán vô ngã trên thân là nghệ thuật tách rời nỗi đau ra khỏi thân, mà không cần sử dụng phương pháp giảm đau bằng y khoa, như chích thuốc mê hay thuốc

gây tê. Phương pháp giảm đau bằng y khoa chỉ là sự cắt đứt phản ứng thần kinh ở vùng đau với thần kinh trung ương, chứ không kết thúc cái đau đang diễn ra. Lạm dụng thuốc giảm đau sẽ dẫn đến nhiều tác dụng phụ, làm giảm trí nhớ, ảnh hưởng tim mạch và nhiều chứng

2. Hội đồng Trị sự Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam (2014). Tuyên ngôn Vesak Liên Hiệp quốc năm

bệnh khác. Đạo Phật dạy vô ngã để vô hiệu hóa nỗi đau khỏi thân và ly tâm hóa nỗi khổ khỏi tâm. Khi thăm bệnh, người thăm không nên kể những chuyện đau buồn, khổ lụy ở nhà cho người bệnh nghe, vì chẳng những không giải quyết được điều gì, mà còn làm tăng thêm nỗi lo, căng thẳng và sợ hãi. Người thăm bệnh không nên than vãn với bệnh nhân. Bệnh nhân vốn đã yếu sức, nên nghe than vãn nhiều thì bệnh tình sẽ nặng hơn. Cần chia sẻ cho bệnh nhân nghe những điều tích cực và có giá trị để góp phần lên dây cót tinh thần.3

Trích dẫn 1

Đạo đức thứ năm: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa rượu và ma túy, các chất gây say; chấm dứt thói quen hưởng thụ độc tố; không tham gia vào sản xuất, buôn bán các độc tố này. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng giữ gìn sức khỏe và sống hạnh phúc với người thân thương.4

Trích dẫn 2

Năm điều đạo đức giúp người hạnh phúc bao gồm như sau: Không được giết hại, không được trộm cắp, không được tà dâm, không nói vọng ngôn, không rượu, ma túy.5

Trích dẫn 3

- Tôn giả Kassapa, tôi có những người bạn tri kỷ, thân tộc cùng một huyết thống. Những người này sát sanh, lấy của không cho, tà dâm, nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm, tham dục, sân hận và tà kiến. Những người này, sau một thời gian bị trọng bệnh, bị đau khổ, bị chướng tật. Khi tôi biết những vị ấy không thể khỏi những bệnh ấy

3. Thích Nhật Từ, Chính niệm trong cuộc sống hằng ngày. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015). 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.38. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.592.

được, tôi liền đi đến họ và nói: Một số Sa-môn, Bà-la-môn có những quan điểm như sau, có những tri kiến như sau: “Những ai sát sanh, lấy của không cho, tà dâm nói láo, nói lời hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm, tham dục, sân hận và tà kiến, những người này sau khi thân hoại mạng chung bị sanh vào khổ giới, ác thú, đọa xứ, địa ngục”.6

Trích dẫn 4

Phúc thay sống giữa người đau bệnh
Chẳng hề chi, khỏe mạnh tấm thân,
Lành thay, sống giữa nguy nan
Bình an, vô sự, an toàn trước sau.7
Trích dẫn 5

Một thời, Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: “Người bệnh tật mà thành tựu năm pháp thì không lúc nào lành bệnh được, thường nằm liệt giường chiếu. Những gì là năm? Hoặc khi người bệnh không chọn đồ ăn thức uống, không tùy thời ăn, không thân cận y dược, nhiều ưu, ưa sân, không khởi lòng từ đối với người nuôi bệnh. Tỳ-kheo, đó gọi là người bệnh tật thành tựu năm pháp này, không lúc nào lành bệnh được. Nếu lại có bệnh nhân nào thành tựu năm pháp thì sẽ được bệnh mau lành. Những gì là năm? Hoặc khi bệnh nhân chọn lựa thức ăn, tùy thời ăn, thân cận y dược, trong lòng không sầu ưu, hằng khởi tâm từ đối với người nuôi bệnh. Tỳ-kheo, đó gọi là bệnh nhân thành tựu năm pháp này liền được lành bệnh.

6. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.463. 7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.79.

BÀI 17: PHẬT TỬ VỚI VIỆC PHÒNG NGỪA DỊCH BỆNH HIỂM NGHÈO 179

Như vậy, Tỳ-kheo, năm pháp trước hãy niệm lìa bỏ. Năm pháp sau nên cùng phụng hành. Các Tỳ-kheo, hãy học điều này như vậy.” Các Tỳ-kheo sau khi nghe những gì Phật dạy, hoan hỷ phụng hành.8

Trích dẫn 6

Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, một người bị bệnh là người tự săn sóc bệnh mình được tốt đẹp. Thế nào là năm? Làm điều thích đáng; biết vừa phải trong khi chữa trị; có sử dụng thuốc; với người săn sóc bệnh muốn lợi ích (cho mình), như thật nói rõ bệnh hoạn: Khi tăng tiến là tăng tiến như vậy, khi giảm thiểu là giảm thiểu như vậy, khi đứng lại là đứng lại như vậy; đối với các khổ thọ thuộc về thân khởi lên khốc liệt, cường liệt, mãnh liệt, không thích thú, không thích ý, đoạt mạng, có thể nhẫn chịu.9

Trích dẫn 7

Thành tựu năm pháp này, này các Tỳ-kheo, một người săn sóc bệnh có đủ khả năng để săn sóc người bệnh. Thế nào là năm? (1) Có năng lực pha thuốc; (2) biết cái gì thích đáng và cái gì không thích đáng, đưa cái gì thích đáng và không đưa cái gì không thích đáng; (3) vì lòng từ săn sóc người bệnh, không vì lợi ích vật chất; (4) không cảm thấy ghê tởm khi phải dọn phân, nước tiểu, đồ mửa ra, hay đờm; (5) có năng lực thỉnh thoảng với pháp thoại trình bày, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ người bệnh.10

8. Kinh Tăng nhất A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.276-277. 9. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.735. 10. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.736.

