Giáo trình Kỹ năng Sống và Giá trị Sống - Đạo Đức Phật Giáo - Lớp 11(TT TS Thích Nhật Từ chủ biên; ThS Cù Minh

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

ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO LỚP 11

daoducphatgiao.com/tap-11

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 11

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

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: Đạo Phật 1 Bài 2: Quy y Tam bảo 12 Bài 3: Cuộc đời Đức Phật Thích Ca Nguồn gốc dòng họ Thích-ca 23 Bài 4: Cuộc đời Đức Phật Thích Ca Thời niên thiếu 29 Bài 5: Cuộc đời Đức Phật Thích Ca Tu tập và chứng đạo 35 Bài 6: Cuộc đời Đức Phật Thích Ca Hoằng pháp 43 Bài 7: Cuộc đời Đức Phật Thích Ca Đức Phật nhập Niết-bàn 54 Bài 8: Bốn chân lý Thánh - Tứ Diệu Đế 63 Bài 9: Bát Chánh đạo 71 Bài 10: Con đường tới hạnh phúc 80 Bài 11: Bản chất Niết-bàn 91 Bài 12: Thuyết tương tác và tương thuộc (Giáo lý duyên khởi) 97 Bài 13: Ba dấu ấn thực tại 104 Bài 14: Nghiệp Luật nhân quả - nghiệp báo 112 Bài 15: Thiền Phật giáo 121 Bài 16: Thiền chỉ 128 Bài 17: Thiền quán 135 Bài 18: Công năng của Thiền 142 Bài 19: Lợi ích và kết quả tu Thiền 149 Bài 20: Thực tập thiền 156 Bài 21: Làm chủ tâm ý 165

vi

Bài 22: Kiên trì - Kiên nhẫn - Nhẫn nại 172 Bài 23: Giải quyết mâu thuẫn, hòa giải tranh chấp 180 Bài 24: Quan điểm Phật giáo về dân chủ 190 Bài 25: Quan điểm Phật giáo về nhân quyền 198 Bài 26: Quan điểm Phật giáo về bình đẳng 206 Bài 27: Quan điểm Phật giáo về kinh tế 214 Bài 28: Đạo Phật phụng sự nhân sinh 226

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 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 các cháu mầm non và thanh thiếu niên vượt qua các thói quen tiêu cực như ma túy, rượu, bia, cờ bạc, game điện tử, những trò giải trí vô bổ, hâm mộ thần tượng mù quáng; hướng đến lối sống tích cực và có giá trị. Thông qua việc học giáo trình này, các cháu thanh thiếu nhi Phật tử sẽ học được các kỹ năng sống, giá trị sống, có tinh thần sống tự lập, tự kỷ luật, biết nhớ ơn và đền ơn, sống có mục đích và lý tưởng, nhờ đó, trở thành con ngoan, trò giỏi và công dân hữu ích cho gia đình, xã hội và đất nước. Để giúp con, cháu hiểu rõ lời Phật dạy trong bộ sách này, kính mong các bậc cha, mẹ, ông, bà, hãy đọc trước từng bài học tại nhà rồi giải thích giúp các cháu hiểu rõ lời Phật dạy, thực hành Phật pháp, xây dựng hạnh phúc và tương lai tươi sáng. Tôi trân trọng giới thiệu bộ giáo trình này đến các Ban Hướng dẫn Phật tử tại 63 tỉnh thành và đặc biệt là các Gia đình Phật tử trên toàn quốc. Tất cả góp ý của quý vị góp phần hoàn thiện bộ giáo trình này đều được hoan nghênh và trân trọng.

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

LỜI GIỚI THIỆU CỦA BAN HƯỚNG DẪN PHẬT TỬ TRUNG ƯƠNG

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

thức của giới trẻ như bài kệ số 43 của Kinh Pháp cú sau đây: Khi cha mẹ muốn con hưởng phước, Thương cỡ nào chẳng được dài lâu; Tâm lành nhân tốt gieo sâu, Tự mình tạo dựng, quả mau lớn dần. Tuy nhiên, công tác hướng dẫn giảng dạy, sinh hoạt và tu học cho giới trẻ Phật giáo Việt Nam còn gặp nhiều khó khăn khách quan, chưa đồng bộ, do thiếu giáo trình thống nhất từ thấp đến cao. Trước tình hình cấp bách đó, Thượng tọa Thích Đức Thiện, Phó Chủ tịch kiêm Tổng Thư ký Hội đồng Trị sự GHPGVN đã trực tiếp chỉ đạo cho Ban Hướng dẫn Phật tử Trung ương, cụ thể là Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử, tiến hành biên soạn giáo trình thống nhất nhằm giúp giới trẻ đến chùa, học Phật và tu Phật hiệu quả hơn. Thực hiện theo chỉ đạo của Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử đã tin tưởng mời Thượng tọa Thích Nhật Từ (Ủy viên Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Ban giáo dục Phật giáo trung ương, Phó Viện trưởng thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM) làm chủ biên, tiến hành biên soạn bộ giáo trình "Giáo dục đạo đức Phật giáo". Sau gần 2 năm thực hiện (2019-2020), bộ giáo trình giáo dục đạo đức Phật giáo quan trọng này đã được hoàn tất và được Quỹ Đạo Phật Ngày Nay phát tâm ấn tống rộng rãi trên toàn quốc. Sau khi thẩm định bộ giáo trình này, tôi thấy đây là tài liệu hướng dẫn vừa thể hiện tính sư phạm, vừa phù hợp với tâm sinh lý từng lứa tuổi của giới trẻ Phật giáo Việt Nam, từ mầm non, thiếu niên, thanh niên, kể cả người trưởng thành. Vì thế, Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử đã xin ý kiến Hòa thượng Thích Thanh Hùng (Trưởng Ban hướng dẫn Phật tử Trung ương GHPGVN) chính thức đưa bộ giáo trình này vào chương trình giáo dục giới trẻ Phật giáo tại Việt Nam. Cùng với bộ này, các bộ giáo trình "Phật pháp vào đời" (5 quyển) và "Cẩm nang hướng dẫn tổ chức hội trại và khóa tu mùa hè, trại hè Phật giáo", do tập thể Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử Trung ương biên soạn, trở thành tài liệu giảng dạy chính thức của Phân ban thanh thiếu nhi Phật tử Trung ương. Tôi trân trọng giới thiệu bộ giáo trình này đến các Ban Hướng dẫn Phật tử và Phân ban thanh thiếu niên 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

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 niên 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.

xiv ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

- 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 tuổi tới 10). - Cấp 2: Từ lớp 6 tới 9, dành cho tuổi thiếu nhi (từ 11 tuổi tới 15). - Cấp 3: Từ lớp 10 tới 12, dành cho tuổi thanh thiếu niên (từ 16 tuổi tới 25). - 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 Gáo 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

LỜI NÓI ĐẦU xv

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: ĐẠO PHẬT 1

Đạo Phật

2 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Đạo Phật là gì? Đạo Phật là một trong những tôn giáo có lịch sử lâu đời, ra đời cách đây hơn 25 thế kỷ tại Ấn Độ. Đó là hệ thống triết học và tư tưởng về nhân sinh quan, thế giới quan, xã hội, đạo đức, tu tập và con đường giải thoát, đã được khai mở thông qua sự chứng ngộ của một con người có thật trong lịch sử, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni (tiếng Pali là: ākyamuni). Trong quá trình tồn tại và phát triển, Phật giáo đã du nhập vào nhiều quốc gia trên thế giới. “Đạo Phật” hay “Phật giáo” (tiếng Anh là Buddhism) là danh từ, nhằm chỉ một tôn giáo có ảnh hưởng lớn đến tư tưởng và triết học châu Á nói riêng và lan rộng ra toàn thế giới nói chung. Phật hay Đức Phật (tiếng Anh là Buddha), nghĩa là người giác ngộ, người hiểu biết hoàn toàn. Nói một cách ngắn gọn, Phật là một danh từ chung để chỉ cho những ai đã chứng đắc giải thoát hoàn toàn bằng chính sự nỗ

lực tu tập của tự thân và đem giáo lý giải thoát ấy đi giảng dạy, làm lợi ích cho mọi loài.1 2. Đạo Phật khác với các tôn giáo khác Thứ nhất, nếu phần lớn các tôn giáo khác xem niềm tin là điều kiện cương quyết để tạo mối liên hệ giữa tín đồ và giáo chủ. Và chỉ có giáo lý của tôn giáo họ là phương tiện duy nhất để được ban ơn hoặc cứu rỗi. Trong khi đó, đạo Phật lấy sự hiểu biết (trí tuệ) làm nền tảng, mà không phải niềm tin thuần túy. Chánh pháp được Đức Phật tuyên thuyết có năm đặc tính sau, mà qua đó chúng ta có thể phân biệt với các tôn giáo khác. Năm đặc tính đó là: đến để mà thấy; thiết thực hiện tại; siêu việt thời gian; được người trí tán dương và truyền bá; có khả năng hướng thượng và đạt mục đích Thánh. “Như vậy, này Bà-la-môn, Pháp là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.”2 Thứ hai, trong rất nhiều tôn giáo khác thì vai trò của thần linh, Chúa trời, Thượng đế, Đấng sáng thế, Giáo chủ… được đặt ở vị trí tuyệt đối. Trong khi đó, đạo Phật cho rằng: Con người là chủ nhân của mọi hành vi của chính bản thân ở cả ba thời quá khứ, hiện tại và tương lai. Không

1. Ban Giáo dục Tăng Ni Trung ương, Phật học căn bản. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1-2. 2. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.190.

do bất cứ ai hoặc thần linh, có khả năng đưa con người lên thiên đàng hay xuống địa ngục. Này Thanh niên, các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt, có ưu.3 Thứ ba, toàn bộ giáo lý Phật giáo là thành quả từ sự tu tập, thực nghiệm của một con người có thật trong lịch sử, mà không phải là lý thuyết thuần túy siêu hình hay tưởng tượng do Thần linh hay Thượng đế mặc khải. Con người lịch sử ấy là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Phật giáo nhấn mạnh, đề cao nỗ lực và ý chí của con người. Nỗ lực và tinh tấn là những đức tính quyết định thành tựu đạo quả giác ngộ. Giác ngộ sẽ chẳng bao giờ đến từ việc biếng lười, hay cầu khẩn, van xin từ thần linh hay Thượng đế …4 3. Tóm tắt lịch sử cuộc đời Đức Phật Trước khi giác ngộ thành Phật tại Bồ đề Đạo tràng, Đức Phật Thích Ca có tên là Tất-đạt-đa (tiếng Pali: Siddhattha), họ Cùđàm (tiếng Pali: Gotama), sống vào khoảng thế kỷ VI trước Tây lịch. Tất-đạt-đa là thái tử của Vương quốc Sakya, với kinh đô là Ca-tỳ-la-vệ (tiếng Pali: Kapilavatthu) thuộc vùng Bắc Ấn Độ. Cha của Ngài là vua Tịnh Phạn (tiếng Pali: Suddhodana) và mẹ là hoàng hậu Ma Da (tiếng Pali: Mahamaya). Thái tử Tất-đạt-đa có tố chất thông minh và nhân hậu, lại được nuôi dưỡng trong môi trường giáo dục lý tưởng, thái tử sớm chứng tỏ là một người có trí tuệ sáng suốt và tài năng hơn người. Khi tới tuổi trưởng thành, thái tử kết hôn với một công nương xinh đẹp tên là Da-du-đàla (tiếng Pali: Yasodharā). Và hai người đã có một người con trai tên là La-hầu-la (tiếng Pali: Rahula). Mặc dù, thái tử Tất-đạt-đa được cung phụng trong cuộc sống vương giả xa hoa, nhưng thái tử vẫn không cảm thấy bình an;

3. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.539-540. 4. Ban Giáo dục Tăng Ni Trung ương, Phật học căn bản. (NXB Phương Đông, Cà Mau,

đặc biệt khi tiếp xúc với đời thường và thấy rõ nỗi khổ của kiếp người: sinh, lão, bệnh, tử. Rồi, thái tử quyết chí xuất gia, từ bỏ ngai vàng và điện ngọc để làm một Sa môn khổ hạnh, lên đường tìm đạo giải thoát. Trong suốt sáu năm ròng rã tìm đạo, học hỏi và thực hành giáo pháp với những vị thầy danh tiếng, tu theo các pháp môn khổ hạnh, Sa môn Cù-đàm vẫn không thỏa mãn với những thứ do các giáo pháp ấy mang lại. Sa môn Cù-đàm tiếp tục lên đường tìm kiếm con đường tu tập riêng của chính mình. Sau sự kiên trì nỗ lực của tự thân, vào năm 35 tuổi, đạo sĩ Cù-đàm đã giác ngộ hoàn toàn, thấy được sự thật về khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ tại Bồ đề Đạo tràng (tiếng Pali: Bodhgaya, nay thuộc bang Bihar, Ấn Độ). Từ đó, Ngài được tôn xưng là Phật, với ý nghĩa là con người đã giác ngộ hoàn toàn. Từ thời điểm đó cho tới khi nhập Niết-bàn ở tuổi 80 tại rừng cây Ta La thuộc thành Câu-thi-la (tiếng Pali: Kusinagar), đức Phật đã thuyết pháp, độ sanh trong suốt 45 năm. Đức Phật đã thuyết giảng chân lý, đem ánh sáng Chánh pháp vào cuộc đời, xây dựng lý tưởng sống có khả năng đem đến an lạc và hạnh phúc ngay bây giờ và tại đây.5 4. Giáo pháp Những lời dạy của Đức Phật được biên tập lại trong ba phần gọi là Tam Tạng, bao gồm là Kinh, Luật và Luận. Kinh (tiếng Pali: Sutta): là những lời dạy của Đức Phật và các bài pháp do các vị Thánh đệ tử thuyết giảng, mà được Đức Phật ấn chứng. Luật (tiếng Pali: Vinaya): là những nguyên tắc, giới điều được Đức Phật quy định nhằm hỗ trợ cho đời sống tu hành của đệ tử xuất gia và tại gia. Luận (tiếng Pali: Abhidhamma): bao gồm những bộ sách, giảng giải và chú thích lời dạy của Đức Phật. Pháp Phật không phải là giáo pháp bí truyền. “Pháp và Luật được Thế Tôn tuyên thuyết,

5. Ban Giáo dục Tăng Ni Trung ương, Phật học căn bản. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.3-5.

này các Tỷ-kheo, chói sáng, được hiển lộ, không có che giấu.”6 Cần lưu ý rằng: nội dung chính của giáo lý Phật giáo là chỉ cho con người thấy được bản chất của khổ và phương pháp diệt khổ: “Chư Tỷ-kheo, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ.”7 Hơn thế nữa, lời Phật dạy không phải để cầu nguyện suông hay van xin ban ơn cứu rỗi, mà giáo lý Phật giáo có khả năng đưa đến kết quả tức thời cho những ai thực tập ngay trong hiện tại. “Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho kẻ bị lạc hướng, đem ánh sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Tôn giả Gotama dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích.”8 Như một vị lương y tài giỏi, xem bốc thuốc để cứu người, Đức Phật đã giáo hóa cho tất cả những ai có duyên với Ngài, bằng thái độ không phân biệt, bao gồm mọi tầng lớp như: vua/chúa, chính trị gia, thương gia, giới trí thức, thường dân, dân nghèo… Giáo pháp Phật giáo đã giúp cho chúng sanh thấy được chân giá trị của con người và cuộc sống, lựa chọn cuộc sống đúng đắn, có thể đem đến lợi ích cho bản thân và tha nhân.9

Trích dẫn 1

Ôi hạnh phúc, Như Lai thị hiện
Pháp cao siêu lăn chuyển khắp nơi
Tăng đoàn hòa hợp đạo đời
Bốn hàng đệ tử cùng vui tu hành.10
6. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.313. 7. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.185. 8. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.613. 9. Ban Giáo dục Tăng Ni Trung ương, Phật học căn bản. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.57. 10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.77.

6 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

Có một người xuất hiện ở thế gian, đem nhiều lợi ích cho người, an ổn chúng sanh, thương đời ngu tối, muốn khiến cho trời, người được phước hựu. Một người đó là ai? Đó là đức Như Lai, A-la-hán, Chánh đẳng giác. Đó gọi là có một con người xuất hiện ở thế gian đem nhiều lợi ích cho người, an ổn chúng sanh, thương đời ngu tối, muốn khiến trời, người có được phước hựu. 11

Trích dẫn 3

Này các Licchavī, sự hiện hữu của năm châu báu khó tìm được ở đời. Và thế nào là năm? Sự hiện hữu của Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác khó tìm được ở đời. Hạng người có thể thuyết giảng Pháp và Luật do Như Lai tuyên bố khó tìm được ở đời. Người hiểu được lời thuyết giảng về Pháp là Luật do Như Lai tuyên bố khó tìm được ở đời. Người đem thực hành các pháp và tùy pháp được hiểu từ lời thuyết giảng về Pháp và Luật do Như Lai tuyên bố khó tìm được ở đời. Người biết ơn, và nhớ ơn khó tìm được ở đời.12

Trích dẫn 4

Và này Ānanda, nay thế nào là truyền thống tốt đẹp được Ta thiết lập, và truyền thống ấy đưa đến yểm ly, ly tham, đoạn diệt, tịch tịnh, thượng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Chính là Thánh đạo Tám ngành này, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Này Ānanda, đây là truyền thống tốt đẹp được Ta thiết lập, và truyền thống ấy đưa đến yểm ly, ly tham, đoạn diệt, tịch tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

11. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.99- 100. 12. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.757-758.

BÀI 1: ĐẠO PHẬT 7

Này Ānanda, về vấn đề này, Ta nói như sau: “Truyền thống tốt đẹp này do Ta thiết lập, hãy tiếp tục duy trì. Các Ông chớ có thành người tối hậu sau Ta”. Này Ānanda, khi hai người còn tồn tại, và có sự đứt đoạn của truyền thống này (thời người nào làm cho đứt đoạn), người ấy là người tối hậu. Vậy này Ānanda, Ta nói với ông: “Truyền thống tốt đẹp này do Ta thiết lập, các ông hãy tiếp tục duy trì. Các Ông chớ có thành người tối hậu sau Ta”.13

Trích dẫn 5

Giáo lý Phật giáo không phải triết lý suông, mà khuyến khích người tu học đến để mà thấy, được trải nghiệm và thực chứng Này các Kālāma, chớ có tin vì nghe báo cáo; chớ có tin vì nghe truyền thuyết; chớ có tin vì theo truyền thống; chớ có tin vì được kinh điển truyền tụng; chớ có tin vì lý luận suy diễn; chớ có tin vì diễn giải tương tự; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền; chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc Đạo sư của mình. Nhưng này các Kālāma, khi nào tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này là thiện; các pháp này là không đáng chê; các pháp này không bị các người có trí trỉ trích; các pháp này nếu được thực hiện và chấp nhận đưa đến hạnh phúc, an lạc,” thời này các ālāma, hãy đạt đến và an trú! iều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.14

Trích dẫn 6

Chánh Pháp Luật của Phật, được thấy kết quả hiện tại, khiến xa lìa sự thiêu đốt, không đợi thời tiết, được thấu suốt, được thân cận, duyên vào tự mình mà giác tri.15

13. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.108-109.
14. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.222-223.
15. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1411.