180 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 8

Bấy giờ, Thế Tôn bảo gia chủ rằng: “Như những gì ông đã nói, thân có nhiều lo sợ, đau đớn, nào đáng để cậy nương. Nó chỉ có lớp da mỏng bao phủ lên. Gia chủ nên biết, ai ỷ tựa vào thân này, để có thể thấy được cái vui trong chốc lát, đó là tâm niệm của kẻ ngu, chứ không phải là điều quý của người trí. Cho nên, này gia chủ, dù thân có bệnh, nhưng không để tâm bệnh. Như vậy, này gia chủ, hãy học điều này.”11

Trích dẫn 10

Ngồi xuống một bên, gia chủ Nakulapitā bạch Thế Tôn: Bạch Thế Tôn, con đã già, tuổi lớn, trưởng lão, cao niên, đã đạt đến tuổi thọ, thân bệnh hoạn, luôn luôn ốm đau. Bạch Thế Tôn, con không được thường thấy Thế Tôn và các vị Tỳ-kheo đáng kính. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn hãy giáo giới cho con! Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn hãy giảng dạy cho con! Nhờ vậy, con được hạnh phúc, an lạc lâu dài. Thật sự là vậy, này gia chủ. Thật sự là vậy, này gia chủ. Thân của gia chủ, này gia chủ, là bệnh hoạn, ốm đau, bị nhiễm ô che đậy. Ai mang cái thân này, này gia chủ, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ trong một giây phút, người ấy phải là người ngu! Do vậy, này gia chủ, gia chủ cần phải học tập như sau: “Dầu cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh.” Như vậy, này gia chủ, gia chủ cần phải học tập.12

11. Kinh Tăng nhất A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.178- 179. 12. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.783-784.

BÀI 17: PHẬT TỬ VỚI VIỆC PHÒNG NGỪA DỊCH BỆNH HIỂM NGHÈO 181

Trích dẫn 11

Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác là Bậc Đại Y vương đã thành tựu bốn đức, chữa lành bệnh chúng sanh cũng lại như vậy. Bốn đức là gì? Là Như Lai biết như thật đây là Khổ Thánh đế; biết như thật đây là Khổ tập Thánh đế; đã biết như thật đây là Khổ diệt Thánh đế, biết như thật đây là Khổ diệt đạo tích Thánh đế. “Này các Tỳ-kheo, các lương y thế gian không biết như thật cách đối trị đối với cội gốc sanh, không biết như thật cách đối trị đối với cội gốc lão, bệnh, tử, ưu, bi, khổ, não. Còn Như Lai, Ứng Cúng, Đẳng Chánh Giác là vị Đại Y vương, biết như thật cách đối trị đối với cội gốc sanh, lão, tử, ưu, bi, khổ, não. Vì thế nên Như Lai, Ứng Cúng, Đẳng Chánh Giác được gọi là Đại Y vương.”13

Trích dẫn 12

Này Ma-nạp, do nhơn gì, duyên gì mà kẻ nam hay người nữ thọ mạng rất dài? Nếu có kẻ nam hay người nữ nào 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 hay người nữ xa lìa nghiệp sát, đoạn tuyệt nghiệp sát. Này Ma-nạp, nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy.14

13. Kinh Tạp A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.735-736. 14. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1793-1794.

Trích dẫn 13

Này Ma-nạp, do nhân gì, duyên gì mà kẻ nam hay người nữ không có tật bệnh? Nếu có kẻ nam hay người nữ nào không nhiễu hại chúng sanh, người ấy không dùng tay nắm, không dùng cây đá, không dùng dao gậy nhiễu hại chúng sanh. Người ấy tạo nghiệp này, tác thành 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 rồi, lại sanh vào nhân gian, không có tật bệnh. Vì sao vậy? Con đường này đưa đến hưởng thọ không tật bệnh, nghĩa là kẻ nam hay người nữ nào nhiễu hại chúng sanh. Ma-nạp nên biết, nghiệp này có quả báo như vậy.15

Truyện tích 1 Một thời, Thế Tôn sống giữa dân chúng Bhaggā, tại núi Cá Sấu, rừng Bhesakaḷā, vườn Nai. Rồi gia chủ Nakulapitā đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, gia chủ Nakulapitā bạch Thế Tôn: Bạch Thế Tôn, con đã già, tuổi lớn, trưởng lão, cao niên, đã đạt đến tuổi thọ, thân bệnh hoạn, luôn luôn ốm đau. Bạch Thế Tôn, con không được thường thấy Thế Tôn và các vị Tỳ-kheo đáng kính. Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn hãy giáo giới cho con! Bạch Thế Tôn, mong Thế Tôn hãy giảng dạy cho con! Nhờ vậy, con được hạnh phúc, an lạc lâu dài. Thật sự là vậy, này gia chủ. Thật sự là vậy, này gia chủ. Thân của gia chủ, này gia chủ, là bệnh hoạn, ốm đau, bị nhiễm ô che đậy. Ai mang cái thân này, này gia chủ, lại tự cho là không bệnh, dầu chỉ trong một giây phút, người ấy phải là người ngu! Do vậy, này gia chủ, gia chủ cần phải học tập như sau: “Dầu cho thân tôi có bệnh, tâm sẽ không bị bệnh.” Như vậy, này gia chủ, gia chủ cần phải học tập. Thế nào, này gia chủ, là thân có bệnh nhưng tâm không có bệnh? Ở đây, này gia chủ, vị Đa văn Thánh đệ tử hiểu rõ các bậc Thánh,

15. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1794-1795.

thuần thục pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh; hiểu rõ các bậc Chân nhân, thuần thục pháp các bậc Chân nhân, tu tập pháp các bậc Chân nhân; không quán sắc

như là tự ngã, hay tự ngã như là có sắc, hay sắc ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong sắc. Vị ấy không bị ám ảnh: “Sắc là ta, sắc là của ta.” Do vị ấy không bị ám ảnh: “Sắc là ta, sắc là của ta” khi sắc biến hoại, đổi khác; nên không do sắc biến hoại, đổi khác mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não. Không quán thọ như là tự ngã, hay tự ngã như là có thọ, hay thọ ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong thọ. Vị ấy không bị ám ảnh: “Thọ là ta, thọ là của ta.” Do vị ấy không bị ám ảnh: “Thọ là ta, thọ là của ta” khi thọ biến hoại, đổi khác; nên không do thọ biến hoại, đổi khác, mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não. Không quán tưởng như là tự ngã, hay tự ngã như là có tưởng, hay tưởng ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong tưởng. Vị ấy không bị ám ảnh: “Tưởng là ta, tưởng là của ta.” Do vị ấy không bị ám ảnh: “Tưởng là ta, tưởng là của ta” khi tưởng biến hoại, đổi khác; nên không do tưởng biến hoại, đổi khác mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não. Không quán các hành như là tự ngã, hay tự ngã như là có các hành, hay các hành ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong các hành. Vị ấy không bị ám ảnh: “Các hành là ta, các hành là của ta.” Do vị ấy không bị ám ảnh: “Các hành là ta, các hành là của ta” khi các hành biến hoại, đổi khác; nên không do các hành biến hoại, đổi khác mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não. Không quán thức như là tự ngã, hay tự ngã như là có thức, hay thức ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong thức. Vị ấy không bị ám ảnh: “Thức là ta, thức là của ta.” Do vị ấy không bị ám ảnh: “Thức là ta, thức là của ta” khi thức biến hoại, đổi khác; nên không do thức biến hoại, đổi khác mà khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não. Như vậy, này gia chủ, là thân có bệnh, nhưng tâm không có bệnh.16 Truyện tích 2 Một thời Đức Phật trú bên ao Kiệt-già, tại nước Chiêm-bà. Bấy giờ có gia chủ Ma-na-đề-na bị bệnh mới bớt. Tôn giả A-na-luật hỏi thăm gia chủ: “Cuộc sống có kham nhẫn, an vui không?” Gia chủ đáp: “Vâng, thưa Tôn giả, con sống kham nhẫn, an lạc. Trước đây, con bị bệnh nặng, nhưng hôm nay đã bớt rồi.”

16. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.786-788.

Tôn giả A-na-luật hỏi gia chủ: “Gia chủ trụ tâm thế nào để có thể khiến cho bệnh tật khổ não bớt dần?” Gia chủ bạch: “Thưa Tôn giả A-na-luật, con trụ vào bốn Niệm xứ, chuyên tu buộc niệm, nên các thứ bệnh tật khổ đau nơi thân đều được đình chỉ. Những gì là bốn? An trụ quán niệm nội thân trên thân, nỗ lực tinh cần, chánh niệm, chánh trí, điều phục tham ưu thế gian; ngoại thân, nội ngoại thân; nội thọ, ngoại thọ, nội ngoại thọ; nội tâm, ngoại tâm, nội ngoại tâm, an trụ quán niệm nội pháp; ngoại pháp, nội ngoại pháp trên pháp, nỗ lực tinh cần, chánh niệm, chánh trí, điều phục tham ưu thế gian. Như vậy, Tôn giả A-na-luật, con nhờ buộc tâm trụ vào bốn Niệm xứ nên mọi thứ bệnh tật khổ đau nơi thân đều được đình chỉ. Thưa Tôn giả A-na-luật, nhờ trụ tâm được nên mọi thứ tất bệnh khổ đau đều được đình chỉ.”17

Trích dẫn 1 Mọi sự vật hiện tượng từ con người đến các loài động, thực vật đều được diễn ra theo quy trình xuất hiện, tồn tại, phát triển rồi lão hóa. Kết liễu tiến trình sự sống để hình thành hình thái tiếp nối. Bệnh thuộc mắt xích thứ ba, tất cả mọi người đều phải trải qua dù sớm hay muộn. Để khắc phục sợ hãi về bệnh tật, phải quan niệm

bệnh là quy luật không ai tránh khỏi. Nếu sống không lành mạnh, ăn uống không đúng khoa học, nghỉ ngơi không thích hợp thì cơn bệnh sẽ xuất hiện như một hệ quả của đời sống. Khi hiểu bệnh là quy luật, nỗi sợ hãi sẽ giảm thiểu.18 Trích dẫn 2 Thói quen "có bệnh thì vái tứ phương" không chỉ là hành động chạy vạy khắp nơi để cầu may trong trị bệnh, mà còn là một hiện tượng cầu nguyện phổ biến, mong mỏi mình và người thân đạt được mọi việc như ý. Theo Phật giáo, "vái tứ phương" là một thói quen mê tín, chỉ có tác dụng an ủi hoặc trấn an tạm thời, không thể làm thay đổi bản chất của hiện thực, và do vậy, không thể tạo ra kết quả như mong đợi. Hậu quả xấu nhất của vái tứ phương là sự thất vọng do không đạt được ý nguyện, dù đó là một thiện chí. Người vái tứ phương thích chạy theo lời đồn về phép mầu và sự linh thiêng, mà phần lớn không có thật, vốn được cường điệu, hay bơm phồng vì các mục đích vụ lợi từ sự mê tín

17. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1513-1514. 18. Thích Nhật Từ, Chuyển hóa sân hận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.172.