8 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 7

Đức Phật khuyến cáo các đệ tử nên bình tĩnh khi đánh giá bất kỳ lời chỉ trích hay lời khen ngợi nào đối với Phật, Pháp, Tăng. Đạo Phật không hề chủ trương các hình thức “thánh chiến” hay ép buộc người khác theo đạo Này các Tỷ-kheo, nếu có người hủy báng Ta, hủy báng Pháp hay hủy báng Tăng, các ngươi chớ có vì vậy sanh lòng công phẫn, tức tối, tâm sanh phiền muộn. Này các Tỷ- kheo, nếu có người hủy báng Ta, hủy báng Pháp hay hủy báng Tăng, và nếu các ngươi sanh lòng công phẫn, tức tối, tâm sanh phiền muộn, thời như vậy sẽ có hại cho các ngươi. Nếu có người hủy báng Ta, hủy báng Pháp hay hủy báng Tăng, và nếu các ngươi công phẫn và phiền muộn, thời các ngươi có thể biết được lời nói của những kẻ ấy là đúng hay sai lạc chăng? Bạch Thế Tôn, không thể được. Này các Tỷ-kheo, khi có người hủy báng Ta, hủy báng Pháp hay hủy báng Tăng, các ngươi phải nói rõ những điểm không đúng sự thật là không đúng sự thật: “Như thế này, điểm này không đúng sự thật; như thế này, điểm này không chính xác; việc này không có giữa chúng tôi; việc này không xảy ra giữa chúng tôi.”16

Trích dẫn 8

Chư Tỷ-kheo, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ. Chư Tỷ-kheo, nếu ở đây, những người khác nhiếc mắng, phỉ báng, làm cho Như Lai tức giận, thì này các Tỷ- kheo, ở đây, Như Lai không có sân hận, không có bất mãn, tâm không phẫn nộ. Chư Tỷ-kheo, nếu ở đây, những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường Như Lai, thì này các Tỷ-kheo, ở đây Như Lai không có hoan hỷ, sung sướng, tâm không thích thú. Chư Tỷ-kheo, nếu những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường Như Lai, thì

16. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.16-17.

BÀI 1: ĐẠO PHẬT 9

này các Tỷ-kheo, ở đây Như Lai suy nghĩ: "Đây là điều xưa kia đã từng biết rõ, đây là trách nhiệm Ta phải làm."17

Một thời, Đức Phật ở trong vườn Cấp cô độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, vua Ba-tư-nặc một mình ở nơi chỗ yên tĩnh tư duy, tự nghĩ: 'Có ba pháp mà tất cả thế gian không yêu, không mến. Những gì là ba? Đó là già, bệnh, chết. Như vậy là ba pháp mà tất cả thế gian không yêu, không mến. Nếu không có ba pháp mà thế gian không yêu, không mến này, thì chư Phật Thế Tôn cũng không xuất hiện ở đời, và thế gian cũng không biết có pháp mà chư Phật Như Lai đã giác ngộ rồi vì con người diễn nói rộng rãi. Vì có ba pháp này mà tất cả thế gian không yêu, không mến này là già, bệnh, chết; nên chư Phật Như Lai mới xuất hiện ở đời và, thế gian biết có pháp mà chư Phật Như Lai đã giác ngộ rồi vì con người diễn nói rộng rãi.' Vua Ba-tư-nặc nghĩ vậy rồi, đến chỗ Phật, cúi đầu đảnh lễ dưới chân Phật, ngồi lui qua một bên, đem những điều suy nghĩ kia bạch Thế Tôn. Phật bảo vua Ba-tư-nặc: "Đúng vậy, Đại vương! Đúng vậy, Đại vương! Đây có ba pháp mà thế gian không yêu, không mến là già, bệnh, chết,... cho đến thế gian biết có pháp mà chư Phật Như Lai đã giác ngộ rồi vì con người diễn nói rộng rãi."18

17. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.185. 18. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1734-1735.

10 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Chân lý vốn sẵn có. Đức Phật chỉ là người đầu tiên tìm ra nó. Đây là điểm khác biệt của đạo Phật. Phần lớn những vị khai tổ của các tôn giáo khác thường tuyên bố: Ta là con đường, ta là ánh sáng, ta là tất cả, ta là hạnh phúc, ta là người ban phước. Riêng đức Phật chỉ nói rất khiêm tốn: "Ta là người chỉ đường". Đó là chân lý. Đức Phật không cho ta "ăn bánh vẽ". Ngài kêu gọi mỗi người trong chúng ta phải "tự thắp đuốc lên mà đi". Có vẻ hơi khó, hơi cực, nhưng mà rất đời thường, rất đơn giản, rất khoa học và bền vững.19

1. Nêu một số đặc trưng của đạo Phật?

2. Nêu vài điểm khác nhau giữa đạo Phật và các tôn giáo khác?

3. Tìm hiểu giá trị thực tiễn của đạo Phật?

THẾ TÔN CA Nhạc & lời: Trần Mạnh Hùng

Lời 1: Ngọn núi trắng sông Hằng tháng tư trăng về
Ngày nhân thế reo mừng trời gọi đất bừng tin vui
Rừng đêm vắng sông lặng đón sao Mai về
Đạo thiêng sáng chân trời Phật uy nghi gốc Bồ Đề
Uh.uh.. Hào quang muôn trượng Bồ Đề;
Phật là ánh sáng bao dung muôn loài Là bậc Chánh Giác thiêng liêng đời đời Phật là thương yêu từ bi giải thoát

19. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.139-140.

BÀI 1: ĐẠO PHẬT 11

Mãi mãi Thế Tôn trên cao ngời sáng;
Phật là nắng ấm quê hương thanh bình
Là ngày thế giới hoan ca đại đồng
Phật là vô biên toàn năng đạo lý
Mãi mãi Thế Tôn trên cao ngời ngời;
Lời 2: Ngàn sao sáng đêm rằm tháng tư trăng về
Chùa ngân tiếng chuông mầu, nguyện cầu muôn nhà an vui
Trầm hương ngát trên đài Thế Tôn như cười
Lòng yêu kính dâng trào, trần gian xin hướng về Người
Uh.uh... Đạo tâm vô thượng Bồ Đề;
Phật là ánh sáng bao dung muôn loài
Là bậc Chánh Giác thiêng liêng đời đời
Phật là thương yêu từ bi giải thoát
Mãi mãi Thế Tôn trên cao ngời sáng;
Phật là nắng ấm quê hương thanh bình
Là ngày thế giới hoan ca đại đồng
Phật là vô biên toàn năng đạo lý
Mãi mãi Thế Tôn trên cao ngời ngời.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hợp xướng Hương Thiên (2019). Thế Tôn ca. Trong chương trình: Hương Truy cập ngày 9/5/2020

12 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quy y Tam bảo

BÀI 2: QUY Y TAM BẢO 13

1. Quy y Tam bảo Quy y: Quay về nương tựa. Cung kính nương vào Đức Phật, Chánh pháp và Tăng đoàn. Mục đích của quy y là nương tựa tinh thần vào ba ngôi Tâm linh, sống cuộc đời được cứu tế, cứu hộ, nhằm giải phóng tất cả khổ đau, để cuộc đời có giá trị và hạnh phúc hơn. Lễ quy y hiểu nôm na là lễ làm Phật tử, theo đó, một người yêu quý đạo Phật chính thức trở thành Phật tử. Quy y Phật thì Phật tử không tôn thờ Thượng đế và các thần linh như thần tài, thổ địa, mẹ sanh, mẹ độ, Quan Công v.v… Quy y Pháp thì Phật tử không học theo tín điều các tôn giáo khác. Quy y Tăng thì Phật tử không theo thầy tà, bạn xấu.1 2. Cách thờ phượng 2.1. Hai loại bàn thờ Nếu nhà rộng rãi, phải có bàn thờ Phật và bàn thờ gia tiên độc lập. Bàn thờ Phật ở vị trí chính giữa. Bàn thờ gia tiên ở bên trái hoặc bên phải bàn thờ Phật. Trường hợp, nhà chật hẹp, có thể thờ Phật và gia tiên cùng bàn thờ. Phật đặt ở vị trí cao hơn gia tiên.2 2.2. Không thờ đấng sáng thế và thần linh * Người Phật tử không thờ đấng sáng thế như Phạm thiên, Thượng đế, Chúa Trời, đấng Allah, đấng Jehovah v.v... * Phật tử không dâng lễ cầu xin Đình, Đền, Điện, Miếu, Phủ hay đền thờ thuộc các tôn giáo khác. Ngoại trừ, đi tham quan, nghiên cứu. * Phật tử không thờ các thần linh thuộc tín ngưỡng khác như Ngọc Hoàng, Thần tiên, Thần tài, Thổ địa, Táo quân, Cửu thiên Huyền nữ, Mẹ sanh Mẹ độ, bà Chúa Xứ, Quan Thánh, bà Mụ, Thánh Mẫu, Chúa Bà, Quan Lớn, Chầu Bà, Quan Hoàng, ông Hoàng Mười, Tiên Cô, Thánh cô, Thánh cậu, cũng như các linh vật trong các tôn giáo và tín ngưỡng

* Phật tử không xem bói toán, không xem phong thủy, không xem tử

1. Thích Nhật Từ, Chính niệm trong cuộc sống hằng ngày. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.132-133. 2. Thích Nhật Từ, Thanh quy dành cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2019), tr.25.

vi, không trình đồng mở phủ, không hầu đồng, không hầu thánh, không thờ Mẫu Tam phủ và Tứ phủ, không đốt giấy tiền vàng mã. Không mê tín những nơi được đồn thổi là linh thiêng. Người Phật tử nên hiểu không có cội nguồn hay thần linh nào ban phước giáng họa. Chỉ tin vào chân lý nhân quả và cố gắng hoàn thiện nhân cách, đạo đức và trí tuệ. 2.3. Loại tượng và chất liệu * Phật tử thờ ảnh, tượng Phật, Bồ-tát, A-la-hán và Thánh Tăng để chiêm bái, học hỏi hạnh nguyện cao cả của quý ngài, để làm chỗ dựa tinh thần và hộ trì cho bản thân và gia đình. * Có thể thờ tượng đứng hay tượng ngồi; tượng bằng vàng, bạc, đồng, gỗ, xi măng, tranh vẽ, hoặc bằng giấy… tùy theo điều kiện tài chính và sở thích. 3 2.4. Nơi thờ phượng Phật tử nên thờ Phật ở nơi thoáng, ngang tầm mắt, dễ thấy, trang nghiêm, sạch sẽ, thuận tiện cho việc dâng cúng hoa, quả, nước, tụng niệm và lễ bái.4 2.5. Không gian thờ phượng * Phật tử nên thường xuyên quét dọn bàn thờ Phật và bàn thờ gia tiên. Thường xuyên rút chân nhang để tránh bụi bặm. Nên cúng trái cây, hoa và nước sạch có đậy nắp. Nước sạch có thể uống sau vài giờ cúng. Trái cây có thể ăn sau vài ngày cúng. Khi hoa héo thì thay hoa mới. Tuyệt đối không cúng thực phẩm được làm từ thịt động vật, không đốt giấy tiền vàng mã. * Phật tử nên lễ bái Phật trước khi đi làm và sau khi trở về nhà. Khi cúng hay lễ Phật, thân thể phải sạch sẽ, ăn mặc tươm tất; thân và tâm phải thanh tịnh. Khi tụng Kinh nên mặc áo tràng

trang nghiêm. * Người Phật tử có thể đặt chuông mõ ở trang thờ hay bàn Phật. Không để Kinh sách, chuỗi niệm Phật, áo tràng một cách tùy tiện ở nơi thiếu tôn nghiêm. 5 Phúc cho những ai quy y Tam bảo Phúc cho những ai sống theo lời Phật

3. Thích Nhật Từ, Thanh quy dành cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2019), tr.26. 4. Thích Nhật Từ, Thanh quy dành cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2019), tr.26. 5. Thích Nhật Từ, Thanh quy dành cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2019), tr.27.

BÀI 2: QUY Y TAM BẢO 15

Trích dẫn 1

Này thiện nam tử, để diệt trừ khổ, đoạn trừ phiền não và để cảm thọ niềm lạc vô thường tịch diệt, do nhân duyên này mà thọ ba quy y … Phật, Pháp và Tăng. Phật là vị chỉ dạy diệt trừ phiền não, nhân của khổ, chứng đắc chân chánh giải thoát. Pháp là giải thoát tối hậu, diệt trừ phiền não, nhân của khổ. Tăng là cộng đồng tu hành Thánh đạo, diệt trừ phiền não, nhân của khổ và đạt được giải thoát chân thật. Có người nói rằng, nếu vậy, chỉ có một quy y mà thôi. Không phải thế. Tại sao vậy? Bởi vì, cho dù Như Lai có xuất hiện trong thế gian này hay không, chánh Pháp vẫn luôn tồn tại nhưng không được nhận thấy. Chỉ khi nào Như Lai xuất hiện trên thế gian thì Pháp mới được nhận thấy. Do vậy, không phải chỉ quy y Phật mà thôi. Cho dù Như Lai có xuất hiện ở thế gian hay không, chánh Pháp vẫn luôn tồn tại, mà không có người lãnh thọ. Duy chỉ Tăng, đệ tử Phật, đây là những người thọ lãnh Pháp; vì vậy cần phải đặc biệt quy y Tăng.6

Trích dẫn 2

Này các đệ tử, nếu người áo trắng sống đời thanh cao, giữ gìn trọn vẹn năm điều đạo đức, tu tập đầy đủ bốn tâm cao thượng, có thể đạt được một cách dễ dàng phước và hạnh phúc ở trong hiện tại và biết chắc rằng không còn rơi rớt trong các nẻo ác: Địa ngục, ngạ quỷ và loài động vật trong kiếp tương lai. Đồng thời, người ấy đã được chắc chắn dự vào dòng thánh ở quả thứ nhất.7

6. Phật điển phổ thông: Dẫn vào tuệ giác Phật, Lê Mạnh Thát & Tuệ Sỹ dịch. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2019), tr.414. 7. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.36.

16 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 3

Đạo đức thứ nhất: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa mọi sự giết hại, buông bỏ vũ khí, chấm dứt bạo động, tu tập từ bi, thương xót mọi loài, bảo vệ thiên nhiên, biết sống hổ thẹn, lương tâm trong sáng. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng nhổ tận gốc rễ tâm niệm giết hại, sống trong hạnh phúc và sự an vui.8

Trích dẫn 4

Đạo đức thứ hai: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa mọi sự trộm cắp, tôn trọng sở hữu hợp pháp của người, những gì không cho thì không được lấy; vui thích bố thí, cứu người giúp đời vượt qua nghèo khổ; lúc bố thí thì không cầu đền đáp. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng không bị tâm lý tham lam, bỏn xẻn, keo kiệt che lấp, sống trong liêm khiết, giàu lòng vị tha.9

Trích dẫn 5

Đạo đức thứ ba: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa tà dâm ngoại tình, sống hạnh chung thủy, bảo vệ hạnh phúc tất cả mọi người trong sự bảo hộ của cha và mẹ, hoặc cả cha mẹ, hoặc anh chị em, hoặc bên sui gia, hoặc người đồng tính, hoặc vợ chồng con của mình và người, cả kẻ cuồng dâm, bạo lực gia đình, hoặc kẻ bán phấn. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng không bị tâm lý hưởng thụ thấp kém làm mất hạnh phúc.10

8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.36. 9. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.36-37. 10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.37.

BÀI 2: QUY Y TAM BẢO 17

Trích dẫn 6

Đạo đức thứ tư: Đệ tử áo trắng quyết tâm xa lìa những lời dối gạt, chấm dứt nói láo - tuyên bố sự thật, không nói chia rẽ - nói lời xây dựng, không nói thô tục nói lời lịch sự, không nói tán gẫu, nói lời lợi lạc. Nhờ thực tập này, đệ tử áo trắng an trú chính niệm, đáng được tin cậy, uy tín tăng trưởng.11

Trích dẫn 7

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.12

Trích dẫn 12

Trong nguy khổ, người tìm nương tựa
Hoặc thần linh, rừng rú, non cao,
Miếu, đình, cây, vật, hang sâu,
Vái van, hiến tế, mong sao an lành.
- Nương tựa ấy hoàn toàn vô bổ
Tìm loanh quanh, nhiều chỗ bất an
Khổ đau còn đó, chưa tan
Chỉ do mê tín, chẳng thành tựu chi.
Người có phước, tìm về Tam bảo
Phật, Pháp, Tăng quý báu khó hơn
Khó khăn, bất hạnh tựa nương

Dùng Bốn chân lý làm phương thoát nàn.
11. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.37- 38. 12. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.38.

18 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Thấy đau khổ, nguyên nhân gây khổ
Thấy niết-bàn, thánh lộ tám ngành
Đưa người đến chốn bình an
Không còn bất hạnh, trần gian muộn phiền.
Nương tựa ấy tạo nên quả phước
Nguồn tâm linh, thể đạt an vui
Người khôn nương tựa đời đời
Vẫy chào đau khổ, thảnh thơi cuộc đời.13
Trích dẫn 14

Tùy thời nghe pháp, có năm công đức, không khi nào mất. Những gì là năm? Nghe được pháp chưa từng nghe; nghe rồi thì ghi nhớ; trừ dẹp hoài nghi; cũng không tà kiến; hiểu pháp sâu thẳm.14

Lối sống thiếu đạo đức, không lành mạnh sẽ dẫn đến hậu quả xấu, gây khổ đâu cho bản thân và người khác. Một thời, Thế Tôn đang đi bộ hành giữa dân chúng Magadha cùng với đại chúng Tỷ-kheo và đã đến làng Pāṭali. Rồi các nam cư sĩ ở làng Pāṭali đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn, rồi ngồi xuống một bên. Rồi Thế Tôn bảo các nam cư sĩ ở làng Pāṭali: Này các Gia chủ, có năm điều lợi ích này cho người giữ giới, cho người đầy đủ giới. Thế nào là năm? Ở đây, này các Gia chủ người giữ giới, người đầy đủ giới, do nhân duyên không phóng dật được tài sản lớn. Đây là lợi ích thứ nhất cho người giữ giới, cho người đầy đủ giới. Lại nữa, này các Gia chủ, với người giữ giới, người đầy đủ giới, tiếng tốt lành được đồn xa. Đây là lợi ích thứ hai cho người giữ giới, cho người đầy đủ giới. 13. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.75-77. 14. Kinh Tăng nhất A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.553.

BÀI 2: QUY Y TAM BẢO 19

Lại nữa, này các Gia chủ, người giữ giới, người đầy đủ giới khi đi đến hội chúng nào, hoặc là Sát-đế-lỵ hoặc là Bà-la-môn, hoặc là gia-chủ, hoặc là Sa-môn, người ấy đi đến không có sợ hãi, không có ngỡ ngàng. Đây là lợi ích thứ ba cho người giữ giới cho người có đầy đủ giới. Lại nữa, này các Gia chủ, người giữ giới, người đầy đủ giới, khi chết không có si ám. Đây là lợi ích thứ tư cho người giữ giới, cho người có đầy đủ giới. Lại nữa, này các Gia chủ, người giữ giới, người đầy đủ giới khi thân hoại mạng chung được sanh thiện thú, Thiên giới, cõi đời này. Đây là lợi ích thứ năm cho người giữ giới, cho người đầy đủ giới. Này các Gia chủ, có năm lợi ích này cho người giữ giới, cho người đầy đủ giới.15

Trích dẫn 2 Tin Phật và cầu nguyện Phật, nhưng điều quan trọng hơn đối với tất cả những người tu theo Chánh pháp là phải căn cứ vào giáo pháp Phật dạy trong kinh điển và theo đó từng bước thực hành những việc làm và tâm nguyện như Phật, mới đạt được kết quả tốt đẹp thực sự và lâu dài. Không phải chỉ cầu nguyện suông, vì cầu nguyện mà không làm theo những điều Phật dạy, không thể có kết quả.16 Trích dẫn 3 Ngày nay, bước theo dấu chân Phật, thiết nghĩ chúng ta học Phật để vươn lên, làm mẫu người tiêu biểu cho tri thức và đạo đức vượt trội. Ngược lại, tu sai lầm, biến mình thành người ăn hại, chẳng thể là đệ tử Như Lai.17 Trích dẫn 5 Sau khi quy y Tam bảo, mà trong nhà vẫn tiếp tục thờ các tượng thần tài, thổ địa, táo quân, mẹ sanh mẹ độ, cửu thiên huyền nữ, quan công và nhiều vị thần linh khác để mong ban phước và ngưng giáng họa cũng là biểu hiện của vô minh. Hoặc hằng ngày vẫn còn tin vào hên xui may rủi, năm tháng ngày giờ, kiết hung, đoán tướng, thời vận v.v... vẫn là biểu hiện của vô minh. Vô minh thấy đơn giản, nhưng lại

15. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.204-205. 16. Thích Trí Quảng, Trí Quảng toàn tập VI. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2016), tr.238-239. 17. Thích Trí Quảng, Trí Quảng toàn tập V. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.151.

khó điều trị, khó vượt qua. Chỗ nào vô minh còn hiện hữu, chỗ đó bất hạnh tiếp tục có mặt. Người nào sống với vô minh, người đó đánh mất cơ hội hưởng hạnh phúc đích thực.18 Trích dẫn 7 Trí tuệ do nghiền ngẫm chân lý Phật Cần tránh thái độ đọc Kinh cầu phúc. Kinh là tấm bản đồ chân lý. Đọc kinh để nghiền ngẫm chân lý Phật. Lời Đức Phật dạy như toa thuốc tâm linh, uống vào lúc nào, liều lượng bao nhiêu, phải nắm vững mới có thể giải phóng nỗi khổ, niềm đau. Không nghiền ngẫm chân lý Phật thì không thể hiểu được sâu sắc về thế giới quan, nhân sinh quan, xã hội quan, đạo đức quan, tu tập quan và giải thoát quan được đức Phật giảng dạy. Các Phật tử nên tu học theo lời Phật dạy, đọc nhiều Kinh Phật và nghiền ngẫm thấu đáo chân lý Phật qua các bài Kinh. Đừng nghe các thầy vì lý do phương tiện mà khuyên đọc một bài Kinh để chuyên tu thì không thể mở trí tuệ được. 19 Trích dẫn 10 Có nghe giáo lý, có học công hạnh của Phật, Bồ-tát, Phật tử mới biết phương hướng tu hành, mới thấy những gương sáng ngời để noi theo. Dù đã quy y mấy mươi năm, không chịu học hỏi giáo lý, không siêng nghe giảng dạy, Phật tử này vẫn mờ mịt không hiểu gì về đạo Phật. Là Phật tử phải tỏ ra xứng đáng với danh nghĩa của mình, nghĩa là học và hành đúng với đường lối Phật dạy.20

1. Tam bảo là gì?

2. Hãy kể 5 giới dành cho Phật tử tại gia?

18. Thích Nhật Từ, Tám điều giác ngộ - Ứng dụng Kinh Bát Đại Nhân Giác trong cuộc sống. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.171. 19. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.17-18. 20. Thích Thanh Từ, Bước đầu học Phật. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.32-33.