của con người. Lời đồn về sự linh thiêng, cầu gì được đó có khoảng cách rất lớn đối với kết quả trong hiện thực, vốn hiện hữu và tồn tại khách quan đối với nguyện ước của con người. Người mê tín thường không nhận chân được điều này, nên tốn nhiều thời gian, công sức, tiền bạc trong vái van vô ích và do vậy không thể giải quyết được vấn nạn nào. Phản ứng dội ngược từ việc vái tứ phương là sự thất vọng vì không đạt được kết quả như mong đợi. Đạo Phật gọi đó là "khổ đau do mong muốn mà không được toại nguyện". 19 Trích dẫn 3 Ung thư không phải là dấu chấm cuối cuộc đời. Đành rằng ai cũng hiểu ung thư là căn bệnh hiểm nghèo, nhưng điều này không có nghĩa hễ ai bị bệnh ung thư đều phải chết trong thời gian vài tháng, vài tuần hay vài ngày. Có người sống chung với bệnh ung thư đến hơn 10 năm nhờ tinh thần tích cực, làm tăng sứcc đề kháng giúp cơ thể duy trì sự sống lâu hơn. Điềm tĩnh, không sợ hãi, không trốn chạy, không mặc cảm bệnh tật, không than vãn. Với sức mạnh của lối sống lạc quan, yêu đời và tình yêu cao thượng, ... nhiều bệnh nhân đã kéo dài tuổi thọ thêm vài năm, thậm chí vài chục năm. Điều quan trọng là bệnh nhân ung thư hãy cố gắng sống như người bình thường, chuẩn bị thái độ tâm lý thật tốt để sẵn lòng đón nhận những chuyện có thể xảy ra trong tương lai, dù tốt hay xấu. Nguồn cảm hứng từ cuộc sống đã giúp nhiều bệnh nhân kéo dài tuổi thọ một cách có ý nghĩa, hoặc tối thiểu sẽ giúp người bệnh sống an lạc, vượt qua các mệt mỏi, biếng ăn, sầu đau, bất hạnh. Dù là căn bệnh dẫn đến cái chết, không phải bệnh nhân nào cũng chết nhanh chóng. Do vậy, thay vì bị vướng kẹt vào cảm giác buồn lo, sợ hãi, tốt nhất hãy tự giúp đỡ mình, lắng nghe các lời tư vấn thích hợp, tiếp nhận các dịch vụ y tế trong điều trị, nhờ đó, chất lượng cuộc sống vẫn được đảm bảo đến giờ phút cuối đời.20 Trích dẫn 4 Hãy giữ tâm ý thản nhiên trước tình hình sức khỏe. Không hồi hộp, lo lắng, sợ hãi cái chết hay sự chia ly do chết chóc gây ra; hài lòng với những gì mình đã nỗ lực làm chân chính và có phương pháp; sống trọn vẹn có ý nghĩa với bản thân và người thân ta sẽ thấy cuộc đời đáng sống và có giá trị hơn. Điều này không đòi hỏi ta phải có nhiều tiền, chỉ cần biết cách điều chỉnh nhận

thức theo hướng tích cực, ta sẽ biến ngân quỹ thời gian còn lại vốn ít ỏi trở thành những tháng, ngày,

19. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.30.
20. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.264.

giờ, phút tuyệt vời. Giá trị cuộc đời tỷ lệ thuận với chất lượng sống chứ không phải thời gian dài hay ngắn, sống thọ hay chết yểu.21 Trích dẫn 5 Người lớn tuổi khi được bác sĩ đề nghị muốn ăn gì thì cứ ăn, đừng nên vì thế mà hưởng thụ quá nhiều. Bởi cái chết sẽ diễn ra sớm hơn và nghiệp hưởng thụ này sẽ ám ảnh làm cho người đó khi tái sinh ở đời sau, lại tiếp tục làm người hưởng thụ. Trong khi suốt cuộc đời họ sống rất hiền lương, nhưng lại bị thay đổi khuynh hướng nghiệp vào giờ phút cuối đời từ tốt thành xấu là điều không nên. Nếu lỡ phát hiện ra mình mắc phải những chứng bệnh nan y trong giai đoạn cuối, sự sống chỉ tồn tại trong khoảng thời gian ngắn ngủi, người Phật tử hãy thản nhiên với điều này và thốt lên một câu: "thế à". Trạng thái không sợ hãi tạo thành nguồn năng lượng tích cực giúp sống bình an.22 Trích dẫn 6 Kéo dài tuổi già này ra thêm một trăm hay hai trăm năm như trường sinh bất tử, mãi mãi là ước mơ không bao giờ trở thành hiện thực của Lão giáo. Nhà Phật không dạy phương pháp trường sinh bất tử mà dạy con người sống có nghệ thuật và sống hạnh phúc, bởi vì bản chất của đời sống không nằm ở chiều dài thời gian. Sống bao nhiêu tuổi không quan trọng, quan trọng là sống như thế nào. Đó mới chính là chất lượng của đời sống. Nếu biết đầu tư tạo ra nhiều chất liệu cho đời sống thì chắc chắn tuổi già có hạnh phúc và tuổi thọ sẽ kéo theo sau.23 Trích dẫn 7 Đau ốm thì phải biết nghe lời thầy thuốc. Phải điều trị bệnh, phải sống tốt, phải thay đổi lối sống và phải biết quý trọng sức khỏe. Cầu nguyện, dựa dẫm vào các tôn giáo, van xin các thần thánh chỉ là giải pháp tâm lý tạm thời, thực sự không mang đến kết quả như ước muốn. Chỉ có nghe lời tư vấn có cơ sở khoa học từ bác sĩ, lương y hay những người có kinh nghiệm chia sẻ thì bệnh tật của chúng ta mới có cơ hội được cải thiện.24 Trích dẫn 8 Làm nghề thuốc phải có chuyên môn, không khinh mạng sống của người. Đó là y đức của bác sĩ, lương y, dược sĩ và những người có liên hệ với ngành này nói chung, vì nó liên hệ tới tuổi thọ, sức khỏe, sự sống

21. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.265.
22. Thích Nhật Từ, Chết đi về đâu. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.15. 23. Thích Nhật Từ, Hạnh phúc tuổi già. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.16. 24. 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.175.