QUY Y PHẬT Sáng tác: Nghiêm Minh Kiên

Lời 1: Cuộc đời con lênh đênh trong cơn sóng xô vô thường, để buồn đau hận thù vây kín. Từng ngày qua trôi lăn đi trong những cơn mê dài, mỏi mòn tài sắc lợi danh. Một ngày kia trong tim vang lên tiếng Kinh nhiệm mầu, tràn yêu thương sáng soi hồn con. Dưới thềm Phật đài con quỳ cung kính, trong lòng trào dâng lời hát. Người là ánh ban mai, cho thế gian. Người là nguồn hạnh phúc, để cho chúng con đắm trong tình thương chứa chan. Điệp khúc 1 : Ngọn lửa trái tim bừng cháy lên, thành ngàn vì sao chiếu sáng ngời, Cuộc đời từ nay có chân lý người, nâng cánh khung trời ước mơ. Hòa tiếng ca cùng cất lên, Phật là vầng dương chiếu sáng ngời, Một ngày ấm áp nhất trên cõi đời, đưa chúng sinh bước qua những khổ đau. Lời 2: Trọn đời con quy y Như Lai đấng cha trọn lành, bậc Đạo sư trời người ba cõi. Và thầm mong sao cho vô biên chúng sinh trên đời, tâm cầu giải thoát độ sinh. Trọn đời con quy y Như Lai pháp âm nhiệm mầu, đường ánh sáng thoát qua khổ đau. Với chư Tăng trọn đời cúng dường cung kính, noi hạnh lành và tâm Bồ tát. Trào dâng tiếng hoan ca, trong trái tim. Trào dâng niềm tôn kính, xin Thế Tôn chứng minh lời con phát tâm.

Trọn trái tim này kính dâng cuộc đời con đến Thế Tôn,

22 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Nguyện làm ngọn đuốc thắp chân lý người cho khắp nhân loại chúng sinh. Vì thế gian còn khổ đau và hận thù đang cháy ngút ngàn, Nguyện cùng chung sức xiển dương Pháp mầu trong mát rưới tắt bao nỗi lầm than.

Cho dù cuộc đời tối tăm mịt mùng, lời Phật sẽ thắp sáng con đi trên đường, Lướt qua chông gai, lướt qua bão bùng đến bình yên. Cho dù ngàn trùng hiểm nguy hãi hùng, vây phủ như mây giăng kín trời, Niềm tin con nơi Đức Phật tựa như Thái Sơn.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: youtu.be/jtOVrp6le7Y Truy cập ngày 23/4/2020

BÀI 3: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA - NGUỒN GỐC DÒNG HỌ THÍCH CA 23

Cuộc đời Đức Phật Thích Ca Nguồn gốc dòng họ Thích-ca

24 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Quê hương của Đức Phật Về phương diện lịch sử, người sáng lập hay giáo chủ của nhiều tôn giáo trên thế giới đa số là những nhân vật huyền bí. Các vị ấy được ví như là hiện thân của đấng sáng thế, nhà tiên tri, hay con của Thượng đế, thậm chí chính là Thượng đế hay đấng sáng tạo. Trong khi đó, người sáng lập đạo Phật là một con người có thật trong lịch sử, với tiểu sử rõ ràng và xác thực, đó là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Trước khi giác ngộ thành Phật tại Bồ đề Đạo tràng, Đức Phật Thích Ca có tên là Tất-đạt-đa (tiếng Pali: Siddhattha), họ Cù-đàm (tiếng Pali: Gotama), sống vào khoảng thế kỷ VI trước Tây lịch. Tất-đạt-đa là thái tử của Vương quốc Sakya, với kinh đô là Ca-tỳ-la-vệ (tiếng Pali: Kapilavatthu) thuộc vùng Bắc Ấn Độ.1 Chứng cứ khảo cổ và nguồn sử liệu của các nhà chiêm bái Trung Quốc như Pháp Hiển (399-414 sau Tây lịch)

và Huyền Trang (629-645 sau Tây lịch) đều cho rằng: vương quốc Sākyas, nằm ở vùng biên giới Ấn Độ - Nepal ngày nay.2 2. Nguồn gốc dòng họ Thích-ca Vào đầu thế kỷ VI (trước Tây lịch), đứng đầu nước Sākyas là vua Tịnh Phạn (Suddhodana). Nhiều nguồn sử liệu nói rằng: Thích-ca (Sākya) là tên của một bộ lạc thuộc thị tộc Cù-đàm (Gotama). Sau thế kỷ VIII (trước Tây lịch), giống như một số bộ lạc và thị tộc Licchavis, Mallas, v.v... đã tự tách khỏi sự thống trị của đế chế Ma-kiệt- đà (Magadhā) và lập nên những vương quốc nhỏ, thị tộc Sākya tiến dần về hướng Đông Bắc thành Ba-la-nại (Banares) chừng khoảng 60 cho đến 120 dặm, độc lập khỏi ách thống trị của vua xứ Kiều-tát-la Kosala), và xây dựng cơ nghiệp tại vùng đất này. Nghề nghiệp chủ yếu của cư dân địa phương là trồng lúa. Ngày nay, các di vật của ngành khảo cổ khai quật đã xác minh rõ ràng rằng: Ca-tỳ-la-vệ Kavilavatthu thuộc thị trấn Tilaurakot, nước Nepal hiện nay. Ca-tỳ-la- vệ được cho là đồng nhất với Bhūla, một khu làng được bao bọc bằng

1. Ban Giáo dục Tăng Ni Trung ương, Phật học căn bản. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.3. 2. Ban Giáo dục Tăng Ni Trung ương, Lược sử Phật giáo Ấn Độ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.11.

tường gạch nung nằm trong quận Basti dưới dãy núi của Nepal, cách chừng 25 dặm (miles) về hướng Đông Bắc của thị trấn Faizabāl, 12 dặm về hướng Tây Bắc của quận Basti và cách thị trấn Ba-la-nại (Benares) chừng 120 dặm. Nhiều nhà sử học cho rằng sự thống nhất giữa thị tộc Koliyas và ākyas trước ngày đản sinh của thái tử Tất-đạt-đa, được đặt nền tảng trên truyền thống kết hôn, vì mẹ và kế mẫu của thái tử là phụ nữ thuộc thị tộc Koliyas.3

VÌ HẠNH PHÚC CHO NHÂN SINH Một người, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người. Một người ấy là ai? Chính là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Chính một người này, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người. Sự xuất hiện của một người, này các Tỷ-kheo, khó gặp được ở đời. Của người nào? Của Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Sự xuất hiện của một người này, này các Tỷ-kheo, khó gặp được ở đời. Một người, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời, là xuất hiện một người vi diệu. Một người ấy là ai? Chính là Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Chính một người này, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời là xuất hiện một người vi diệu.4

3. Ban Giáo dục Tăng Ni Trung ương, Lược sử Phật giáo Ấn Độ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.12-13. 4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.56.

Một thời Thế Tôn trú ở Sāvatthī (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà lâm), tại tinh xá ông Anāthapiṇḍika (Cấp Cô Độc). Thế Tôn bảo Tôn giả Ānanda: Do vậy, này Ānanda, hãy

nói lên nhiều nữa, những đặc tánh hy hữu, vị tằng hữu của Như Lai. Bạch Thế Tôn, con tận mặt nghe, con tận mặt ghi nhớ từ Thế Tôn: “Bồ-tát khi sanh ra, này Ānanda, Ngài đứng vững, thăng bằng trên hai chân, mặt hướng phía bắc, bước đi bảy bước, một lọng trắng được che lên. Ngài nhìn khắp cả mọi phương, lên tiếng như con ngưu vương, thốt ra lời như sau: “Ta là bậc tối thượng ở trên đời! Ta là bậc tối tôn ở trên đời! Ta là bậc cao nhất ở trên đời! Nay là đời sống cuối cùng, không còn phải tái sanh ở đời này nữa”. Vì rằng, bạch Thế Tôn … con thọ trì sự việc này, bạch Thế Tôn, là một hy hữu, một vị tằng hữu của Thế Tôn. Bạch Thế Tôn, con tận mặt nghe, con tận mặt ghi nhớ từ Thế Tôn: “Khi Bồ-tát từ bụng mẹ sanh ra, này Ānanda, khi ấy một hào quang vô lượng thần diệu, thắng xa oai lực của chư Thiên, hiện ra cùng khắp thế giới, gồm có các thế giới trên chư Thiên, thế giới của các Ma vương và Phạm thiên, và thế giới ở dưới gồm các Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người; cho đến các cảnh giới giữa các thế giới, tối tăm, u ám, không có nền tảng, những cảnh giới mà mặt trăng mặt trời với đại thần lực, đại oai lực như vậy cũng không thể chiếu thấu. Trong những cảnh giới ấy, một hào quang vô lượng, thắng xa oai lực chư Thiên hiện ra, và các chúng sanh sống tại các chỗ ấy, nhờ hào quang ấy mới thấy nhau mà nói: “Cũng có những chúng sanh khác sống ở đây”. Và mười ngàn thế giới này chuyển động, rung động, chuyển động mạnh, và hào quang vô lượng thần diệu, thắng xa oai lực của chư Thiên hiện ra ở thế giới. Vì rằng, bạch Thế Tôn … con thọ trì sự việc này, bạch Thế Tôn là một hy hữu, một vị tằng hữu của Thế Tôn.5

Về bản chất, vô minh là nguồn gốc sinh ra mê tín, dị đoan. Mê tín dị đoan khiến bạn bị chìm trong nỗi sợ hãi về tâm lý. Ai còn sợ ma, sợ sao hạn, sợ ngày giờ tốt xấu… là vẫn còn sống với vô minh. Tin thầy bói, thầy phong thủy, thầy đồng bóng, thầy bắt ma, thầy ngoại cảm…

5. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.453 - 454.

BÀI 3: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA - NGUỒN GỐC DÒNG HỌ THÍCH CA 27

vẫn còn mê tín. Là người Phật tử mà vẫn còn cầu thần thánh, lễ Phủ, hầu thánh, trình đồng mở phủ, gọi vong, thờ thần tài, thổ địa, táo quân, thờ mẫu, ông Hoàng Mười, cửu thiên huyền nữ, mẹ sanh, mẹ độ, Quan công… là còn vô minh. Kiêng cữ ngày giờ tốt xấu, coi bói, xem ngày cưới, xem ngày khai trương, khánh thành, ngày chuyển nhà, ký hợp đồng… vẫn còn mê tín và vô minh. Rũ bỏ được những hình thức mê tín, các bạn không còn sợ hãi nữa, nhờ đó, trở nên thoải mái, thư thái, bình an. Thực tập Phật pháp giúp bạn mở trí tuệ. Tin sâu nhân quả và giải quyết các vấn nạn theo quy luật nhân quả thì bạn sẽ sống an lạc hơn, vì trị đúng gốc rễ khổ đau.6

1. Vương quốc Sakya nằm ở đâu?

2. Giới thiệu về nguồn gốc dòng họ Thích Ca?

KÍNH MỪNG PHẬT ĐẢN Nhạc: Võ Tá Hân

Thành Ca Tỳ La, Tất Đạt Đa con vua Tịnh Phạn
Hộ Minh Bồ Tát vì đại nguyện thị hiện giáng trần

Khắp không gian hoa vô ưu nở rộ
Vườn Lâm Tỳ Ni ngàn thiên nhạc reo vui
Bảy bước chân đất chuyển rung đóa sen hiển hiện
Thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn
6. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.78-79.

28 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Thông điệp lớn ban trao cho trần thế Chuyển hóa muôn loài giải thoát nẻo vô minh.

Lời 1: Đức Phật Thích Ca đấng từ bi trí giác
Thị hiện trần gian để cứu khổ độ sanh
Ngày Phật Đản ngày hòa bình thế giới
Nhân loại tôn thờ một biểu tượng thương yêu
Mừng Phật Đản sanh niềm tin Phật thăng hoa
Kính mừng Phật Đản con xin nguyện chuyên tu
Chuyển tham sân si thành từ bi hỷ xả
Phục vụ quần sanh hạnh phúc an vui
Lời 2: Mừng Phật Đản sanh ta cùng nhau sách tấn
Học và tu như phẩm vật cúng dường
Đức từ phụ muôn phương đều qui kính
Bậc Thế Tôn, Điều Ngự đấng Như Lai
Tạ ơn Phật đã soi đường dẫn lối
Đưa con về Phật tánh chơn tâm
Ngày Phật Đản, tự đản sanh trí giác
Thắp sáng niềm tin, hương từ bi tỏa ngát mười phương
Ngày Phật Đản, tự đản sanh trí giác
Thắp sáng niềm tin, hương từ bi tỏa ngát mười phương.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Nhóm Cadillac (2017). Kính mừng Phật đản online] Youtube. Truy

BÀI 4: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA- THỜI NIÊN THIẾU 29

Cuộc đời Đức Phật Thích Ca Thời niên thiếu

30 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Theo các nguồn sử liệu truyền thống, Tất-đạt-đa (Siddhattha) là tên riêng của đức Phật trước ngày thành đạo. Cha của thái tử Tất-đạt-đa là vua Tịnh-phạn (Suddhodana), một trong những vị tiểu vương của dòng họ Sākyas, và mẹ là hoàng hậu Ma-da (āya) thuộc thị tộc Koliyas. Theo truyền thống lúc bấy giờ của dân tộc Ấn Độ, khi người đàn bà mang thai đứa con đầu lòng phải trở về quê ngoại để sanh. Do vậy, gần tới kỳ sanh con, hoàng hậu Ma-da cũng tuân theo tục lệ này. Trên đường từ Ca-tỳ-la-vệ đến quê ngoại, hoàng hậu đã trở bụng và hạ sanh hoàng nhi dưới tàng cây Vô-ưu trong khu rừng nhỏ

có tên là Lâm- tỳ-ni (Lumbini) thuộc thị trấn Pedeira của nước Nepal ngày nay. Vào năm 239 (trước Tây lịch), khi hành hương chiêm bái thánh tích này, hoàng đế A-dục (Asoka) đã cho dựng một trụ đá có khắc hàng chữ “Bậc Giác ngộ đản sanh tại đây” để đánh dấu sự kiện lịch sử trọng đại này và để tỏ lòng kính ngưỡng đối với bậc đạo sư vĩ đại. Di vật quý báu hiện vẫn đang tồn tại và làm chứng cho sự kiện lịch sử này. Sử liệu còn ghi lại rằng, cũng trong chuyến du hành ấy, nhà vua ban lệnh miễn thuế cho cư dân tại Lâm-tỳ-ni (Lumbini) trong tám năm (có nơi đề cập hai năm). Tiên tri đoán tướng: Theo Kinh Nālaka thuộc Kinh Tập, trong Kinh Tiểu Bộ: sau ngày hoàng hậu Ma-da và thái tử trở lại thành Ca-tỳ-la-vệ, vị đạo sĩ A-tư-đà (Asita), đến kinh thành, yết kiến nhà vua và xin xem tướng đứa bé. Khi xem mặt thái tử mới sanh, đạo sĩ A-tư-đà vô cùng vui sướng. Ông ta chỉ ra những tướng quý trên người cậu bé và tiên đoán rằng thái tử là một bậc cao quý trong nhân gian. Theo sự tiên đoán của A-tư-đà, nếu làm vua, thái tử Tất-đạt-đa (Sidddhattha) sẽ trở thành Chuyển luân pháp vương (Charkravarti - nghĩa là vua của tất cả các vua). Và, nếu xuất gia sẽ trở thành bậc giác ngộ. Năm ngày sau lúc chào đời, theo truyền thống vương triều, vua Tịnh- phạn ban sắc lệnh tổ chức một đại tiệc đặt tên cho thái tử. Trong buổi tiệc này, hơn 108 vị Bà-la-môn thông thái được mời tham dự lễ cúng dường trong hoàng cung để cầu nguyện sự an lành, hạnh phúc cho cả hoàng tộc. Đúng bảy ngày sau khi hạ sanh thái tử, hoàng hậu Ma-da đã từ trần. Hoàng tử được người vợ kế của vua, cũng là em ruột của bà Ma-da, tức di mẫu Ma-ha-ba-xà-ba-đề (Prajapati), chăm sóc nuôi dưỡng. Vào thuở thiếu thời, thái tử Tất-đạt-đa được chăm sóc và dạy dỗ trong môi trường văn hóa, giáo dục lý tưởng của lúc bấy giờ. Ngoài sự

thông minh, văn võ song toàn, tài năng xuất chúng, thái tử còn được mọi người yêu mến vì lòng hiếu thảo, sự khiêm cung, hiếu khách, lịch sự và đức tính thương người. Mặc dù được sống trong sự phồn hoa của cuộc đời vương giả, nhưng thái tử Tất-đạt-đa luôn tỏ vẻ trầm tư, nghĩ ngợi. Vua Tịnh-phạn (Suddhodana) lo lắng về lời tiên đoán của đạo sĩ A-tư- đà là: lớn lên thái tử sẽ xuất gia, nên nhà vua ra lệnh xây dựng ba cung điện huy hoàng, hợp với khí hậu ba mùa của địa phương, với đầy đủ mọi tiện nghi cho cuộc sống vật chất và cho thái tử thụ hưởng lạc thú của thế gian. Nhằm thắt chặt thêm mối ràng buộc với thái tử, vua Tịnh-phạn đã sắp đặt cuộc hôn nhân nối kết giữa hai thị tộc Sākyas và Koliyas. Người con gái đẹp nhất của dòng họ Koliyas là Da-du-đà-la (Yasodhāra) đã trở thành vợ của Tất-đạt-đa lúc thái tử 16 tuổi (có thuyết nói là 19 tuổi). Cuộc hôn nhân đó đã sinh một hoàng nhi tuấn tú mang cái tên đầy ý nghĩa La-hầu-la (āhula - có nghĩa là mối ràng buộc). Nhưng thái tử Tất-đạt-đa cho rằng đây là sự trở ngại cho con đường xuất gia của tự thân, vốn đã được nung nấu từ lâu. Tuy thế, bốn tướng khổ (sanh, già, bệnh chết), đặc biệt là hình ảnh vị đạo sĩ thanh thoát mà thái tử đã gặp mặt trong những lần du ngoạn ngoài thành đã khiến cho ý chí xuất trần, tìm cầu con đường giải thoát của Tất-đạt-đa luôn được nung nấu. Vào thời điểm này, hình ảnh đau thương của kiếp người đã khiến thái tử luôn trầm tư đến bản chất của cuộc đời, cội nguồn của khổ đau và mong tìm ra một giải pháp để tự cứu mình, cứu người.1

1. Ban Giáo dục Tăng Ni Trung ương, Lược sử Phật giáo Ấn Độ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.19-23.

Ví như, này các Tỷ-kheo, bông sen xanh, hay bông sen hồng, hay bông sen trắng sanh ra trong nước, lớn lên trong nước, vươn lên khỏi nước, và đứng thẳng không bị nước nhiễm ướt. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Như Lai sanh ra ở trong đời, lớn lên trong đời, vươn lên khỏi đời, và sống không bị đời ô nhiễm.2

THÁNH CẦU VÀ PHI THÁNH CẦU Một thời Phật trú tại nước Xá-vệ, trong Đông viên, giảng đường Lộc tử mẫu. Đức Phật nói: Thế nào là Thánh cầu? Có một hạng người suy nghĩ như thế này, 'Ta thật sự lệ thuộc tật bệnh, nhưng không bỏ tìm cầu pháp tật bệnh. Ta thật sự lệ thuộc sự già, sự chết, sự sầu bi khổ não, sự tạp uế, không bỏ sự tìm cầu pháp tạp uế. Vậy ta hãy tìm cầu cái không bệnh, vô thượng an ổn Niết-bàn. Tìm cầu cái không già, không chết, không sầu bi ưu não, không tạp uế, vô thượng an ổn, Niết-bàn'. Người ấy bèn tìm cầu cái không bệnh, vô thượng an ổn Niết-bàn và đạt được không bệnh, vô thượng an ổn Niết-bàn đối với người ấy là trường hợp có thể có. Người đó tìm cầu cái không già, không chết, không sầu bi ưu não, không tạp uế, vô thượng an ổn Niết-bàn, và đạt được không già, không chết, không sầu bi ưu não, không tạp uế, vô thượng an ổn Niết-bàn đối với người đó là trường hợp có thể có. THÍCH TÔN TẦM ĐẠO Ta trước kia khi chưa chứng Vô thượng Chánh đẳng chánh giác cũng suy nghĩ như vầy, 'Ta thực sự lệ thuộc tật bệnh, không bỏ tìm cầu sự tật bệnh. Ta thực sự lệ thuộc già, chết, sầu bi ưu não, tạp uế, không bỏ tìm cầu cái không già, không chết, không sầu bi ưu não, không tạp uế. Vậy ta có nên tìm cầu cái không bệnh, vô thượng an ổn Niết-bàn;

2. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.761.

tìm cầu cái không già, không chết, không sầu bi ưu não, không tạp uế, vô thượng an ổn Niết-bàn chăng?' Ta vào thời thiếu niên trong trắng, mái tóc xanh mướt, cho đến thời tráng, niên năm hai mươi chín tuổi, bấy giờ sống cực kỳ hoan lạc, vui đùa, trang sức, du hành. Ta vào lúc ấy mặc dù cha mẹ khóc lóc, thân thuộc không ai vui, nhưng Ta cạo bỏ râu tóc, mặc áo cà-sa, chí tín, lìa bỏ gia đình, sống không gia đình, để học đạo; thủ hộ thân mạng thanh tịnh, thủ hộ khẩu và ý mạng thanh tịnh.3

Học Phật là để giải phóng lưới nghi. Cái gì chưa hiểu thấu đáo thì mạnh dạn hỏi. Đừng suy luận chủ quan. Không tu tập "đại", không thực tập "mò" vì sẽ không chuẩn và không có kết quả. Sau khi đọc, hiểu Kinh Phật thấu đáo, hãy nỗ lực ứng dụng lời Phật dạy vào cuộc sống để có kết quả an vui, hạnh phúc. Trí tuệ do tu tập đạo đức và thiền định là yếu tố không thể thiếu, có thể bổ sung cho sự tu tập chuyển hóa. Khi thực tập đủ đạo đức và thiền định, các hành giả sẽ đạt được trí tuệ.4

1. Thái tử Tất-đạt-đa đản sanh ở đâu?

2. Ngày lễ Phật đản được tổ chức tưởng niệm vào ngày nào?

3. Kinh Trung A-hàm 4, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.2243-2245. 4. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.18.

34 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

THÁNG TƯ MÙA PHẬT ĐẢN Tác giả: Cao Tâm

Tháng tư con đi lễ Chùa
Tháng tư con đi lễ Chùa
Mừng trăng tròn tháng tư
Mừng Phật đản Sanh
Tiếng chuông ngân nga vang vọng
Tiếng chuông xóa hết bụi trần
Tan đi ưu phiền tham đắm
Vui thay ngày Phật đản sanh
ĐK: Con được duyên lành quy y ngôi Tam bảo
Con được duyên lành quay về cõi từ bi
Phật pháp nhiệm mầu xoa dịu bao nỗi đau
Trong ánh đạo vàng mừng ngày Phật đản sanh.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hiền Anh (2020). Tháng tư mùa Phật đản online Youtube. Truy xuất

BÀI 5: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA - TU TẬP VÀ CHỨNG ĐẠO 35

Cuộc đời Đức Phật Thích Ca Tu tập và chứng đạo

36 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Xuất gia tìm đạo: Vào một đêm nọ, khi mọi người ngủ say sau buổi yến tiệc linh đình, thái tử nhìn từ biệt vợ con thân yêu lần cuối, rời bỏ hoàng thành, ra đi trong đêm tối trên lưng con ngựa Kiền-trắc (Kanthaka) cùng với người hầu Xa-nặc (Chadaka) theo kế hoạch đã định. Rồi người hầu Xa-nặc và ngựa Kiền-trắc thân yêu cũng từ biệt Tất-đạt-đa khi cả ba đến dưới chân núi Hy-mã-lạp-sơn. Tại đây, sau khi gửi tín vật cho Xa-nặc đem về trình lại vua cha cùng mẹ con Da-du-đà-la và hẹn ngày tái ngộ khi nào ánh đạo vàng bừng sáng, thái tử cắt tóc xuất gia, làm vị đạo sĩ lang thang trên đường tìm cầu chân lý ở tuổi 29. Đạo sĩ Cù-đàm bắt đầu lên đường tầm sư học đạo. Trước tiên, Ngài theo học với đạo sĩ Alāka Kālāma, vị đã chứng đắc Vô Sở Hữu Xứ định, sống tại thành Tỳ-xá-li (Vesali). Tuy nhiên, sau một thời gian tu học, vị đạo sĩ trẻ Cù-đàm đã lãnh hội tất cả tinh hoa triết lý của vị thầy này và đã chứng đắc cấp độ tâm linh ngang bằng với thầy. Tuy nhiên, thành tựu ấy không thỏa mãn được mong ước của Tất-đạt-đa, vì nó vẫn không giải quyết được nỗi đau sâu lắng trong lòng của con người xuất thế này. Vì vậy, sau khi từ chối lời đề nghị cùng lãnh đạo và hướng dẫn đồ chúng của Alāra Kalāma, đạo sĩ Cù-đàm từ biệt thầy và huynh đệ đồng môn, tiếp tục lộ trình cầu học. Tiếp theo, đạo sĩ Cù-đàm tới học với đạo sư Uddaka Rāmaputta, người được biết là đã chứng đắc Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ định, là thầy của Ngài. Tuy nhiên, một trình tự

như trong trường hợp của Alāra ālāma đã lặp lại khi mà đạo sĩ Cù-đàm đã thành tựu những gì người thầy thành tựu, và nhận thấy rằng đó cũng không phải là sự giải thoát rốt ráo, có thể giải quyết được vấn đề sinh tử luân hồi. Sau khi từ giã Uddaka Rāmaputta, Ngài rời Tỳ-xá-li, đi đến khu rừng Ưu-lâu-tần-loa (Uruvela) gần thị trấn (tụ lạc) Gaya thuộc nước Ma-kiệt- đà (Magadha) và nhập vào nhóm tu khổ hạnh của năm anh em tôn giả Kiều-trần-như (tiếng Pali là Kodanna). Tại đây, trong sáu năm liên tục hành trì lối tu khổ hạnh ép xác, dù thân thể chỉ còn da bọc lấy xương, Ngài cũng không hề thối thất ý nguyện. Ngài nhận ra rằng phương pháp khổ hạnh này thật sự không phải là con đường tu tập đúng đắn; giải thoát không thể tìm ra trong việc phí sức sai lầm này. Từ giã bạn bè, một thân một mình Ngài tiếp tục ra đi. Trên đường từ rừng khổ hạnh đến sông Ni Liên Thiền (Niranjana), do thân thể quá suy yếu, Ngài lại ngất xỉu bên vệ đường. Nếu không có bát sữa do thiếu nữ tên Tu-xà-đề (Sujāta) dâng cúng ắt hẳn Ngài khó có thể hoàn thành ước

nguyện. Sau khi dùng xong bát sữa, tinh thần phấn chấn, khí lực điều hòa, với lời hứa sẽ độ nàng Tu-xà-đề chừng nào chứng đắc giải thoát, đạo sĩ Cù-đàm chọn khu rừng nhỏ Gaya bên bờ sông Ni-liên-thuyền để làm nơi tu tập. Sau khi tắm rửa sạch sẽ, thân thể kháng kiện, Ngài trải nắm cỏ Cát-tường (Munja), do người cắt cỏ cúng dường khi gặp Ngài trên đường đi đến Bồ-đề đạo tràng dưới cội cây Bồ-đề (Bodhi), và thực hành thiền định. Với lời thệ nguyện dũng mãnh, bất động, sau 49 ngày nỗ lực cao độ, cuối cùng đạo sĩ Cù-đàm đã chứng đắc diệu pháp vô thượng, tìm ra được con đường giải thoát cho tự thân và tha nhân vào lúc Ngài 35 tuổi. Ngài là bậc đạo sư trẻ tuổi nhất trong hàng giáo chủ, trưởng giáo của các tôn giáo Ấn Độ thời bấy giờ. Sau sự kiện thành đạo, Ngài được tôn xưng là Phật, Bậc giác ngộ, hay đấng Thế Tôn với danh hiệu là Thích-ca-mâu-ni (Sakyamuni).1

Trích dẫn 1

Này Subhadda, năm hai mươi chín,
Ta xuất gia hướng tìm chân thiện đạo.
Trải năm mươi năm với thêm một năm
Từ khi xuất gia, này Subhadda,
Ta là du sĩ tu Trí, tu Đức.2
Trích dẫn 3

CHỈ CÓ MỘT ĐỨC PHẬT Một người, này các Tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời, là xuất hiện một người, không hai, không có đồng bạn, không có so sánh, không có tương tự, không có đối phần, không có người ngang hàng, không có ngang bằng, không có đặt ngang bằng, bậc tối thượng giữa các loài hai chân. Một người ấy là ai? Chính là Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng

1. Ban Giáo dục Tăng Ni Trung ương, Lược sử Phật giáo Ấn Độ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.23-27. 2. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.336.

Giác. Một người này, khi xuất hiện ở đời, là sự xuất hiện một người, không hai, không có đồng bạn, không có so sánh, không có tương tự, không có đối phần, không có người ngang hàng, không có ngang bằng, không có đặt ngang bằng, bậc tối thượng giữa các loài hai chân.3

Trích dẫn 4

CHỈ CÓ MỘT ĐỨC PHẬT Sự kiện này không xảy ra, này các Tỷ-kheo, không thể có được: Trong một thế giới, hai vị A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, không trước không sau, xuất hiện một lần, sự kiện này không xảy ra. Nhưng sự kiện này có xảy ra, này các Tỷ-kheo, trong một thế giới, chỉ có một vị A-la-hán, Chánh Đẳng Giác xuất hiện, sự kiện này có xảy ra.4

Trích dẫn 6

Sự giải thoát của Ta không bị dao động. Nay là đời sống cuối cùng của Ta, không còn sự tái sanh nữa.5

Trưa hôm ấy khi mang cơm vào rừng cho sa-môn Siddhatta, Sujata thấy ông đang ngồi dưới gốc cây Pippala, đẹp như một buổi sáng mai. Nét mặt ông rạng rỡ, toàn thân ông tỏa chiếu sự an lạc và thanh tịnh. Đã hàng trăm lần Sujata trông thấy cảnh tượng vị sa-môn ngồi tĩnh tọa trang nghiêm hùng tráng và đẹp đẽ dưới gốc cây pippala, nhưng hôm nay có bé cảm thấy một điều gì rất khác lạ. Nhìn Siddhatta, Sujata tự nhiên cảm thấy tất cả những buồn lo của mình tan biến và niềm vui phát hiện trong lòng cô như một ngọn gió

3. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.56. 4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.64. 5. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.217-218.

mùa Xuân. Cô có cảm tưởng rằng cô không còn ham muốn hay mơ ước một cái gì trên cuộc đời này nữa cả. Tất cả vũ trụ như đã trở nên hoàn toàn tốt lành, hoàn toàn đẹp đẽ và trong nhân gian không cần phải nhọc nhằn lo lắng nữa. Sujata tiến tới mấy bước, Cô bé cảm thấy rất an ổn và nhận ra rằng niềm an lạc, và thanh tịnh của thầy đã tỏa chiếu và đi vào trong con người của cô. Siddhatta mỉm cười nhìn Sujata. Ông nói: Con ngồi xuống đây. Thầy cám ơn con đã cúng dường cơm nước cho thầy trong suốt thời gian sáu tháng. Hôm nay là ngày vui nhất của thầy, bởi vì đêm qua thầy vừa tìm ra đạo lớn. Con hãy vui mừng đi. Mai mốt thầy sẽ ra đi để chỉ bày cho mọi người con đường thầy mới tìm ra được. Sujata nhìn lên, ngạc nhiên: Mai mốt thầy sẽ ra đi? Thầy bỏ chúng con sao? - Mai mốt thầy sẽ ra đi, nhưng thầy sẽ không bỏ các con. Trước khi từ giã các con, thầy cũng sẽ dạy cho các con con đường thầy mới khám phá. Sujata chưa được yên tâm. Cô bé định hỏi thêm, thì Siddhatta đã nói tiếp: Thầy sẽ ở lại đây với các con ít ra cũng là một tuần trăng nữa. Thầy sẽ dạy đạo cho các con. Sau đó thầy mới lên đường, nhưng như vậy không có nghĩa là thầy sẽ xa các con mãi mãi. Thỉnh thoảng trên đường hành đạo, thầy sẽ ghé thăm và chơi với các con. Nghe nói sa môn sẽ ở lại một tuần

trăng trước khi đường, Sujata mới tạm yên dạ. Cô bé quỳ xuống, mở gói lá chuối và dâng cơm lên. Siddhatta thọ trai, trong khi Sujata ngồi một bên, nhìn vị sa môn đang thong thả bẻ từng miếng cơm nhỏ chấm vào muối mè để ăn. Cô thấy lòng hân hoan không biết chừng nào mà kể. Thọ trai xong, Siddhatta bảo Sujata đi về, và hẹn xế chiều sẽ gặp lại cùng với bọn trẻ trong xóm. Chiều hôm ấy, bọn trẻ đến rất đông. Ba đứa em của Svastika cũng đều có mặt. Các cậu con trai đều đã tắm rửa sạch sẽ và ăn mặc tươm tất. Các cô bé đều choàng sari màu, Sujata mặc sari lụa màu ngà, Nandabala màu đọt chuối, Bhima màu hồng. Bọn trẻ ngồi quanh Siddhatta dưới gốc cây pippala, rực rỡ như những bông hoa. Sujata đã đem đến rất nhiều trái dừa và những thẻ đường thốt nốt để thết đãi thầy Siddhatta và cả bọn. Chúng cạy dừa và bẻ ra từng miếng để ăn với nhau rất là vui vẻ. Đường thốt nốt càng làm cho dừa ngon thêm. Nandabala và Subash cũng đem theo mấy mươi trái quít. Chúng chia nhau bóc quít ăn. Sa môn Siddhatta ngồi giữa bọn trẻ, rất vui. Bé Rupak mời ông một miếng dừa và một miếng đường thốt nốt,

đặt trên một cái lá Pippala. Nandabala dâng ông một trái quít. Ông tiếp nhận mọi thứ và cùng ăn chung với bọn trẻ. Bữa tiệc ngắn chưa chấm dứt, Sujata đã lên tiếng: Thưa các anh chị, các bạn và các em. Thầy nói hôm nay là ngày vui của thầy vì Đạo Lớn đã được tìm ra. Sujata cũng cảm thấy hôm nay là một ngày rất lớn của Sujata. Vậy thưa các anh chị, các bạn và các em, tất cả chúng ta hãy xem ngày hôm nay là một ngày vui lớn. Chúng ta họp lại hôm nay để mừng ngày thành đạo của thầy.6

Trích dẫn 1 Trong kinh Diệu Pháp Liên Hoa và một số bản kinh Đại thừa khác có đưa ra một hình thức lừa dối nguy hại hơn, đó là tăng thượng mạn: Tự mình chưa chứng được thánh quả, lòng phàm, tâm tục vẫn còn, hành động si mê… nhưng lại tự tôn vinh mình như Thượng đế, Phật sống, Bồ tát, Pháp vương, Thánh thần; nhận sứ mệnh của người trên, để làm đạo cho dương thế. Những kẻ như thế đều gọi là tự lừa dối mình và lừa dối người. Ngặt một nỗi, con người ta lại thích gần gũi với những người thích bạo miệng, to gan. Cái tôi làm cho họ dễ dàng sống trong sự lừa dối: Tôi làm đệ tử của Phật sống, tôi là đệ tử của Bồ tát sống, tôi là đệ tử của Chúa sống, tôi là đệ tử của A-la-hán sống… vinh hạnh hơn, thoải mái hơn, tên tuổi hơn. Do đó, họ đã rơi vào tình trạng “tiền mất tật mang”, với lòng si mê.7 Trích dẫn 2 Sáu điều cần học như học nhận lỗi xin lỗi, độ lượng tha thứ, thấu hiểu cảm thông, hòa hợp đoàn kết, kiên trì nhẫn nại, buông bỏ thong dong, là những ứng dụng của học Phật trong đời sống. Tất cả những triết lý trên đây đều có trong kinh Phật, trong khi nhiều người ngộ nhận rằng chỉ “các cuốn sách học làm người” mới viết về những điều này. Chẳng qua chúng ta chỉ biết tới kinh Phật qua vài bài kinh tín ngưỡng như kinh Di Đà, kinh Vu Lan, kinh Báo ơn cha mẹ, kinh Phổ Môn, kinh Dược Sư, các nghi thức sám pháp như Sám pháp hồng danh, Sám pháp sáu căn, Lương Hoàng sám, Từ bi thủy sám… Vì không chịu nghiên cứu kinh điển Phật giáo, ta không học được những bài học rất thực tế, gần gũi mà đức Phật chỉ bày. Học Phật đúng nghĩa là phải ứng dụng, hành trì. Những người tu,

6. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.149-151. 7. Thích Nhật Từ, 14 điều Phật dạy. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.15.

mới xuất gia nghĩ rằng mình tu để được giải thoát, và việc giải thoát đó dễ dàng như cho thìa cơm vào miệng, nhai một chút rồi nuốt là xong. Đồng thời, rất nhiều Phật tử ngộ nhận rằng người sống tại gia, có vợ có chồng, có tình yêu, có tính dục, có chấp trước, có nỗi khổ niềm đau, vẫn có thể vãng sinh Tây phương cực lạc. Từ đó, họ thấy rằng tu dễ quá, giải thoát có thể đạt được trong một kiếp người. Đó là mơ mộng. Những người tu chân chính, đôi lúc phải trải qua tu hành nhiều kiếp mới chứng đắc được sơ quả A-la-hán, nhập vào dòng thánh. Phật giáo Trung Quốc có thói quen cường điệu "Buông dao đồ tể, lập tức thành Phật". Buông dao đồ tể giết người thì còn phải chịu án tù chung thân hoặc lĩnh án tử hình. Nhiều kiếp sau còn phải trả nghiệp ác. Làm sao thành Phật được? Cách khích lệ này tuy có mặt tích cực nhưng dễ khiến người ta ỷ lại, "tu nhất kiếp ngộ nhất thời", không cần tinh tấn, thực hành miên mật, chỉ cần nỗ lực một hai ngày là ngộ đạo, là đắc đạo. Đó là cách nghĩ sai lầm về phương pháp tu.8

1. Các em học sinh hãy kể tóm tắt quá trình tu học và chứng đạo của đức Phật Thích Ca.

8. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.112.