của con người. Phải có liêm khiết tri thức, phải có đạo đức nghề y, phải biết quý trọng mạng sống để không làm bừa, làm ẩu, gây nên hậu quả xấu, tổn hại tới mạng sống con người. Tại Việt Nam, trong thời gian qua ta nghe thấy nhiều bác sĩ chẩn đoán bệnh sai dẫn đến chết người, gây hoang mang dư luận, tạo nên nỗi khổ niềm đau cho một số gia đình, khiến họ kiện tụng ra tòa. Do đó, những gì thuộc về chuyên môn mà mình thực

sự chưa biết rõ thì không nên làm, phải nghiên cứu, học tập kỹ lưỡng rồi mới làm, để tránh tình trạng gây hậu quả xấu cho gia đình bệnh nhân, làm mất ý nghĩa cao quý của người thầy thuốc.25 Trích dẫn 9 Tuy mạng sống đã kết thúc nhưng hành động mà con người thực hiện khi còn sống vẫn tiếp tục quá trình nhân quả của nó. Do vậy, người tu học Phật mạnh dạn phát tâm hiến xác cho khoa học hay hiến mô, tạng cứu người là điều hoàn toàn hợp lý. Bởi vì, sau khi cái chết được diễn ra, cơ thể và các chi phần còn lại vẫn tiếp tục có cơ hội đóng góp cho các việc lành, ít nhất là đóng góp cho việc phục vụ nghiên cứu y khoa, góp phần mang lại sức khỏe và sự sống của người khác. Hơn nữa, việc phát nguyện như thế là một biểu hiện sinh động của một thái độ không sợ hãi trước cái chết, không tiếc nuối cơ thể, và đó là cơ hội để ta có thể nhanh chóng tái sinh ở kiếp tương lai.26 Trích dẫn 10 Người có tuệ giác không bao giờ sợ hãi trước cái chết, bệnh tật, nghịch cảnh.27 Trích dẫn 11 Trong thời đức Phật không có tụng kinh cầu an, vì thời điểm đó không có bản kinh bằng văn bản. Người ta nhớ lời dạy của đức Phật như thế nào thì lặp lại cho bệnh nhân để thực tập, phần lớn là thực tập vô ngã. Điều này về phương diện trị liệu tâm lý rất khoa học. Nếu các bệnh viện biết được những kỹ năng trị liệu như thế thì ngoài việc uống thuốc, thể dục thể thao, chế độ ăn uống, nghỉ ngơi, còn hướng dẫn kỹ năng chuyển hóa tâm, chắc chắn tiến trình trị bệnh sẽ có hiệu quả cao.28

25. 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.174. 26. 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.268-269. 27. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.132. 28. Thích Nhật Từ, Mười điều tâm niệm. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.14.

Trích dẫn 12 Chẳng hạn như bị trầm cảm mà không được quan tâm, hỗ trợ, chữa trị kịp thời có thể dẫn đến tâm thần hoặc chán đời, tự vẫn. Có rất nhiều trường hợp như thế đã diễn ra. Thông thường, người bị trầm cảm có lối ứng xử ngược lại với cá tính thông thường của họ. Do đó, khi thấy ai có biểu hiện như thế chúng ta cần phải lập tức hỗ trợ tâm lý, nâng đỡ tinh thần để giúp họ vượt qua. Chần chờ, do dự hoặc cố tình không giúp, khiến cho người đó khổ đau, thậm chí tìm đến cái chết. Trong cuộc sống, giúp được ai thì nên giúp, nỗ lực hỗ trợ ai thoát được khó khăn, khổ đau thì không nên tiếc lời, không nên tiếc kiến thức hay thời gian. Đó là lối sống vị tha cần phải nỗ lực thực hành.29

1. Các em học sinh hãy cho biết hành động nào dưới đây là thích hợp, nếu như cơ thể bị bệnh hoặc gặp dịch bệnh? Vì sao? - Chỉ tụng Kinh và trì chú, để vượt qua bệnh tật, không đi khám bác sĩ, không làm theo hướng dẫn có cơ sở khoa học từ cơ quan y tế. - Trước tiên đi khám bác sĩ, làm theo hướng dẫn có cơ sở khoa học từ cơ quan y tế; đồng thời tụng Kinh và đọc lời Phật dạy để thân tâm được an lạc.

2. Em hiểu thế nào về lời Phật dạy “thân có bệnh nhưng tâm không có bệnh”?

NƯƠNG BÓNG THẾ TÔN Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Anh chị em em ơi! Gia đình Phật tử Việt Nam Mang lòng từ bi, hướng về chúng sanh lầm than Thế giới hôm nay, bệnh tật đói nghèo tràn lan

29. 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.87-88.

BÀI 17: PHẬT TỬ VỚI VIỆC PHÒNG NGỪA DỊCH BỆNH HIỂM NGHÈO 189

Tìm ra nẻo sáng, vượt qua khó khăn nguy nan.

Anh chị em ơi! Gia đình Phật tử Việt Nam
Chung lòng ra đi, chánh Pháp ta làm hành trang
Khắp chốn quê hương, cất cao lời vàng Chư Phật
Nhân loại hân hoan, nương bóng Thế Tôn đời đời.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mỹ Dung (2007). Nương bóng Thế Tôn. Trong album: Muôn đời yêu ngày 30/3/2020

190 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tự hoàn thiện bản thân

BÀI 18: TỰ HOÀN THIỆN BẢN THÂN 191

Để hiểu được thế nào là tự hoàn thiện bản thân và sự cần thiết phải tự hoàn thiện bản thân, thanh niên học sinh, người Phật tử hãy bắt đầu bằng việc tự nhận thức về mình. 1. Thế nào là tự nhận thức về bản thân? Mỗi người đều có bản sắc riêng, với những tiềm năng, tình cảm, sở thích, thói quen, điểm mạnh, điểm yếu. Lứa tuổi thanh thiếu niên cũng vậy, các em có những điểm đáng tự hào, hài lòng về mình và có những điểm còn hạn chế, cần cố gắng rèn luyện thêm. Học sinh cần tự tin, đừng mặc cảm, tự ti. Điều quan trọng là cần phát huy điểm mạnh; khắc phục, hạn chế điểm yếu để ngày càng tiến bộ hơn. Tự nhận thức về bản thân là biết nhìn nhận, đánh giá về khả năng, thái độ, hành vi, việc làm, điểm mạnh, điểm yếu… của bản thân. Tự nhận thức về bản thân là một kỹ năng sống rất cơ bản của con người. Có hiểu đúng về mình, con người mới có thể có những quyết định, những sự lựa chọn đúng đắn, phù hợp với khả năng của bản thân; mới giao tiếp, ứng xử phù hợp với người khác. Đánh giá quá cao hoặc quá thấp về bản thân đều có thể dẫn con người đến những sai lầm, thất bại trong cuộc sống. Tự nhận thức đúng về bản thân không phải là điều dễ dàng, mà cần phải qua rèn luyện. 2. Tự hoàn thiện bản thân a. Thế nào là tự hoàn thiện bản thân? Tự hoàn thiện bản thân là vượt lên mọi khó khăn, trở ngại, không ngừng lao động, học tập, tu dưỡng, rèn luyện, phát huy ưu điểm, khắc phục khuyết điểm, học hỏi điều hay, điều thiện, điểm tốt của người khác để bản thân tiến bộ hơn. b. Vì sao phải tự hoàn thiện bản thân Mỗi người đều có những điểm mạnh và hạn chế riêng. Mặt khác, xã hội không ngừng phát triển, luôn đề ra những yêu cầu mới. Vì vậy, thanh niên học sinh cần tự hoàn thiện bản thân, để phát triển và đáp ứng những đòi hỏi của xã hội. Người không biết tự hoàn thiện bản thân sẽ dần dần trở nên lạc hậu và tự đào thải mình. Tự hoàn thiện bản