MỪNG PHẬT THÀNH ĐẠO Sáng tác: Thích Nhật Từ. Nhạc: Tấn Huyến

Bồ-đề đạo tràng muôn chim ca vang
Thế giới, năm châu bày tỏ hân hoan
Mừng Phật Thích Ca thành bậc Chánh Giác.
Bồ-đề đạo tràng trăm hoa xinh tươi
Tam thiên, đại thiên, khắp nơi mừng vui
Đức Phật Thích Ca làm thầy nhân loài.
Người trong Ta-bà chấn động tâm tư Bất luận sang, hèn đều được thương yêu. Đức Phật Thích Ca) 2 lần là đấng cứu thế.

Từ nay trên đời, có Phật trong ta
Trong cơn bão tố, có Phật chở che
Trong đêm tăm tối, có Phật sáng soi
Lòng Phật bao la, khắp bốn phương trời) 2 lần
Phật là ánh sáng. Phật là trời cao.
Phật là biển rộng. Phật là trăng sao.
Phật là đồng lúa. Phật là hoa thơm.
Phật là sự sống. Phật là con đường.
Phật là hạnh phúc. Phật là đời con.
Phật là giá trị. Phật là thiêng liêng.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Ban đạo ca chùa Giác Ngộ (2021). Mừng Phật thành đạo. Youtube Truy cập ngày 27/1/2021

BÀI 6: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA - HOẰNG PHÁP 43

Cuộc đời Đức Phật Thích Ca Hoằng pháp

44 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Kinh tạng ghi lại rằng, sau khi thành đạo, đức Phật quán sát rằng: giáo pháp của Ngài chứng đắc thì quá vi diệu, ly dục, vô chấp, vô ngã...; trong khi ấy, căn tánh của loài người nói riêng, và chúng sanh nói chung, lại tham dục, ích kỷ, chấp ngã. Ngay trong thời điểm ấy, Phạm vương Sahampāti đã đến cầu xin đức Phật, tuyên thuyết diệu pháp để mở ra con đường giải thoát vì lợi ích của số đông, của chư thiên và loài người. Đức Phật quyết định lên đường thuyết giảng chân lý. Trước tiên, đức Phật dự định sẽ hóa độ hai vị thầy cũ của mình là Alāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta. Sau khi thiền quán để xem hai vị ấy đang cư ngụ ở đâu, đức Phật biết được hai người ấy đã qua đời. Tiếp đến, Ngài nghĩ tới năm người bạn đồng tu khổ hạnh là Kiều-trần- như (Kondanna), Bà-phả (Vappa), Bà-đề (Bhaddhiya), Ma-ha-nam Mahānāma), và Thuyết-thị (Assaji). Biết được họ vẫn đang hành trì khổ hạnh tại Vườn Nai (Sarnath) ở thành Ba-la-nại (Banares), Ngài rời Bồ-đề đạo tràng, bộ hành về Vườn Nai hay Lộc Uyển. Tại đây, bài pháp đầu tiên được thuyết giảng là Kinh Chuyển pháp luân. Sau thời pháp này, năm anh em tôn giả Kiều-trần-như đã trở thành đệ tử của đức Phật. Tiếp đến, đức Phật thuyết pháp và hóa độ chàng thanh niên con vị thương gia giàu có ở thị trấn Ba-la-nại tên là Yasa trở thành Tỳ-kheo và chứng quả A-la-hán. Bạn của Yasa, gồm 54 người, cũng trở thành đệ tử xuất gia của Phật. Sau thời điểm ấy, Tăng đoàn đã bắt đầu sứ mệnh thiêng liêng, khi đức Phật dạy 60 vị gồm A-la-hán và Tỳ-kheo phân ra đi khắp nơi để truyền bá chánh pháp. Trong sự nghiệp hoằng hóa của Ngài, các vị lãnh đạo quốc gia thời danh như vua Tần-bà-sa-la (Bimbisara), Ba-tư-nặc (Pasenadi),...; những bậc thiện trí, đạo đức nổi tiếng như ba vị đạo sư thờ lửa Ưu-lâu-tần-loa Ca-diếp (Uruvela Kassapa), Nan-đề Ca-diếp (Nandī Kassapa), Dà-gia Ca-diếp (Gaya Kassapa); tôn giả Xá-lợi-phất (Sariputta), Mục-kiền-liên Mogallana), Đại-ca-diếp (Mahā Kassapa)...; hay các vị thương gia giàu có như Cấp-cô-độc (Anāthapindika), nữ cư sĩ hộ pháp Lộc-mẫu (Visākhā) v.v... đã lần lượt trở thành đệ tử của đức Phật mỗi khi có nhân uyên hội ngộ và nghe được diệu pháp của Ngài. Đức Phật cũng trở lại vương thành Ca-tỳ-la-vệ để thuyết pháp hóa độ vua Tịnh-phạn trở thành Phật tử, hoàn thành hiếu đạo. Ngài cũng đã làm lễ xuất gia cho thái tử La-hầu-la, hoàng thân A-nan-đà (Ānanda), Đề-bà-đạt-đa (Devadatta), A-nậu-lâu-đà (Anurudha), và hóa độ vô số hoàng thân quốc thích cũng như quần chúng nhân dân quy y vào ba

BÀI 6: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA - HOẰNG PHÁP 45

ngôi báu (Phật - Pháp - Tăng). Đặc biệt, Ngài đồng ý để di mẫu Ma- ha Ba-xà-ba-đề (Mahā Pajapati) xuất gia làm Tỳ-kheo-ni và cho phép thành lập Ni đoàn. Có thể nói đây là bước đột phá đầu tiên về tư tưởng bình đẳng giới tính và là cuộc cách mạng giải

phóng phụ nữ quan trọng nhất trong lịch sử tôn giáo Ấn Độ.1

Trích dẫn 1

Cũng vậy, này Bà-la-môn, ở đây Như Lai sanh ra ở đời, là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn. Với thắng trí, Ngài tự thân chứng ngộ thế giới này, cùng với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, cùng với chúng Sa-môn, Bà-la-môn, các loài Trời và loài người. Khi đã chứng ngộ, Ngài còn tuyên thuyết điều Ngài đã chứng ngộ, Ngài thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, văn nghĩa đầy đủ. Ngài giảng dạy phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, trong sạch.2

Trích dẫn 2

ĐỨC PHẬT KHÔNG NÓI LỜI VÔ ÍCH Pháp Như Lai dạy còn có trên nữa; đó là ngôn thanh tịnh. Ngôn thanh tịnh, tức là, Thế Tôn đối với các Sa-môn, Bà-la-môn không nói lời hư dối vô ích; nói không cốt để hơn, không vì phe đảng, lời nói nhu hòa, không sai thời tiết, lời nói không phát suông. Đó gọi là ngôn thanh tịnh. Pháp ấy vô thượng, không gì có thể vượt qua; trí tuệ vô dư, thần thông vô dư; các Sa-môn, Bà-la-môn trong đời không ai có thể sánh ngang Như Lai, huống hồ vượt lên trên.3

1. Ban Giáo dục Tăng Ni Trung ương, Lược sử Phật giáo Ấn Độ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.29-32. 2. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.230. 3. Kinh Trường A-hàm 2, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.18.

Trích dẫn 3

KÊU GỌI TRUYỀN TRAO CHÂN LÝ Này các Tỷ-kheo, hãy du hành vì hạnh phúc cho quần chúng, vì an lạc cho quần chúng, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài Người. Chớ có đi hai người một chỗ. Này các Tỷ-kheo, hãy thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn. Hãy tuyên thuyết phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh. Có các chúng sanh sanh ra ít nhiễm bụi đời, nếu không được nghe pháp sẽ đi đến hoại diệt. Họ sẽ trở thành những vị thâm hiểu Chánh pháp.4

Trích dẫn 4

PHẬT PHÁP CHỈ ĐƯỜNG CON ĐƯỜNG DIỆT KHỔ Chư Tỷ-kheo, xưa cũng như nay, Ta chỉ nói lên sự khổ và sự diệt khổ. Chư Tỷ-kheo, nếu ở đây những người khác nhiếc mắng, phỉ báng, làm cho Như Lai tức giận, thì này các Tỷ- kheo, ở đây, Như Lai không có sân hận, không có bất mãn, tâm không phẫn nộ. Chư Tỷ-kheo, nếu ở đây, những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường Như Lai, thì này các Tỷ-kheo, ở đây Như Lai không có hoan hỷ, sung sướng, tâm không thích thú. Chư Tỷ-kheo, nếu những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường Như Lai, thì này các Tỷ-kheo, ở đây Như Lai suy nghĩ: “Đây là điều xưa kia đã từng biết rõ: ở đây là trách nhiệm Ta phải làm”.5

Trích dẫn 5

Chánh pháp được Thế Tôn khéo giảng dạy, thiết thực, vượt ngoài thời gian chi phối, đến để mà thấy, có khả năng giải thoát, được kẻ trí tự mình thâm hiểu.6

4. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.178. 5. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.185. 6. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.293.

BÀI 6: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA - HOẰNG PHÁP 47

Trích dẫn 6

ĐỨC PHẬT THUYẾT PHÁP KHÔNG VÌ DANH LỢI Rồi Phật lại bảo Phạm Chí: “Ông sẽ chẳng nói rằng Phật vì tiếng tăm mà thuyết pháp chăng? Vì để được tôn trọng, vì để đứng đầu, vì để có những người tùy thuộc, ví để có chúng đông, mà thuyết pháp chăng? Chớ móng khởi tâm ấy. Nay những người tùy thuộc ông vẫn là tùy thuộc của ông. Pháp mà Ta nói là để diệt trừ bất thiện, tăng trưởng thiện pháp.”7

Trích dẫn 7

ĐỨC PHẬT ĐỘ SINH VÀ BIẾT RÕ CĂN TÁNH CỦA CHÚNG SANH Này các Tỷ-kheo, sau khi biết được lời Phạm thiên yêu cầu, vì lòng từ bi đối với chúng sanh, với Phật nhãn, Ta nhìn quanh thế giới. Này các Tỷ-kheo, với Phật nhãn, Ta thấy có hạng chúng sanh ít nhiễm bụi đời, nhiều nhiễm bụi đời, có hạng lợi căn, độn căn, có hạng thiện tánh, ác tánh, có hạng dễ dạy, khó dạy, và một số ít thấy sự nguy hiểm phải tái sanh thế giới khác và sự nguy hiểm làm những hành động lỗi lầm.8

Trích dẫn 8

ĐỨC PHẬT KHÔNG THỂ ĐỘ NGƯỜI KHÔNG CÓ DUYÊN VỚI NGÀI Và ai, khi Như Lai tuyên bố, thuyết giảng, trình bày, xác chứng, khai thị, phân tích, hiển lộ như vậy, (vẫn) không biết, không thấy, thì đối với người ấy, Ta xem là vô tích sự, là kẻ ngu si, phàm phu, mù lòa, không có mắt, không có biết, không có thấy.9

7. Kinh Trường A-hàm 1, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.321. 8. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.219-220. 9. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.761.

48 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 9

ĐỨC PHẬT NÓI CHUYỆN VỚI DU SĨ NGOẠI ĐẠO TÊN LÀ NIGRODHA, VÀ NGÀI KHẲNG ĐỊNH MUỐN GIÚP MỌI NGƯỜI TU ĐẠO ĐÚNG CHÁNH PHÁP, CHỨ KHÔNG PHẢI VÌ MỤC ĐÍCH THU NHẬN ĐỆ TỬ Những thiện pháp của ngươi và được xem là thiện pháp theo truyền thống Tổ sư, hãy giữ chúng nguyên như cũ. Này Nigrodha, Ta nói vậy không phải vì muốn có đệ tử, Ta nói vậy không phải vì muốn khiến các ngươi từ bỏ kinh tụng, Ta nói vậy không phải vì muốn khiến các ngươi từ bỏ nghề sống, Ta nói vậy không phải vì muốn xác tín cho các ngươi đối với các pháp bất thiện mà truyền thống

Tổ sư đã xem là bất thiện, Ta nói vậy không phải vì muốn cho các ngươi từ bỏ những thiện pháp mà truyền thống Tổ sư đã xem là thiện pháp. Và này Nigrodha, có những pháp bất thiện không được từ bỏ, làm cho cấu uế, đưa đến tái sanh, đem lại đau khổ, đưa lại quả khổ, đem lại già, bệnh, chết trong tương lai, những pháp ấy, Ta thuyết giảng để diệt trừ chúng. Nếu các ngươi thực hành đúng theo lời giảng dạy, thời các pháp cấu uế của các ngươi được trừ diệt, các pháp thanh tịnh được tăng trưởng, và các ngươi sẽ tự chứng biết, chứng ngộ, đạt đến và an trú ngay trong hiện tại trí tuệ cụ túc, viên mãn.10

Trích dẫn 10

ĐỨC PHẬT KHÔNG TRANH CHẤP VỚI ĐỜI Này các Tỷ-kheo, Ta không tranh luận với đời, chỉ có đời tranh luận với Ta. Này các Tỷ-kheo, người nói Pháp không tranh luận bất cứ với một ai ở đời.11

10. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.525-526. 11. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.760.

BÀI 6: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA - HOẰNG PHÁP 49

Trích dẫn 11

Thế Tôn bèn nói với các Tỳ-kheo: “Này các Tỳ-kheo, nếu có ai dùng phương tiện hủy báng Như Lai, hủy báng Chính pháp và chúng Tăng, các ngươi không nên ôm lòng phẫn nộ, có ý nghĩ ác hại đối với người ấy.”12

Trích dẫn 12

Nếu có vị Tỳ-kheo nào nói như vầy: ‘Này Chư Hiền, tôi từng ở tại thôn kia, thành kia, nước kia, đích thân được nghe từ Phật, được lãnh thọ giáo pháp này.’ Nghe như vậy, các ngươi cũng không nên vội tin, cũng không nên bài bác. Hãy nương theo kinh mà xét chỗ hư thật. Nương theo luật, nương theo pháp mà xét rõ gốc ngọn. Nếu thấy lời nói ấy không phải kinh, không phải luật, không phải pháp, thì các ngươi hãy nói lại người kia rằng: ‘Phật không nói như thế, thầy đã ghi nhớ nhầm chăng? Bởi vì chúng tôi y kinh, y luật, y pháp, mà điều thầy vừa nói trái với pháp. Vậy này Hiền sĩ, thầy chớ có thọ trì và chớ đem nói cho người khác. Hãy từ bỏ điều đó đi.’ Trái lại, nếu xét thấy lời kia đúng kinh, đúng luật, đúng pháp thì hãy nói với người kia rằng: ‘Điều thầy vừa nói, đúng là lời Phật nói. Vì chúng tôi nương kinh, nương luật, nương pháp. Mà điều thầy vừa nói phù hợp với pháp. Vậy, Hiền sĩ, hãy thọ trì và rộng nói cho người nghe, cẩn thận chớ có từ bỏ.’13

Trích dẫn 13

Một thời, Thế Tôn trú ở Kosambī, tại rừng Siṃsapā Rồi Thế Tôn lấy tay nhặt lên một ít lá Siṃsapā, rồi bảo các Tỷ-kheo: - Các ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, cái gì là nhiều hơn, một số ít lá Siṃsapā mà Ta nắm lấy trong tay, hay lá trong rừng Siṃsapā?

12. Kinh Trường A-hàm 2, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.93. 13. Kinh Trường A-hàm 1, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.124.

- Thật là quá ít, bạch Thế Tôn, một ít lá Siṃsapā mà Thế Tôn nắm lấy trong tay, và thật là quá nhiều lá trong rừng Siṃsapā Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, thật là quá nhiều những gì Ta đã thắng tri mà không nói cho các ông! Thật là quá ít những gì mà Ta đã nói ra! Nhưng tại sao, này các Tỷkheo, Ta lại không nói ra những điều ấy? Vì rằng, này các Tỷkheo, những điều ấy không liên hệ đến mục đích, không phải là căn bản cho phạm hạnh, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Do vậy, Ta không nói lên những điều ấy.14

Trích dẫn 14

ĐỨC PHẬT LÀ NGƯỜI CHỈ ĐƯỜNG Này Cunda, những gì bậc Đạo Sư phải làm, vì hạnh phúc, vì lòng thương tưởng đệ tử, những việc ấy Ta đã làm, vì lòng thương tưởng cho các Người. Này Cunda, đây là những gốc cây, đây là những nhà không tịnh. Này Cunda, hãy thiền định, chớ có phóng dật, chớ có hối tiếc về sau. Đó là lời giáo huấn của Ta cho các ngươi.15

14. Kinh Tương ưng bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.798.
15. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.73.

BÀI 6: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA - HOẰNG PHÁP 51

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, bạch Thế Tôn: Bạch Thế Tôn, Thiên chủ Đế-thích giải thích tám pháp như thật của Thế Tôn cho Phạm thiên Sanaṅkumāra: “- Này Thiện hữu Đại Phạm thiên, ngài 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, loài Người. Một vị Đạo 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, loài Người như vậy, một vị Đạo sư đầy đủ đức tánh như vậy chúng ta 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 thiện, 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 là có tội’, ‘đây là 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’, đã 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, 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.16

16. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.393-394.

Trích dẫn 1 Trên bước đường giáo hóa độ sinh, bằng tuệ giác và bằng cuộc sống phạm hạnh, Đức Phật đã soi rọi lòng người, cảm hóa được mọi người, khiến người người phát tâm theo Phật, kính trọng thương quý Ngài. Đó chính là hiệu quả thuyết pháp bằng thân giáo và ý giáo của Đức Phật xuất phát từ trí tuệ và tình thương bao la của Ngài đối với chúng sinh. Từ nền tảng tuệ giác và tâm đại từ bi, Ngài mới diễn tả thành lời nói trong việc giáo hóa độ sinh, gọi là khẩu giáo, để mọi người có thể hiểu được và thực tập theo lời Ngài chỉ dạy.17 Trích dẫn 2 Bước chân du hóa đến nơi nào, Đức Phật đều tùy hoàn cảnh của nơi ấy, mà giúp người được an vui, lợi lạc. Có thể khẳng định cách giáo hóa của Đức Phật là vì người, làm lợi ích cho người. Trước khi đi giáo hóa, Đức Phật nhập định, nghĩa là Ngài suy nghĩ xem nên đến nơi nào và làm gì, để giúp ai. Ngài có suy nghĩ, có định hướng trong việc độ sanh và biết việc thật chính xác, biết rõ tâm tư, nguyện vọng, năng lực của đối tượng mà Ngài đến tiếp độ và tìm ra cách giải quyết tốt. Bấy giờ, Ngài mới đến với họ, khai thông bế tắc, đưa họ trở về nếp sống thánh thiện.18 Trích dẫn 3 Giữ gìn Chánh pháp bao gồm truyền bá chân lý, tổ chức khóa tu, hướng dẫn quy y Tam bảo, khai tâm điểm trí, làm các Phật sự và phụng sự độ sinh bằng nhiều cách, thích hợp với căn cơ của quần chúng. Truyền bá Phật pháp có thể thực hiện bằng nhiều cách khác: ấn tống kinh sách, lập website Phật pháp, diễn đàn tu học, ca hát bản nhạc mang triết lý đạo Phật, âm thanh hóa Kinh điển và sách nói Phật giáo, để mọi người có thể tiếp cận trực tiếp lời Phật dạy.19

17. Thích Trí Quảng, Phật giáo nhập thế & phát triển (quyển 3). (NXB Tổng Hợp, TP.HCM, 2011), tr.82. 18. Thích Trí Quảng, Phật giáo nhập thế & phát triển (quyển 3). (NXB Tổng Hợp, TP.HCM, 2011), tr.260-261. 19. Thích Nhật Từ, Chính niệm trong cuộc sống hằng ngày. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015).

BÀI 6: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA - HOẰNG PHÁP 53

1. Học sinh hãy kể tóm tắt quá trình hoằng pháp của Đức Phật Thích Ca.

TRUYỀN TIN VUI Nhạc: Hằng Vang

Ôi bao hân hoan, ánh vàng chiếu sáng khắp trần gian
Ôi bao hân hoan, duyên lành đã đến với thế nhân
Hỡi nhân loại ơi, uy hùng Hy Mã Lạp Sơn
Hỡi nhân loại ơi, đấng Đại Từ Bi giáng trần
Hà ha, ha ha ha ha, há ha, ha ha ha ha
Há ha, ha ha, ha há
Lá la, là la là la, lá la, la la la là
Lá la, la la la la, la là
Ôi hân hoan, hân hoan khắp mấy tầng trời
Nhạc thiêng tiết tấu ca ngợi
Tin vui thế giới loài người.
ĐK: Chúng sanh ơi, đóa hoa Ưu đàm bừng nở

Ánh sáng mầu nhiệm chói ngời, Đức Đại Giác Ngộ ra đời.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: chuagiacngo.com/ngay-dep-tran-gian/truyen-tin-vui Truy cập ngày 24/3/2019

54 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Cuộc đời Đức Phật Thích Ca Đức Phật nhập Niết-bàn

BÀI 7: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA - ĐỨC PHẬT NHẬP NIẾT BÀN 55

Vào độ tuổi 80, khi nhận thấy nhân duyên đã mãn, Đức Phật cùng chúng Tỳ-kheo du hành về thị trấn Câu-thi-na (Kusināra). Tại đây, Ngài đã thuyết pháp và hóa độ cho người đệ tử cuối cùng của mình là ông Tu-bạt-đà-la (Subhadda), đồng thời tuyên bố thời khắc nhập Niết-bàn Nibbāna). Trước khi nhập Niết-bàn, Ngài cho phép các Tỳ-kheo nêu lên những thắc mắc về giáo pháp, và khuyến khích hàng đệ tử hãy tinh tấn thực hành giáo pháp, đừng để hối hận về sau. Đức Phật được người đời tôn xưng với rất nhiều danh hiệu cao quý. Và, có một điều khác biệt với các tôn giáo khác, khi vị giáo chủ của nhiều tông giáo sẽ hứa hẹn cho tín đồ, đặt trọn niềm tin vào giáo chủ, thì sẽ được ban ân huệ gì đó. Nhưng với đạo Phật thì khác, Đức Phật kêu gọi đệ tử tự nỗ lực, tự làm chủ lấy đời mình. Đây là nét đẹp nhân bản của đạo Phật, là điểm đặc trưng duy nhất chỉ có trong Phật giáo. Sau ngày Phật nhập Niết-bàn, tôn giả Đại Ca-diếp chủ trì lễ hỏa táng. Xá lợi của Đức Phật được chia thành tám phần, được vua quan và nhân dân các nước xây tháp phụng thờ.1

Trích dẫn 1

SINH, GIÀ, BỆNH, TỬ LÀ QUY LUẬT Nay thân Như Lai, da thịt đã nhăn, thân thể hiện tại không như xưa. Sở dĩ như vậy là vì, phàm có thân thể là bị bệnh thúc ép. Đáng bệnh, chúng sanh bị bệnh vây khốn; đáng chết, chúng sanh bị chết bức bách. Nay Như Lai tuổi đã suy vi, đã hơn 80.2

1. Ban Giáo dục Tăng Ni Trung ương, Lược sử Phật giáo Ấn Độ. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.32-33. 2. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.44.

56 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

Này các Tỷ-kheo, phàm những gì bậc Đạo sư cần phải làm vì hạnh phúc, vì lòng thương đệ tử, những việc ấy Ta đã làm cho các ông, vì lòng thương tưởng các ông.3

Trích dẫn 3

Vậy nên, này Ānanda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một gì khác; dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một gì khác. Này Ānanda, thế nào là vị Tỷ-kheo hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác; dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm

chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác? Này Ānanda, ở đời, vị Tỷ-kheo, đối với thân, quán thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời; đối với các cảm thọ … đối với tâm … đối với các pháp, quán pháp, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời. Này Ānanda, như vậy vị Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác; dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác.

3. Kinh Tương ưng bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.219.

BÀI 7: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA - ĐỨC PHẬT NHẬP NIẾT BÀN 57

Này Ānanda, những ai sau khi Ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào một pháp gì khác, những vị ấy, này Ānanda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta, nếu những vị ấy tha thiết học hỏi.4

Trích dẫn 4

Vì có pháp sanh, pháp khởi, pháp tạo tác, pháp hữu vi, pháp bại hoại nào, mà không tiêu mất. Nếu muốn khiến cho chúng không hoại, thì điều này không thể có được. Từ trước Ta đã nói: ‘Tất cả mọi vật đáng yêu thích đều đi đến ly tán.’ Chẳng bao lâu nữa Ta cũng sẽ ra đi. Vì thế cho nên các ông hãy tự làm hòn đảo, tự nương tựa chính mình; hãy lấy pháp làm hòn đảo, lấy pháp làm nơi nương tựa; không lấy chỗ nào khác làm hòn đảo, không nương tựa chỗ nào khác. Nghĩa là sống an trú chánh niệm quán thân trên thân, tinh cần, phương tiện, chánh trí, chánh niệm, điều phục tham ưu thế gian. Cũng vậy, an trú chánh niệm quán ngoại thân, nội ngoại thân; thọ, tâm, pháp trên pháp, cũng nói như vậy. Đó gọi là tự mình làm hòn đảo, tự nương tựa chính mình; tự lấy pháp làm hòn đảo, lấy pháp làm nơi nương tựa; không lấy chỗ nào khác làm hòn đảo, không nương tựa chỗ nào khác.”5

Trích dẫn 5

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

4. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.298-299. 5. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1105-1106.

chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người. Này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy, các ngươi phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để cho phạm hạnh

được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người? Chính là Bốn niệm xứ, Bốn chánh cần, Bốn thần túc, Năm căn, Năm Lực, Bảy Bồ-đề phần, Tám thánh đạo phần. Này các Tỷ-kheo, chính những pháp này do Ta chứng ngộ và giảng dạy, mà các ngươi phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người.6

Trích dẫn 6

Lúc bấy giờ, Thế Tôn nói với Tôn giả Ānanda Này Ānanda, nếu trong các ngươi có ngươi nghĩ rằng: “Lời nói của bậc Đạo sư không còn nữa. Chúng ta không có Đạo sư (giáo chủ).” Này Ānanda, chớ có những tư tưởng như vậy. Này Ānanda, Pháp và Luật mà Ta đã giảng dạy và trình bày, sau khi Ta diệt độ, chính Pháp và Luật ấy sẽ là Đạo sư của các ngươi.7

Trích dẫn 7

Hãy là người thừa tự pháp, chớ nên là kẻ thừa tự tài vật. Vì sao vậy? Các ngươi đã có được phước báu tốt đẹp, mong cho đệ tử của Ta cung kính pháp, không tham lợi dưỡng. Nếu người nào tham lợi dưỡng, người đó có lỗi lớn đối Như Lai. Vì sao? Vì chúng sanh không phân biệt được pháp, nên hủy báng lời dạy Thế Tôn. Đã hủy báng lời dạy Thế Tôn, sau đó không còn đến được đạo Niết-bàn. Ta rất lấy làm xấu hổ. Vì sao vậy? Vì đệ tử của Như Lai tham đắm

6. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.313-314. 7. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.337.

lợi dưỡng, không thực hành nơi pháp, không phân biệt pháp, hủy báng lời dạy Thế Tôn, không thuận chánh pháp. Đã hủy báng lời dạy Thế Tôn, sẽ không còn đến được đạo Niết-bàn. Này Tỳ-kheo, các ngươi nên nghĩ đến thừa tự pháp, đừng tư duy đến thừa tự vật dục, rồi các ngươi được danh thơm vang khắp bốn phương. Cung kính pháp, không tham tài vật, Ta sẽ không lấy làm xấu hổ. Vì sao vậy? Vì đệ tử của Như Lai chỉ mong thừa tự pháp, không ham nghĩ thừa tự vật dục.8

Trích dẫn 8

THỂ HIỆN LÒNG TÔN KÍNH VỚI ĐỨC PHẬT Này Ānanda, nếu có Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, cư sĩ nam hay cư sĩ nữ nào thành tựu Chánh pháp và tùy pháp, sống chơn chánh trong Chánh pháp, hành trì đúng Chánh pháp, thời người ấy kính trọng, tôn sùng, đảnh lễ, cúng dường Như Lai với sự cúng dường tối thượng.9

Trích dẫn 9

Này Māluṅkyāputta, đời sống phạm hạnh không thể nói là tùy thuộc quan điểm “Như Lai không có tồn tại sau khi chết.” Này Māluṅkyāputta, dầu cho có quan điểm “Như Lai

có tồn tại sau khi chết" hay dầu cho có quan điểm "Như Lai không có tồn tại sau khi chết," thời vẫn có sanh, có già, có chết, có sầu, bi, khổ, ưu, não mà Ta giảng dạy sự đoạn trừ ngay trong hiện tại.10

8. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.268- 269. 9. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.326-327. 10. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.525-526.

60 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Một thời, Thế Tôn trú ở Kimbilā, tại Veluvana. Rồi Tôn giả Kimbila đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Kimbila bạch Thế Tôn: Do nhân gì, do duyên gì, bạch Thế Tôn, sau khi Như Lai nhập diệt, Chánh pháp không được an trú lâu ngày? - Ở đây, này Kimbila, khi Như Lai nhập diệt, các Tỷ-kheo, Tỷ-kheoni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ sống không tôn trọng, không vâng lời bậc Đạo sư; sống không tôn trọng, không vâng lời Pháp; sống không tôn trọng, không vâng lời chúng Tăng; sống không tôn trọng, không vâng lời học pháp; sống không tôn trọng, không vâng lời lẫn nhau. Do nhân này, do duyên này, này Kimbila, khi Như Lai nhập diệt, diệu pháp không được an trú lâu ngày. Do nhân gì, do duyên gì, bạch Thế Tôn, sau khi Như Lai nhập diệt, Chánh pháp được an trú lâu ngày? - Ở đây, này Kimbila, khi Như Lai nhập diệt, các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ sống tôn trọng và vâng lời bậc Đạo sư, sống tôn trọng và vâng lời Pháp, sống tôn trọng và vâng lời chúng Tăng, sống tôn trọng và vâng lời học pháp, sống tôn trọng và vâng lời lẫn nhau. Đây là nhân, đây là duyên, này Kimbila, khi Như Lai nhập diệt diệu pháp được tồn tại lâu dài.11

Là Phật tử tu theo lời Phật dạy, chúng ta không nên thần tượng một cách thái quá bất kỳ một đối tượng nào, kể cả người tu. Người tu cũng là con người, những người đang hướng tới một đời sống cao thượng. Do đó, họ cũng có thể có những yếu kém nhất định. Tu học cần phải

11. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.823.

BÀI 7: CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT THÍCH CA - ĐỨC PHẬT NHẬP NIẾT BÀN 61

nương vào những lời dạy của đức Phật. Chỉ có giáo pháp mới mang tính hoàn hảo, không tỳ vết và có khả năng giúp chúng ta hoàn thiện đạo đức, chuyển hóa khổ đau mà thôi. - Tu học mà có thầy hướng dẫn thì càng tốt, nhưng nếu không có thì chúng ta vẫn có thể tu học được. Ngày nay, truyền thông xã hội phát triển mạnh mẽ, mọi người có thể tiếp cận với nguồn tri thức Phật học ở khắp nơi, bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau, thông qua mạng lưới internet. Đó là một thuận lợi rất lớn của người học Phật ở thời đại này.12

1. Các em học sinh hiểu thế nào về lời di huấn của Đức Phật: "Dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một gì khác"?

QUY KÍNH PHẬT ĐÀ Nhạc: Giác An. Lời: Thích Nữ Nhuận Hải

Một nén hương tâm thành thắp dâng lên đài sen
Quy ngưỡng ơn vô lượng của Đức Phật Thích Ca
Ngài đã khai con đường trí tuệ và từ bi
Độ chúng sanh nhân loại thoát luân hồi tử sinh
Vì lòng đại bi nên Ngài quyết tâm
Lặng thầm ra đi vô rừng xuất gia
Tìm mọi nguyên nhân sanh diệt khổ đau
Cội bồ đề là nơi nương náu.
Thiền định công phu đến một sớm kia
Đạo vàng bừng khai giác ngộ lý chơn
Phật đạo Như Lai viên thành tỏa lan
Nhiệm mầu thay chân lý Phật Đà
Hạnh phúc thay nhân loại có con đường Phật pháp
Nào những ai con Phật hãy bền lòng tiến tu
12. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật ứng xử - Ứng dụng Kinh Hiền Nhân trong giao tiếp và quản trị. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.271-272.

62 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

ĐK: Mau xóa bao mê lầm, phát tâm hạnh từ bi Hoằng hóa cho muôn loài đến được bờ chân như.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Trần Duy Hưng (2018). Quy kính Phật Đà. Trong album: Xin được làm quy-kinh-phat-da-tran-duy-hung.w3jq1HiCPacP.html Truy cập ngày 8/2/2020

BÀI 8: BỐN CHÂN LÝ THÁNH - TỨ DIỆU ĐẾ 63

Bốn chân lý Thánh - Tứ Diệu Đế

64 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Tầm quan trọng của Tứ Diệu Đế Bài kinh Tứ diệu đế hay Tứ thánh đế đã được Đức Phật giảng gồm hai vế; vế đầu tiên là truy tìm, phân tích nguyên nhân của khổ đau; vế thứ hai là phân tích và hướng dẫn con đường để giải thoát nỗi khổ đau. Về bản chất, đây là pháp môn duy nhất và quan trọng nhất của đức Phật. Này các đệ tử, đây là sự thật về các khổ đau: Sự sinh là khổ, già nua là khổ, bệnh tật là khổ, chết chóc là khổ, chung đụng người ghét là khổ khó chịu, xa người thương yêu là khổ đoạn trường, mong muốn không được là khổ thất vọng; sầu bi khổ não... đều là khổ đau; tóm lại chấp thân năm uẩn là khổ. Này các đệ tử, đây là sự thật về nguồn gốc khổ: Tham ái là nhân của sự tái sinh. Phối hợp khao khát và niềm đam mê, tham ái bám víu cái này, cái nọ, chỗ này, chỗ kia, không muốn xa rời. Tham ái bao gồm ái luyến nhục dục, ái luyến sinh tồn, ái luyến hư vô. Tham lam, sân hận và sự si mê cũng là nguyên nhân dẫn đến khổ đau và nhiều bất hạnh. Này các đệ tử, đây là sự thật về Niết-bàn, hạnh phúc tối thượng, là sự chuyển hóa trọn vẹn tham ái, là sự xa lìa tham, sân và si, là sự kết thúc

của mọi khổ đau. Này các đệ tử, đây là sự thật về đường thoát khổ, con đường Trung đạo, tức Bát chánh đạo, gồm tám chân chánh: Tầm nhìn chân chánh, tư duy chân chánh, lời nói chân chánh, hành vi chân chánh, nghề nghiệp chân chánh, siêng năng chân chánh, chánh niệm, chánh định.1 Theo cách nhìn của ngành tâm lý học, bài giảng về 4 chân lý thánh có thể xem như lời chỉ dẫn của bác sĩ: xác định bệnh (Khổ đế), tìm nguyên nhân của bệnh (Tập đế), mô tả trạng thái khi chữa bệnh (Diệt đế), và phương cách điều trị bệnh (Đạo đế). 2. Chân lý Phật là trung đạo Để hiểu rõ lý Trung đạo, theo Đức Phật, ta cần nhận diện hai lối sống cực đoan nên tránh. Đức Phật đã từng trải qua 2 cực đoan này. Về hưởng thụ khoái lạc, khi còn là thái tử, Ngài đã trải qua. Về khổ hạnh ép xác, đức Phật tu luyện gần 6 năm, suýt chết vì kiệt sức.

1. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.438- 439.

BÀI 8: BỐN CHÂN LÝ THÁNH - TỨ DIỆU ĐẾ 65

Vượt thoát khỏi hai cực đoan và các phạm trù đối lập, Bát chánh đạo có khả năng khép lại tất cả khổ đau, mở ra an vui và hạnh phúc. Con đường hạnh phúc, theo đức Phật, gồm có 4 bước: Thừa nhận khổ đau, truy tìm nguyên nhân, trải nghiệm hạnh phúc và thực tập bát chánh đạo.2

Trích dẫn 1

Trong quá khứ, các Đức Như Lai, Bậc Vô Sở Trước, Đẳng Chánh Giác, cũng có sự công bố chánh pháp tối thượng này, tức là bốn Thánh đế, được thâu nhiếp toàn diện, được quán chiếu toàn diện, được phân biệt, được phơi mở, được mở bày, được thi thiết, được hiển thị, được thú hướng. Trong đời vị lai, các Đức Như Lai, Bậc Vô Sở Trước, Đẳng Chánh Giác, cũng có sự công bố chánh pháp tối thượng này, tức là bốn Thánh đế, được thâu nhiếp toàn diện, được quán chiếu toàn diện, được phân biệt, được phơi mở, được mở bày, được thi thiết, được hiển thị, được thú hướng. Trong đời hiện tại, Ta là Như Lai, Vô Sở Trước, Đẳng Chánh Giác, cũng có sự công bố chánh pháp tối thượng này, tức là bốn Thánh đế, được thâu nhiếp toàn diện, được quán chiếu toàn diện, được phân biệt, được phơi mở, được mở bày, được thi thiết, được hiển thị, được thú hướng.3

Trích dẫn 2

“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.

2. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.189-190. 3. Kinh Trung A-hàm 1, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.314-315.