thân là một phẩm chất quan trọng của người thanh thiếu niên Phật tử trong xã hội hiện đại, giúp cho mỗi cá nhân, gia đình, cộng đồng ngày một phát triển tốt hơn.1 1. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

192 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 1

Này các Tỳ-kheo, Ta không nói rằng trí tuệ được hoàn thành lập tức. Nhưng này các Tỳ-kheo, trí tuệ được hoàn thành nhờ học từ từ, hành từ từ, thực tập từ từ. Và này các Tỳ-kheo, thế nào là trí tuệ được hoàn thành nhờ học từ từ, hành từ từ, thực tập từ từ? Ở đây, này các Tỳ- kheo, một vị có lòng tin đi đến gần; sau khi đến gần, vị ấy tỏ sự kính lễ; sau khi tỏ sự kính lễ, vị ấy lóng tai; sau khi lóng tai, vị ấy nghe pháp; sau khi nghe pháp, vị ấy thọ trì pháp, vị ấy suy tư ý nghĩa các pháp được thọ trì; sau khi suy tư ý nghĩa các pháp được chấp thuận; sau khi các pháp được chấp thuận, ước muốn sanh khởi; sau khi ước muốn sanh khởi, vị ấy nỗ lực; sau khi nỗ lực vị ấy cân nhắc; sau khi cân nhắc, vị ấy tinh cần. Do tinh cần, vị ấy tự thân chứng được sự thật tối thượng, và với trí tuệ thể nhập sự thật ấy, vị ấy thấy.2

Trích dẫn 2

Ở đây, này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo còn trẻ, niên thiếu, còn thanh niên, tóc đen nhánh, trong tuổi thanh xuân, trong sơ kỳ tuổi đời. Này các Tỳ-kheo, đây là đúng thời thứ nhất để tinh cần.3

2. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.584. 3. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.667.

BÀI 18: TỰ HOÀN THIỆN BẢN THÂN 193

Trích dẫn 3

ĐỪNG TRỞ THÀNH NGƯỜI KHÓ GÓP Ý Thưa các hiền giả, bất kỳ người nào bị sự chi phối của các tính cách ác dục, phẫn nộ, khen mình chê người, sẽ trở thành người rất là khó nói. Khi bị tâm lý phẫn nộ chi phối, các tính cách sau lần lượt xuất hiện: hiềm hận, cố chấp, thốt lời dễ ghét, chống đối, chỉ trích, chất vấn lại người đã góp ý mình; có tâm lẩn tránh, trả lời ngoài lề, để lộ phẫn nộ, sân hận, bất mãn; không chịu giải trình hành động của mình cho người hiểu rõ; hư ngụy, não hại; tật đố, xan tham; dối gian, lường gạt; ngoan mê, quá mạn; dính mắc thế tục, cố chấp tư kiến, không chịu buông xả. Các tâm lý trên chính là tính cách làm cho một người trở nên khó nói. Nếu ai diệt trừ các tính cách ấy sẽ trở thành người có thể góp ý.4

Trích dẫn 4

SO SÁNH HỌC HỎI Thưa các hiền giả, để dứt trừ được các tánh cách xấu, hành giả cần phải tâm niệm chính mình bằng sự so sánh với những người khác: “Ta không thích người bị tâm ác dục chi phối, hoành hành. Nếu tâm ta bị ác dục chi phối, chắc chắn người khác sẽ không thích ta.” Khi biết như vậy hành giả cần phải nêu quyết tâm sau: “Ta sẽ không bị ác dục chi phối.” Tương tự như vậy, hành giả thực tập tâm niệm bản

thân bằng sự so sánh với những người khác, biết rõ được rằng khi người khác có các tính cách xấu, ta không thích họ, thì khi ta có các tính xấu ấy, người khác cũng sẽ không quý mến ta. Nhờ vậy quyết tâm từ bỏ tánh xấu: “Ta sẽ không bị các tính cách xấu tác động chi phối như là phẫn nộ, khen mình chê người, hiềm hận, cố chấp, thốt lời dễ ghét, chống đối, chỉ trích, chất vấn lại người đã góp ý mình; có tâm lẩn tránh,

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.182.

trả lời ngoài lề, để lộ phẫn nộ, sân hận, bất mãn; không chịu giải trình hành động của mình cho người hiểu rõ; hư ngụy, não hại; tật đố, xan tham; dối gian, lường gạt; ngoan mê, quá mạn; dính mắc thế tục, cố chấp tư kiến, không chịu buông xả.5

Trích dẫn 5

SO SÁNH BẢN THÂN Này các hiền giả, cần phải quán sát bản thân như sau: “Ta còn ác dục, bị các ác dục chi phối hay không?” Sau khi quán sát, biết rõ ràng rằng: “Ta còn ác dục, bị các ác dục tác động chi phối” thì hành giả đó hết lòng tinh tấn dứt trừ các ác và pháp bất thiện. Nếu khi quán sát biết rõ ràng rằng ta không còn dục, không bị ác dục dắt dẫn chi phối, thì hành giả đó khởi tâm hoan hỷ, ngày đêm tinh chuyên thực hành pháp lành. Tương tự như vậy, hành giả áp dụng quán sát tất cả tâm lý còn lại.6

Trích dẫn 6

Này các Tỳ-kheo, trong bất cứ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai trước làm người, Ngài siêng năng học hỏi, nghề nghiệp, mọi kỹ thuật, học thuật, oai nghi hay hành động: “Làm thế nào để tôi mau học được, làm thế nào để tôi mau biết, làm thế nào để tôi mau thâu hoạch được, khỏi phải mệt nhọc lâu ngày?”. Với tác động, chất chứa, tích tụ và tăng thịnh của nghiệp ấy, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên cõi thiện thú, cõi trời hay ở đời này. Ở đây, Ngài có mười điểm thắng hơn chư thiên khác: thiên giới thọ mạng, thiên sắc, thiên lạc, thiên giới danh xưng, thiên giới uy lực, thiên giới sắc tướng, thiên giới âm thanh, thiên hương, thiên vị, thiên xúc. Ngài từ trần từ chỗ kia và tái sanh ở đây, với tướng đại trượng phu, có ống chân giống như con dê rừng.7

5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.183- 184. 6. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.184. 7. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.602.

Trích dẫn 7

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là hạng người sống trong bóng tối hướng đến ánh sáng? Ở đây, này các Tỳ-kheo, có người được sanh trong một gia đình hạ tiện, gia đình một người đổ phân, hay gia đình một người thợ săn, hay gia đình người đan tre, hay gia

đình người đóng xe, hay gia đình người quét rác, hay trong một gia đình một người nghèo đói, ăn uống thiếu thốn, sanh kế khó khăn, khó tìm cho được đồ ăn, đồ mặc; và người ấy lại xấu xí, khó nhìn, còm lưng, nhiều bệnh hoạn, đui một mắt, quẹo tay bại chân, hay đi khấp khểnh, hay nửa thân tê liệt; người ấy không có được đồ ăn, đồ uống, đồ mặc, xe cộ, vòng hoa, hương, phấn sáp, chỗ nằm, chỗ ở hay đèn đuốc. Người ấy sống với thân làm lành, sống với miệng nói lành, sống với ý nghĩ lành. Sau khi sống với thân làm lành, với miệng nói lành, với ý nghĩ lành, khi thân hoại mạng chung được sanh lên cõi lành, cõi trời, cõi đời này. Như vậy, này các Tỳ-kheo, là hạng người sống trong bóng tối hướng đến ánh sáng.8

Trích dẫn 8

Và này các Tỳ-kheo, thế nào là người sống trong ánh sáng hướng đến ánh sáng? Ở đây, này các Tỳ-kheo, có người sanh ra trong gia đình cao quý, trong gia đình Sát-đế-lỵ giàu có, hay trong gia đình Bà-la-môn giàu có, hay trong gia đình gia chủ giàu có, phú hào có tài sản lớn, có của cải lớn, có nhiều vàng và

8. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.432.

bạc, có nhiều tài sản lớn, vật dụng, có nhiều tiền của, ngũ cốc, và người ấy đẹp trai, dễ nhìn, dễ thương, với màu da tuyệt đẹp, xinh xắn; người ấy lại nhận được đồ ăn, đồ uống, vải mặc, xe cộ, vòng hoa, hương liệu, phấn sáp, chỗ nằm, chỗ trú, đèn đuốc. Người ấy, thân làm lành, miệng nói lành, ý nghĩ lành. Do thân làm lành, miệng nói lành, ý nghĩ lành, người ấy khi thân hoại mạng chung được sanh lên cõi lành, cõi trời, cõi đời này. Này các Tỳ-kheo, như vậy là người sống trong ánh sáng hướng đến ánh sáng.9

Một thời Thế Tôn trú ở Rājagaha (Vương-xá), Veluvana (Trúc Lâm), tại Kalandakanivapa. Lúc bấy giờ, Tôn giả Rāhula (La-hầu-la) ở tại Ambalaṭṭhikā. Rồi Thế Tôn, vào buổi chiều, từ thiền tịnh đứng dậy, đi đến Ambalaṭṭhikā, chỗ Tôn giả Rāhula ở. Tôn giả Rāhula thấy Thế Tôn từ xa đi đến, sau khi thấy, liền sửa soạn chỗ ngồi và nước rửa chân. Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn, và sau khi ngồi, Ngài rửa chân. Tôn giả Rāhula đảnh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên. Đức Phật hỏi: ‘Này Rāhula, mục đích của cái gương là gì?’ Bạch Thế Tôn, mục đích là để nhìn thấy mình.’ Cũng vậy, này Rāhula, sau khi nhìn lại mình nhiều lần, rồi hãy làm bằng thân nghiệp; sau khi nhìn lại mình nhiều lần rồi, hãy làm bằng ngữ nghiệp; sau khi nhìn lại mình nhiều lần, rồi hãy làm bằng ý nghiệp. Này Rāhula, trước khi con muốn làm một việc gì bởi thân, hãy suy xét việc làm bởi thân ấy như sau: “Việc mà tôi muốn như bởi thân này có khiến hại mình, hại người, hại cả hai không? Việc làm này có không khéo chăng ? Nó đưa đến hậu quả khổ, chín muồi trong khổ chăng?’

9. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.432.