66 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

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."4

Một thời, Thế Tôn trú ở Bārānasī, tại Isipatana, chỗ Vườn Nai. Tại đấy, Thế Tôn bảo chúng năm Tỷ-kheo: Có hai cực đoan này, này các Tỷ-kheo, một người xuất gia không nên thực hành theo. Thế nào là hai? Một là đắm say trong các dục (kāmesu), hạ liệt, đê tiện, phàm phu, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích. Hai là tự hành khổ mình, khổ đau, không xứng bậc Thánh, không liên hệ đến mục đích. Tránh xa hai cực đoan này, này các Tỷ-kheo, là con đường Trung đạo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Và thế nào là con đường Trung đạo, này các Tỷ-kheo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Chính là con đường Thánh đạo tám ngành, tức là: Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Đây là con đường Trung đạo, này các Tỷ-kheo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỷ-kheo, sanh là khổ; già là khổ; bệnh là khổ; chết là khổ; sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ; oán gặp nhau là khổ; ái biệt ly là khổ; cầu không được là khổ; tóm lại, năm thủ uẩn là khổ. Đây là Thánh đế về Khổ tập, này các Tỷ-kheo, chính là ái này đưa đến tái sanh câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái. Đây là Thánh đế về Khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là ly tham, đoạn

4. Kinh Tạp A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.735-736.

BÀI 8: BỐN CHÂN LÝ THÁNH - TỨ DIỆU ĐẾ 67

diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước. Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là Chánh tri kiến... Chánh định. Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh. Đây là Thánh đế về Khổ cần phải liễu tri, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp, từ trước Ta chưa từng nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh. Đây là Thánh đế về Khổ đã được liễu tri, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh. Đây là Thánh đế về Khổ tập, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp... quang sanh. Đây là Thánh đế về Khổ tập cần phải đoạn tận, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp... quang sanh. Đây là Thánh đế về Khổ tập đã được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp... quang sanh. Đây là Thánh đế về Khổ diệt, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp... quang sanh. Đây là Thánh đế về Khổ diệt cần phải chứng ngộ, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp... quang sanh. Đây là Thánh đế về Khổ diệt đã được chứng ngộ, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp... quang sanh. Đây là Thánh đế về Con

Đường đưa đến khổ diệt, này các Tỷkheo, đối với các pháp... quang sanh. Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt cần phải tu tập, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp... quang sanh. Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt đã được tu tập, này các Tỷ-kheo, đối với các pháp từ trước Ta chưa từng được nghe, nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh. Cho đến khi nào, này các Tỷkheo, trong bốn Thánh đế này, với ba chuyển và mười hai hành

tướng như vậy, tri kiến như thật không khéo thanh tịnh ở nơi Ta. Này các Tỷ-kheo, cho đến khi ấy, trong thế giới này với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta không chứng tri đã chánh giác vô thượng Chánh Đẳng Giác. Và cho đến khi nào, này các Tỷ-kheo, trong bốn Thánh đến này, với ba chuyển và mười hai hánh tướng như vậy, tri kiến như thật đã được khéo thanh tịnh ở nơi Ta. Cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, trong thế giới này với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, với chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta mới chứng tri đã chánh giác vô thượng Chánh Đẳng Giác. Tri kiến khởi lên nơi Ta: “Bất động là tâm giải thoát của Ta. Đây là đời sống cuối cùng, nay không còn tái sanh nữa”. Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Chúng năm Tỷ-kheo hoan hỷ, tín thọ lời Phật dạy. Trong khi lời dạy này được tuyên bố, Tôn giả Koṇḍa a khởi lên pháp nhãn thanh tịnh, không cấu uế như sau: “Phàm vật gì được tập khởi, tất cả pháp ấy cũng bị đoạn diệt”. Và khi Pháp luân này được Thế Tôn chuyển vận như vậy, chư Thiên cõi đất này lớn tiếng nói lên: “Nay vô thượng Pháp luân này được Thế Tôn ở Ba-la-nại, chỗ chư Tiên đọa xứ, tại vườn Nai, chuyển vận một Pháp luân chưa từng được ai chuyển vận, Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên, Ma vương, Phạm thiên, hay bất cứ một ai ở đời”. Sau khi được nghe tiếng chư Thiên ở cõi đất, Tứ đại Thiên vương thiên lên tiếng nói lên: “Nay vô thượng Pháp luân này được Thế Tôn ở Ba-la- nại, chỗ chư Tiên đọa xứ, tại vườn Nai, chuyển vận một Pháp luân chưa từng được ai chuyển vận, Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên, Ma vương, Phạm thiên hay bất cứ một ai ở đời”. Sau khi được nghe tiếng của chư Thiên ở Tứ đại Thiên vương thiên, thời chư Thiên ở cõi trời Ba mươi ba... chư Thiên Yama... chư Thiên Tusitā:... chư Hóa lạc thiên... chư Tha hóa tự tại thiên... chư Thiên ở Phạm thiên giới lớn tiếng nói lên: “Nay vô thượng Pháp luân này được Thế Tôn ở Ba-la-nại, chỗ chư Tiên đọa xứ, tại Vườn Nai, chuyển vận... bất cứ một ai ở đời”. Như vậy, trong sát-na ấy, trong khoảnh khắc ấy, trong giây phút ấy, tiếng ấy lên đến Phạm thiên giới. Và mười ngàn thế giới chuyển động, rung động, chuyển động mạnh. Và một hào quang vô lượng, quảng đại phát chiếu ra ở đời, vượt quá uy lực chư Thiên. Rồi Thế Tôn thốt lên lời cảm hứng sau đây: “Chắc chắn đã giác hiểu là Koṇḍa a (Kiều-trần-như)! Chắc chắn đã giác hiểu là Koṇḍa a!” Như vậy Tôn giả Kondanna được tên là Aññā Koṇḍaññā (A-nhã Kiều- trần-như).

5. Kinh Tương ưng bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.783-785.

BÀI 8: BỐN CHÂN LÝ THÁNH - TỨ DIỆU ĐẾ 69

Trích dẫn 1 Quan điểm cho rằng “đạo Phật yếm thế” hay “đời là biển khổ” là sai lầm. Khi đức Phật nói đến khổ, luôn kèm theo vế thứ hai là “con đường diệt khổ”. Tuy nhiên nhiều người chỉ nhớ đến vế đầu, “đời là bể khổ”, rồi suy ra cái gì cũng khổ, trong khi đời còn có vô số niềm hạnh phúc. Người ta chỉ nhớ vế thứ nhất nên cho rằng Phật tô đen, cường điệu hóa nỗi khổ, niềm đau, trong khi vế thứ hai mới giải quyết vấn đề.6 Trích dẫn 2 Đức Phật lý giải mọi thứ trong cuộc đời dù khổ đau hay hạnh phúc đều có các nguyên nhân gần hay xa, trực tiếp hay gián tiếp, mình hay người. Học thuyết Tứ Diệu Đế của ngài gồm hai giai trình nhân quả. Lớp nhân quả đầu tiên là nhân quả khổ đau của cuộc đời. Ngài đã dạy nhân loại bản lĩnh nhìn thẳng vào khúc mắc nội kết, những khó khăn nhất mà con người hay vấp phải, sau đó nâng nó lên tầm quan trọng nhất gọi là “khổ”. Sau đó ngài yêu cầu chúng ta truy manh mối, dây mơ rễ má để xem nguồn gốc của khổ là gì. Bản lĩnh của thái độ nhận thức như thế giúp chúng ta lạc quan đối mặt với khó khăn xuất hiện xung quanh. Nhiều người khi tiếp xúc với chân lý về nỗi khổ niềm đau mà đức Phật khám phá trong lớp nhân quả thứ nhất, đã vội vã cho rằng Thế Tôn chủ trương yếm thế, cường điệu quá nỗi khổ niềm đau, bôi đen bản chất hạnh phúc trong cuộc đời. Trong khi đó chân lý đức Phật phát hiện trong Tứ Diệu Đế gồm có bốn bước: bản chất bất hạnh, gốc rễ của nó, hạnh phúc khi giải phóng bất hạnh và con đường đạt được. Lớp nhân quả thứ hai là cách thức giải quyết vấn đề. Bám víu vào lớp thứ nhất, mà bỏ qua những lớp thứ hai là bỏ đi cơ hội tìm hạnh phúc.7

6. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.163-164. 7. Thích Nhật Từ, Đôi dép, triết lý về hạnh phúc hôn nhân. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.115.

70 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Nêu khái quát nội dung về Tứ diệu đế?

2. Nhận thức về Tứ diệu đế có tác dụng thế nào đối với đời sống nhân sinh?

TỨ DIỆU ĐẾ Nhạc: Nghiêm Phú Phát

Từ lần thuyết Pháp đầu tiên
Rồi 45 năm giảng truyền
Cho đến lần nói sau cùng
Phật vẫn dạy về Tứ Diệu Đế
Là bốn sự thật nhiệm màu
Gồm khổ tập diệt đạo
Là tám sự hành trì theo Bát Chánh Đạo
Làm vơi hết nguyên nhân xa gần
Của nhiều khổ đau trong đời
Cho ta trọn vẹn an lạc
Giải thoát hết lãng quên
Tham lam, âu lo, đau buồn, sợ hãi, vọng tưởng, hận thù, vô minh.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Đức Thiện (2018). Tứ diệu đế. Trong album: Phật ca online . Truy xuất

BÀI 9: BÁT CHÁNH ĐẠO 71

Bát Chánh đạo

72 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Bát Chánh đạo, gọi đúng là “Bát Thánh đạo” (tiếng Pali: ariyo aṭṭhaṅgiko maggo) là giải pháp tâm linh quan trọng nhất, được Đức Phật khám phá và truyền bá. Tám chánh đạo được chia làm ba trụ cột: Trụ cột trí tuệ gồm có: chánh tri kiến và chánh tư duy. Trụ cột đạo đức gồm có: chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng và chánh tin tấn. Trụ cột thiền định gồm có: chánh niệm và chánh định. 1. Chánh tri kiến (sammā diṭṭhi) Chánh tri kiến là tầm nhìn chân chính, nhận thức chân chính về thế giới, nhân sinh, xã hội, quy luật nhân quả, kiếp sau và “thấy rõ mọi vật như chúng đang là”.1

2. Chánh tư duy sammā saṅkappo) Chánh tư duy là suy nghĩ chân chánh, suy nghĩ phù hợp với qui luật nhân quả, tư duy ly dục, tư duy vô sân, tư duy bất hại, tư duy phù hợp đạo đức và tư duy về chánh đạo. Đơn giản hơn, chánh tư duy bao gồm tư duy tích cực, hướng thượng, có giá trị và mang lại lợi ích cho mình và mọi người.2 3. Chánh ngữ (sammā vācā) Chánh ngữ bao gồm lời nói chân thật, chân chánh; lời nói hòa hợp, hòa giải; nói lời lịch sự, dễ nghe; lời nói hữu ích và có giá trị. Trong thời hiện đại, khái niệm “lời nói” được mở rộng bao gồm phát ngôn qua các phương tiện thông tin đại chúng như là sách, tạp chí, báo giấy, báo online, TV, radio, internet, truyền thông mạng xã hội, blog cá nhân v.v… Do đó, thực tập chánh ngữ càng khó hơn và giữ gìn chánh ngữ sẽ mang lại bình an cho cộng đồng.3

1. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.201-202. 2. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.202-203. 3. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.203.

BÀI 9: BÁT CHÁNH ĐẠO 73

4. Chánh nghiệp (sammā kammanto) Chánh nghiệp là hành động chân chánh, hành động đạo đức bao gồm không giết người, bảo vệ hòa bình; không trộm cắp, tôn trọng sở hữu; không ngoại tình, chung thủy vợ chồng. Giết người và trộm cắp sẽ bị luật pháp trừng phạt. Cổ súy bạo lực, khủng bố, gây chiến tranh xâm lược là tà nghiệp, nên tránh. Trộm cướp, lừa đảo, giựt đồ, móc túi, tham nhũng, biến của công thành của riêng, ăn cắp thời gian, không làm việc mà vẫn ăn lương… là tà nghiệp nên vượt qua. Người giữ gìn chánh nghiệp quyết tâm tôn trọng sự sống, tôn trọng sở hữu hợp pháp của người khác và tôn trọng hạnh phúc gia đình.4 5. Chánh mạng (sammā ājīvo) Chánh mạng hay chánh mệnh là lập nghiệp chân chánh, nghề nghiệp chân chính; không dùng thủ đoạn, lừa đảo trong lập nghiệp và mưu sinh. Người tu học Phật phải xa lánh các nghề phi đạo đức như sau: (i) Nghề sản xuất và buôn bán vũ khí: Dẫn đến giết người hàng loạt, phá

hoại hòa bình, tạo ra sự chết chóc, hủy diệt, ly tán, khổ đau. (ii) Nghề buôn bán nô lệ: Vì vi phạm luật pháp thế giới và chà đạp nhân phẩm con người. (iii) Nghề bào chế và buôn bán độc dược, các chất gây nghiện: Vì dẫn đến sự ngộ độc và giết người. (iv) Nghề đồ tể: Vì giết hại quá nhiều các loài gia súc, động vật, gây thương tổn tâm từ bi, tạo oan trái. (v) Nghề cờ bạc: Vì dẫn đến tình trạng khủng hoảng tài chính cá nhân và gia đình. (vi) Nghề "lầu xanh", hoạt động mại dâm: Vì dẫn đến nhiễm đắm tính dục, phá hoại hạnh phúc của nhiều gia đình và truyền nhiễm chứng bệnh nan y. Vượt lên trên các nhóm nghề tiêu cực, bất cứ nghề nào mà luật pháp cho phép và phù hợp với đạo đức Phật giáo đều được gọi là nghề chân chính.5 6. Chánh tinh tấn (sammā vāyāmo) Chánh tinh tấn là siêng năng chân chánh, nỗ lực dẹp bỏ những điều xấu ác và trau dồi thiện pháp.

4. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.203-204. 5. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.204.

7. Chánh niệm (Sammāsati) Chánh niệm là làm chủ tâm niệm, tư duy chân chánh, ghi nhận chính xác mọi thứ đang diễn ra, từ tâm ý đến thân thể và hành vi. Chánh niệm đơn giản nhất là sự làm chủ tâm, làm chủ cảm xúc, làm chủ thái độ và làm chủ các hành động.6 8. Chánh định (sammā samādhi) Chánh định là an trụ tâm chân chánh vào đề mục thiền. Tu tập thiền giúp hành giả đạt được chánh định.

Trích dẫn 1

Này Chư Hiền, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế? Đó là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.7

Trích dẫn 2

Chư Tỷ-kheo, con đường nguy hiểm chỉ cho con đường tà đạo có tám ngành, tức là tà tri kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định. Chư Tỷ-kheo, con mồi đực chỉ cho hỷ và tham. Chư Tỷ-kheo, con mồi cái chỉ cho vô minh. Chư Tỷ-kheo, còn người muốn chúng được lợi ích, muốn chúng được hạnh phúc, muốn chúng được an ổn khỏi các ách nạn chỉ cho Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác. Con đường yên ổn, an toàn, đưa đến hoan hỷ chỉ cho con đường Thánh đạo tám ngành, tức là Chánh

6. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.205-206. 7. Kinh Trung A-hàm 1, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.325.

tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Chư Tỷ- kheo, như vậy Ta mở con đường yên ổn, an toàn, đưa đến

hoan hỷ, Ta đóng con đường nguy hiểm, Ta mang đi con mồi đực, Ta hủy bỏ con mồi cái. Chư Tỷ-kheo, những gì vị Đạo sư cần phải làm cho các đệ tử vì lòng thương tưởng họ, những điều ấy Ta đã làm, vì lòng thương tưởng các người. Chư Tỷ-kheo, đây là các gốc cây, đây là các chỗ trống. Hãy thiền định, chớ có phóng dật, chớ có hối tiếc về sau. Đó là lời giáo huấn của Ta.8

Trích dẫn 3

Chánh kiến sanh chánh tư duy, chánh tư duy sanh chánh ngữ, chánh ngữ sanh chánh nghiệp, chánh nghiệp sanh chánh mạng, chánh mạng sanh chánh tinh tấn, chánh tinh tấn sanh chánh niệm, chánh niệm sanh chánh định.9

Trích dẫn 4

CHÁNH KIẾN Trong các chi ấy, chánh kiến đứng ngay hàng đầu. Nếu thấy rõ tà kiến là tà kiến thì đó gọi là chánh kiến. Nếu thấy rõ chánh kiến là chánh kiến thì đó cũng gọi là chánh kiến. Thế nào là tà kiến? Đó là cho rằng không có bố thí, không có trai tự, không có chú thuyết, không có nghiệp thiện, ác, không có quả báo của nghiệp thiện, ác, không có đời này đời sau, không có cha, không có mẹ, không có bậc chân nhân ở trên đời đi đến thiện xứ, khéo ra khỏi cõi này, khéo hướng đến cõi kia, tự tri, tự giác, trong đời này hay đời sau mà tự tác chứng, thành tựu an trụ. Như vậy gọi là tà kiến. Thế nào gọi là chánh kiến? Đó là thấy rằng có bố thí, có trai tự, có chú thuyết, có thiện, ác nghiệp, có quả báo của thiện,

8. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.158. 9. Kinh Trung A-hàm 4, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1995-1996.

ác nghiệp, có đời này đời sau, có cha có mẹ, có bậc chân nhân ở trên đời đi đến thiện xứ, khéo ra khỏi cõi này, khéo hướng đến cõi kia, trong đời này hay đời sau tự tri, tự giác, tự tác chứng, thành tựu an trụ. Như vậy gọi là chánh kiến. Đó gọi rằng thấy tà kiến là tà kiến thì đó là chánh kiến. Thấy chánh kiến là chánh kiến; đó cũng gọi là chánh kiến. Khi biết rõ như thế, liền phải cầu học để đoạn trừ tà kiến, thành tựu chánh kiến. Đó gọi là chánh tinh tấn. Tỳ-kheo suy niệm về sự đoạn trừ nơi tà kiến, thành tựu chánh kiến. Đó gọi là chánh niệm. Cả ba chi này đi theo chánh kiến, tùy từng phương tiện của kiến. Vì thế cho nên bảo chánh kiến là đứng ngay ở hàng đầu.10

Trích dẫn 5

Những gì là tám phẩm đạo Hiền thánh? Đó là, chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Thiên tử, lại nữa, nên biết, đó gọi là tám phẩm đạo Hiền thánh, khiến đạt đến chỗ tận cùng biên tế của thế giới. Hằng sa chư Phật trong quá khứ đã đạt đến chỗ tận cùng của thế giới, tất cả đều bằng tám phẩm đạo Hiền thánh này để dạt cứu cánh thế giới. Giả sử chư Phật trong tương lai mà xuất hiện, cũng sẽ bằng tám phẩm đạo Hiền thánh này để đạt đến chỗ tận cùng biên tế.11

Nhân duyên ở Sāvatthi. Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng và phân tích Thánh đạo tám ngành này. Hãy lắng nghe và khéo tác ý. Ta sẽ giảng. Thưa vâng, bạch Thế Tôn. Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau: Này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường Thánh đạo Tám ngành?

10. Kinh Trung A-hàm 4, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1996-1997.
11. Kinh Tăng nhất A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.167.

BÀI 9: BÁT CHÁNH ĐẠO 77

Tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh tri kiến? Này các Tỷ-kheo, chính là trí về khổ, trí về khổ tập, trí về khổ diệt, trí về Con đường đưa đến Khổ diệt. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Chánh tri kiến. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh tư duy? Này các Tỷ-kheo, chính là xuất ly tư duy, vô sân tư duy, vô hại tư duy. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Chánh tư duy. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh ngữ? Này các Tỷ-kheo, chính là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Chánh ngữ. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh nghiệp? Này các Tỷ-kheo, chính là từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ phi phạm hạnh. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Chánh nghiệp. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh mạng? Ở đây, này các Tỷ- kheo, vị Thánh đệ tử đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chánh mạng. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Chánh mạng. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh tinh tấn? Ở đây, này các Tỷ-kheo, với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp từ trước chưa sanh không cho sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp đã sanh được trừ diệt, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sanh nay được sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các thiện pháp đã được sanh có thể duy trì, không có lu mờ, được tăng trưởng, được quảng đại, được tu tập, được viên mãn, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Chánh tinh tấn. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh niệm? Ở đây, này các Tỷ- kheo, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Chánh niệm. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Chánh định? Ở đây, này các Tỷ- kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Làm cho tịnh chỉ tầm

78 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Vị ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc

thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Chánh định.12

Trích dẫn 1 Thực tập Bát Chánh đạo giúp hàng đệ tử Phật quay trở về với chính mình, tu tạo thiện nghiệp của thân, khẩu, ý để phát huy Giới, Định, Tuệ. Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng thuộc về Giới nhằm thúc liễm lời nói và việc làm, không bị ngoại duyên tác động, không làm những việc sai trái, sống ngay thật, không gian tham, sống cuộc đời có ý nghĩa, lợi mình lợi người và lời nói đúng đắn, chân thật, khiến cho người cảm mến, phát tâm tu theo Phật.13 Trích dẫn 2 Đức Phật và chư vị Tổ sư đã vận dụng Bát Chánh đạo một cách thiết thực trong việc giáo hóa độ sinh, chuyển hóa mọi người thực hiện nếp sống đạo đức và tri thức, tạo thành một xã hội an lạc, hòa hợp và phát triển. Ngày nay, đi theo con đường của Đức Phật, dù là dân tộc nào, dù theo tông môn pháp phái nào, thiết nghĩ tất cả chúng ta đều cần thể hiện tinh thần Bát Chánh đạo qua sự nhập thân đa dạng vào cuộc sống.14

1. Các em học sinh hãy nêu ý nghĩa của việc ứng dụng Bát Chánh đạo vào trong cuộc sống hằng ngày?

12. Kinh Tương ưng bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.441-442. 13. Thích Trí Quảng, Phật giáo nhập thế & phát triển (quyển 3). (NXB Tổng Hợp, TP.HCM, 2011), tr.49-50. 14. Thích Trí Quảng, Phật giáo nhập thế & phát triển (quyển 3). (NXB Tổng Hợp, TP.HCM, 2011), tr.53.