Sau khi suy xét, nếu con biết, “Việc mà tôi muốn làm bởi thân này, có thể khiến hại mình … quả khổ”, này Rāhula, như vậy con nhất định chớ có làm một việc bởi thân vậy. Này Rāhula, nếu sau khi suy xét, con biết rằng, “Việc mà tôi muốn làm bởi thân này không khiến hại mình, hại người, hại cả hai ; nó là việc làm khéo, có kết quả an lạc, chín muồi trong an lạc.” Rāhula, con nên làm một việc bởi thân như vậy.10

Trích dẫn 1 Người tu học Phật sẽ bắt đầu quay lại chính mình nhiều hơn, thay vì đổ trách nhiệm, quy kết cho hoàn cảnh và tha nhân. Phản quan tự kỷ để thấy rõ cái bế tắc ở chỗ nào, rồi từ đó tháo gỡ là cả một tiến trình tu tập.11 Trích dẫn 2 Mỗi ngày hãy dành đôi mươi phút trải nghiệm nội tại, đánh giá lại các sự việc và tình huống trong ngày, mạnh dạn tự điều chỉnh những lỗi lầm và sơ suất. Đây chính là dấu hiệu của bản lĩnh và sự tiến bộ nhân cách. Cần nuôi dưỡng sự quyết tâm cao độ, được giao việc gì thì làm hết mình với tinh thần trách nhiệm, làm xong việc gì rồi thì không nuối tiếc.12 Trích dẫn 3 Thói quen tích cực sẽ đưa ta vào quỹ đạo của an vui và hạnh phúc. Ví dụ thói quen nghe pháp; thói quen thực tập chánh niệm; thói quen chuyển hóa tham, sân, si; thực tập tâm từ bi, khoan dung, vị tha; thói quen làm các Phật sự, giúp đời, cứu người đều là những thói quen đòi hỏi tính kiên trì trong dài hạn. Trong khi đó, những thói quen xấu có thể sống dai, sống dài, sống dở trong suốt mấy chục năm cuộc đời của ta, thậm chí còn theo đuổi ta trong nhiều kiếp sống về sau như bóng không rời hình, âm vang không rời tiếng. Mỗi nếp suy nghĩ tạo ra một cá tính mà ta thường đánh đồng với cái tôi. Ta thường tuyên bố: “Tôi là như vậy, bản tính tôi thế đó, ai chịu

10. Phật điển phổ thông: Dẫn vào tuệ giác Phật, Lê Mạnh Thát & Tuệ Sỹ dịch. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2019), tr.459. Đoạn kinh tương đương với trích dẫn: Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.508-509. 11. Thích Nhật Từ, 14 điều Phật dạy. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.11. 12. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.258.

được thì chịu, không chịu thì thôi!”. Chiến thắng được thói quen ngang ngạnh, bảo thủ, cố chấp, thành kiến là vô cùng khó. Tất cả những thói quen đó khi được nhồi sọ bằng giáo dục từ mẫu giáo trở lên, ở ngay thời điểm mà ta chưa định hình được đâu là đúng, đâu là sai. Dần dà, khi lớn lên theo năm tháng, ta có thói quen đánh đồng chúng là chân lý. Tẩy não những thói quen đó để thay đổi bản thân là một điều khó khăn, nhưng nếu làm được là một điều kỳ diệu, một phép màu.13

1. Em hãy lập kế hoạch phấn đấu, rèn luyện để tự hoàn thiện bản thân theo các mục sau. - Mục tiêu phấn đấu. Ví dụ: Em ước mơ sẽ thi vào đại học chuyên ngành nào, hay ước mơ tìm kiếm học bổng đi du học nước ngoài v.v… - Rèn luyện tự hoàn thiện bản thân của em. Ví dụ: để thi được vào đại học Y, thì em phải học giỏi các môn Hóa, Sinh học … Hay để có thể kiếm học bổng du học nước ngoài, thì em phải thi các chứng chỉ ngoại ngữ với số điểm cao, được các trường quốc tế công nhận v.v… - Thời gian thực hiện mục tiêu. - Những thuận lợi em đã có. - Những khó khăn em có thể gặp phải và cách khắc phục, vượt qua những khó khăn đó. - Những biện pháp em cần làm để thực

hiện mục tiêu. - Em có thể tìm được sự hỗ trợ, giúp đỡ của ai để hoàn thành mục tiêu.14

13. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.80-81. 14. Lưu Thu Thủy và tgk., Giáo dục công dân 10. (NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2017).

BÀI 18: TỰ HOÀN THIỆN BẢN THÂN 199

ĐỘ TA, ĐỘ NÀNG, ĐỘ KHẮP THẾ GIAN Nhạc Hoa lời Việt: Lâm Ánh Ngọc

Phật từ bi luôn soi sáng
Dẫn lối cứu độ muôn loài
Mà vì lòng ta thờ ơ
Ái ố si mê phủ mờ
Đường vàng chân lý đón chờ
Còn mình cứ mãi mộng mơ
Chọn con đường vương sầu nhớ
Ngủ vùi thân tâm xác xơ.
Phật độ mà người không thấy
Cứ mãi mê lầm đắm chìm
Từng lời kinh thiêng dần xa
Chẳng biết đâu là chánh - tà
Để rồi Phật đang rất gần
Mà mình cứ ngỡ thật xa
Để cho tình thương vụt qua vội vàng
Lời 1: Ngày mình vui trong êm ấm
Chẳng nghĩ ơn này do Phật
Vậy mà sao trong niềm đau
Cứ khóc than kêu trách Phật
Kìa hồi chuông vang tiếng dài
Nguyện người tỉnh giấc mộng say
Tìm quay về nơi bờ giác
Một lòng đường tu bước đi.
ĐK: Phật là bậc Thầy cao quý
Thế giới muôn loài tôn thờ
Lòng thành ngợi ca ngày đêm
Với trái tim không bến bờ
Nguyện người xin chớ hững hờ
200 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tìm về chánh Pháp vẹn nguyên Cùng dâng đời bao lời ca thiện lành.

Lời 2: Ngày mình vui trong êm ấm
Chẳng nghĩ ơn này do Phật

Vậy mà sao trong niềm đau
Cứ khóc than kêu trách Phật
Kìa hồi chuông vang tiếng dài
Nguyện người tỉnh giấc mộng say
Phật luôn từ bi chờ đón
Độ người thành tâm bước đi.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây:
Lê Bê La & Lâm Ánh Ngọc (2019). Độ ta, độ nàng, Độ khắp thế gian ngày 27/5/2020

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