BÀI 9: BÁT CHÁNH ĐẠO 79

BÁT CHÁNH ĐẠO Nhạc: Nghiêm Phú Phát

Bụt dạy ta hành trì theo Bát Chánh Đạo
Để giải thoát hết mọi nỗi khổ đau
Là hiểu rõ nghiệp báo trong nhân quả
Suy nghĩ đúng về vô thường, vô ngã
Nói lời êm dịu ngay thẳng, thật thà
Không gây chết chóc, mất mát, đổ vỡ
Làm những nghề lương thiện quang minh
Chuyên cần trong nếp sống tâm linh
Tỉnh thức từng giây phút trong hiện tại
Giữ tâm an trụ. Tự tại chân như.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Thụy Long (2018). Bát chánh đạo. Trong album: Phật ca online . Truy

80 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Con đường tới hạnh phúc

BÀI 10: CON ĐƯỜNG TỚI HẠNH PHÚC 81

Con đường đạt tới hạnh phúc, theo đức Phật, gồm có 4 bước: Thừa nhận khổ đau, truy tìm nguyên nhân, trải nghiệm hạnh phúc và thực tập Bát Chánh đạo. Bất kỳ ai nỗ lực giải quyết khổ đau theo quy trình 4 bước nêu trên đều đạt được an vui.1 Đức Phật lý giải mọi thứ trong cuộc đời dù khổ đau hay hạnh phúc đều có các nguyên nhân gần hay xa, trực tiếp hay gián tiếp, mình hay người. Học thuyết Tứ Diệu Đế gồm hai tiến trình nhân quả. Lớp nhân quả đầu tiên là nhân quả khổ đau của cuộc đời. Sau đó, Ngài yêu cầu chúng ta truy tìm nguyên nhân, để xem nguồn gốc của khổ là gì. Với bản lĩnh thái độ nhận thức như thế giúp chúng ta lạc quan khi đối mặt với khó khăn. Nhiều người khi tiếp xúc với chân lý về nỗi khổ niềm đau mà đức Phật khám phá trong lớp nhân quả thứ nhất đã vội vã cho rằng Thế Tôn chủ trương yếm thế, cường điệu hóa nỗi khổ niềm đau. Trong khi đó, chân lý đức Phật phát hiện trong Tứ Diệu Đế gồm có bốn bước: bản chất bất hạnh, gốc rễ của nó, hạnh phúc khi giải phóng bất hạnh và con đường đạt được. Lớp nhân quả thứ hai là cách thức giải quyết vấn đề. Ứng dụng hai lớp nhân quả này vào giải quyết các bế tắc trong cuộc sống và xã hội, sẽ giúp chúng ta tìm ra giải pháp.2 Trong cấu trúc 12 nhân duyên, đức Phật một lần nữa khẳng định nguyên nhân tái sinh trong luân hồi của con người, động vật là “tham ái” và “chấp thủ”. Trong các bài kinh khác, ngoài tham ái và chấp thủ, đức Phật đề cập đến gốc tham lam lobho akusala mūlaṃ), gốc sân hận (doso akusala mūlaṃ), gốc si mê (moho akusala mūlaṃ) và các tâm lý bất thiện khác. Cố chấp là con đẻ của vô minh, cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến khổ đau.

1. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.190. 2. Thích Nhật Từ, Đôi dép, triết lý về hạnh phúc hôn nhân. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.114-115.

Chấp thủ có nhiều dạng: chấp cho rằng chết là hết, chấp cho rằng trái đất và con người được tạo lập bởi đấng sáng tạo, Thượng đế. Chấp cho rằng nguồn gốc của vạn vật là vật chất. Chấp cho rằng tâm tạo ra mọi sự vật hiện tượng. Tất cả đều được xem là mọi loại hình chấp thủ khác nhau. Từ đó dẫn đến lý tưởng sống, ý thức hệ chính trị, ý thức hệ triết học và tôn giáo. Người ta có khuynh hướng cho rằng những gì mình tư duy, chủ trương hoặc trường phái của mình công bố là chân lý. Những điều ngược lại hay khác với những gì thuộc về tôi và chủ trương của tôi đều được xem là sai lầm. Tất cả những quan niệm đó đều được xem là chấp thủ. Trong nhiều bản kinh, Đức Phật khẳng định: Bát Chánh đạo là con đường tám yếu tố duy nhất có thể giải quyết được nỗi khổ, niềm đau của kiếp người, ở mức độ đơn giản hay phức tạp, nhiều hoặc ít. Không có con đường thứ hai, không có phương pháp thứ hai, không có pháp môn thứ hai.3

Trích dẫn 1

Này các Tỷ-kheo, có ba căn bản bất thiện này. Thế nào là ba? Tham là căn bản bất thiện, sân là căn bản bất thiện, si là căn bản bất thiện. Cái gì là tham, này các Tỷ-kheo, cái ấy bất thiện. Ai với lòng tham, có làm gì về thân, về lời, về ý, cái ấy bất thiện. Với ai có lòng tham, bị lòng tham chinh phục, tâm không được tự chủ, vu cáo làm người khác

đau khổ, bằng cách sát hại, trói buộc, tịch thu tài sản, mắng nhiếc hay tẩn xuất, dựa trên: “Ta là sức mạnh, ta có sức mạnh,” cái ấy là bất thiện. Như vậy, rất nhiều ác, bất thiện pháp này sanh từ tham, duyên khởi từ tham, tập khởi từ tham, khởi lên nơi người ấy. Cái gì là sân, này các Tỷ-kheo, cái ấy bất thiện. Ai với lòng sân có làm gì về thân, về lời, về ý, cái ấy bất thiện. Với ai có lòng sân, bị lòng sân chinh phục, tâm không được tự

3. Thích Nhật Từ, Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.36.

chủ, vu cáo làm người khác đau khổ, bằng cách sát hại, trói buộc, tịch thu tài sản, mắng nhiếc hay tẩn xuất, dựa trên: “Ta là sức mạnh, ta có sức mạnh,” cái ấy là bất thiện. Như vậy, rất nhiều ác, bất thiện pháp này sanh từ sân, duyên khởi từ sân, tập khởi từ sân, khởi lên nơi người ấy. Cái gì là si, này các Tỷ-kheo, cái ấy bất thiện. Ai với lòng si, có làm gì về thân, về lời, về ý, cái ấy bất thiện. Với ai có lòng si, bị lòng si chinh phục, tâm không được tự chủ, vu cáo làm người khác đau khổ, bằng cách sát hại, trói buộc, tịch thu tài sản, mắng nhiếc hay tẩn xuất, dựa trên: “Ta là sức mạnh, ta có sức mạnh,” cái ấy là bất thiện. Như vậy, rất nhiều ác, bất thiện pháp này sanh từ si, duyên khởi từ si, tập khởi từ si, khởi lên nơi người ấy.4

Trích dẫn 2

Các ông nghĩ thế nào, này các Kālāma, không tham khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy, là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy? - Hạnh phúc, bạch Thế Tôn. - Người này không tham, này các Kālāma, không bị tham chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không đi đến vợ người, không nói láo và cũng không khích lệ người khác làm như vậy, như thế có làm cho người ấy hạnh phúc, an lạc lâu dài hay không?

4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.232-233.

- Thưa có, bạch Thế Tôn. Các ông nghĩ thế nào, này các Kālāma, không sân khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy? - Hạnh phúc, bạch Thế Tôn. - Người này không sân, này các Kālāma, không bị sân chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật … cũng không khích lệ người khác làm như vậy, như thế có đem lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho người ấy hay không? - Thưa có, bạch Thế Tôn. Các ông nghĩ thế nào, này các Kālāma, không si khi khởi lên trong nội tâm người nào, khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy? - Hạnh phúc, bạch Thế Tôn. - Người này không si, này các Kālāma, không bị si chinh phục, tâm không bị xâm chiếm, không giết các sinh vật … cũng không khích lệ người khác làm như vậy, như thế có đem lại hạnh phúc, an lạc lâu dài cho người ấy hay không? - Thưa có, bạch Thế Tôn.5

Trích dẫn 3

Khi xúc chạm việc đời,
Tâm không động, không sầu,
Không uế nhiễm, an ổn,
Là điềm lành tối thượng.6
5. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.221-222.
6. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.24.

Trích dẫn 4

Bây giờ, Thế Tôn biết ý nghĩ Bà-la-môn, Ngài nói kệ:
Người giết hại sân hận,
Giấc ngủ được an ổn.
Người giết hại sân hận,
Thì tâm không còn lo.
Sân nhuế là rễ độc,
Hay hại hạt giống ngọt;
Người nào giết hại chúng,
Được Thánh hiền khen ngợi.
Nếu người nào hại chúng,
Tâm họ không còn lo.7
Trích dẫn 5

Là hành giả mến yêu Phật pháp
Tư duy sâu câu pháp vừa nghe
Để tâm theo pháp, lìa mê
Thực hành chánh pháp dẫn về an vui.8
Một thời, Phật ở trong vườn Cấp cô độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá- vệ. Bấy giờ Đức Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: “Ở đời có ba điều không đáng vui, không đáng yêu, không đáng nhớ. Những gì là ba? Đó là già, bệnh, chết. Ba điều này không đáng vui, không đáng yêu, không đáng nhớ. Ở thế gian nếu không có ba điều không đáng vui, không đáng yêu, không đáng nhớ này, thì sẽ không có Như Lai, Ứng Cúng, Đẳng Chánh Giác xuất hiện ở thế gian; và thế gian cũng chẳng có pháp được thuyết, sự giáo giới, giáo thọ của Như Lai. Vì

7. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1766.
8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.137.

thế gian có ba điều không đáng vui, không đáng yêu, không đáng nhớ này, nên Như Lai, Ứng Cúng, Đẳng Chánh Giác xuất hiện ở thế gian và thế gian biết có pháp được thuyết, sự giáo giới, giáo thọ của Như Lai.” Các Tỳ-kheo bạch Phật: “Có đạo lộ, có hành

trì để tu tập, tu tập nhiều, sẽ dẫn đến đoạn trừ ba điều không đáng vui, không đáng yêu, không đáng nhớ này không?" Phật bảo các Tỳ-kheo: "Có đạo lộ, có hành trì để tu tập, tu tập nhiều, sẽ dẫn đến đoạn trừ ba điều không đáng vui, không đáng yêu, không đáng nhớ này. Những gì là đạo lộ, là hành trì để tu tập, tu tập nhiều, sẽ dẫn đến đoạn trừ ba điều không đáng vui, không đáng yêu, không đáng nhớ này. Đó là Thánh đạo tám chi: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định."9

Trích dẫn 1 Sở dĩ chúng ta thường khổ tâm, vì chất chứa trong lòng mình quá nhiều dữ kiện mà mình không bằng lòng; đem vào lòng mình những điều mình ghét bỏ, phiền muộn, bực tức, oán hận thì làm sao an lạc được. Vì vậy, tu ý nghiệp, chúng ta cầu cho tiềm thức mình trắng sạch, bằng cách gạn bỏ tất cả những điều xấu ác mà chúng ta đã mắt thấy tai nghe qua các mối liên hệ hàng ngày với cuộc đời, hoặc là gạn bỏ tất cả những điều xấu ác tự khởi lên trong tâm tưởng của mình.10 Trích dẫn 2 Con biết hạnh phúc chân thực không thể nào có được, nếu không có hiểu biết và thương yêu, trong khi đó đi tìm hạnh phúc bằng cách chạy theo quyền lực, danh vọng, giàu sang và sắc dục có thể đem lại nhiều hệ lụy và tuyệt vọng. Con ý thức được hạnh phúc chân thực phát sinh từ cách nhìn của con mà không phải từ bên ngoài đem tới. Thực tập tri túc giúp con sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại để nhận diện những điều kiện hạnh phúc mà con đang có. Con nguyện thực tập Chánh mạng để có thể làm giảm thiểu khổ đau của mọi người, mọi loài, bảo hộ được trái đất và chấm dứt những nguyên nhân gây biến đổi khí hậu bất thường.11

9. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1223-1224. 10. Thích Trí Quảng, Khai thị - Khóa tu một ngày an lạc 2008. (NXB Tổng Hợp, TP.HCM, 2011), tr.8. 11. Thích Nhất Hạnh, Nhật tụng thiền môn. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.332-333.

BÀI 10: CON ĐƯỜNG TỚI HẠNH PHÚC 87

Trích dẫn 3 Bụt khai thị thêm: "Ngoài những tai nạn như sinh, già, bệnh, chết, có người còn phải gánh chịu biết bao nhiêu khổ đau khác do mình tự tạo ra cho mình. Vì vô minh, nghĩa là vì nhận thức sai lầm, con người nghĩ, nói và làm những điều có thể tạo ra cho bản thân mình và cho những người xung quanh rất nhiều nỗi khổ. Những đau khổ vì giận dữ, hờn oán, nghi ky, ganh ghét, bất mãn... đều do ta thiếu sáng suốt mà sinh ra. Ta sống trong những khổ đau ấy như sống trong một nhà đang bốc cháy. Phần lớn những khổ đau mà ta chịu đều do ta tự tạo ra cho ta. Ta không thể thoát ra được khổ đau bằng cách cầu cứu một vị thần linh. Ta phải quán chiếu tâm ta và hoàn cảnh ta để loại trừ những nhận thức sai lầm đã từng là nguồn gốc phát sinh ra các khổ đau ấy. Ta phải tìm tới ngọn nguồn của đau khổ thì ta mới thật sự hiểu được bản chất của đau khổ. Một khi hiểu được bản chất của một niềm đau khổ thì ta thoát được ra khỏi niềm đau khổ ấy. Ví dụ có một người kia tới chửi mắng ta. Ta có thể nổi giận và chửi mắng trả lại người ấy. Trong trường hợp này, ta khổ mà người ấy cũng khổ. Theo đạo lý tỉnh thức, thì không nên vội nổi giận và chửi mắng người kia. Ta phải bình tâm quán chiếu để thấy được vì sao người kia lại tới chửi mắng ta, nghĩa là ta đi tìm tới cội nguồn

của sự giận dữ của người ấy. Do công phu quán chiếu bình tĩnh đó, mà ta có thể thấy được những nguyên nhân sâu xa và chằng chịt nào đó đưa tới thái độ và hành động hôm nay của người ấy. Nếu ta thật sự có lỗi, thì ta thấy sự chửi mắng đó là kết quả tất nhiên của lỗi lầm ta. Nếu ta quả không có lỗi lầm gì, thì chắc chắn đã có một sự hiểu lầm nơi người ấy. Ta quán chiếu để tìm ra và chứng minh được sự hiểu lầm ấy cho người kia thấy. Làm như vậy, ta tránh được khổ đau cho ta và cũng giải tỏa được khổ đau cho người kia.12

12. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.272.

88 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 4 Có hai loại hạnh phúc giác quan và hạnh phúc nội tại. Hạnh phúc giác quan thể hiện qua nụ cười, ánh mắt hớn hở, thái độ lạc quan, sinh hoạt vui chơi giải trí, thưởng thức, hưởng thụ mà nếu không biết cách làm chủ, người ta dễ dàng trở thành nô lệ. Cứ mỗi một khao khát được hưởng thụ, vô tình chúng ta đánh mất hạnh phúc, mà tưởng rằng đang với tới hạnh phúc. Còn hạnh phúc nội tại sâu lắng bên trong là trạng thái làm chủ được tâm. Sống một cách nhẹ nhàng thư thái, thoải mái, thảnh thơi, bình an dù có hay không có các phương tiện vật chất. Ví dụ, mục đích của con người là làm thế nào để khỏe mạnh, không bệnh tật, sống với người thân hòa thuận, không gây gổ, ẩu đả, hờn ghét, bất mãn, mất lòng với nhau, và sống với những nụ cười. Mục đích đó tuy rất gần gũi, nhưng lại mang đến niềm hạnh phúc lâu dài.13

Trích dẫn 5 Muốn có hạnh phúc hôm nay, thì cần buông bỏ tất cả cảm xúc bất hạnh. Hãy sống với tâm rộng lượng, hoan hỷ sẽ có hạnh phúc ở mọi nơi. Đức Phật dạy, người có tâm an vui, dù nằm dưới mặt đất vẫn được gọi là người hạnh phúc. Hạnh phúc không lệ thuộc vào vật chất, mà hạnh phúc có được khi chúng ta làm chủ bản thân, làm chủ cảm xúc, và làm chủ hành vi. Hạnh phúc hôm nay phải được đặt trên nền tảng hiểu biết của tâm và hành động sáng suốt của bản thân, cùng chia sẻ niềm vui.14 Trích dẫn 6 Chúng ta hiểu rằng, đem lại hạnh phúc cho người khác, nghĩa là tự đem đến hạnh phúc, cho chính mình. Thêm nữa, nên suy rộng hơn một chút: mỗi khi chúng ta làm điều gì, mang lại tổn thương cho người khác, tức là đã gây tổn thương cho chính mình.15

13. Thích Nhật Từ, Hạnh phúc trong tầm tay. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.69-70. 14. Thích Nhật Từ, Hạnh phúc trong tầm tay. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.64-65. 15. Thích Nhật Từ, Tiền & tình đời - Nghệ thuật buông bỏ. (NXB Văn hóa Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.69.

BÀI 10: CON ĐƯỜNG TỚI HẠNH PHÚC 89

Trích dẫn 7 Có một điều mà theo tôi, quý vị rất nên tránh, đó là buồn do suy nghĩ tiêu cực. Đây là thái độ của người thiếu bản lĩnh, không có sức chịu đựng, không có khả năng dự đoán tình huống rủi ro, nên khi đối diện trước sự việc không như ý, nỗi buồn sẽ xuất hiện và luôn đeo bám theo.16

1. Có quan điểm cho rằng “tham lam, sân hận, si mê” là 3 yếu tố cản trở con người đạt được hạnh phúc thật sự. Em có đồng ý quan điểm này không? Tại sao?

CON THEO CHÂN LÝ PHẬT Sáng tác: Thích Nhật Từ. Nhạc: Tấn Huyến

Phật ơi, lòng Phật bao la
Cho con tình thương rộng lớn
Cho con sự sống chan hòa
Cho con bao dung, vị tha.
Phật ơi, trí Phật tuyệt vời
Cho con lý chân hết khổ
Cho con thấu hiểu mọi người
Cho con cuộc sống an vui.
Phật ơi, cho con nguyện cầu
Sẻ chia chân lý nhiệm mầu
Cho con chuyển hóa, hồi đầu
Cuộc đời không còn khổ đau.
16. Thích Nhật Từ, Gia đình - Tranh đấu hay buông xuôi. (NXB Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.176-177.

90 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Phật là mưa mát trên những đồng khô
Phật là nắng ấm những ngày giá băng
Phật là ánh sáng tan dần bóng đêm
Phật là hạnh phúc giữa đời khổ đau.
Từng giờ phút nổi trôi
Luôn có Phật trong đời
Nương theo chân lý Phật
Con sống đời an vui.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Ban đạo ca chùa Giác Ngộ (2021). Con theo chân lý Phật. Youtube Truy cập ngày 27/1/2021

BÀI 11: BẢN CHẤT NIẾT BÀN 91

Bản chất Niết-bàn

92 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Theo đức Phật, hạnh phúc có nhiều cấp độ. Hạnh phúc giác quan, do mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, do xúc cảm, ý hình dung những điều như ý. Các loại hạnh phúc này, chúng ta có thể thưởng thức qua các loại hình giải trí và văn hóa. Hạnh phúc giác quan cũng có tích cực, tiêu cực, loại tốt, loại xấu, loại tạo ra nhiều giá trị nhân văn cao quý. Đỉnh cao nhất của hạnh phúc, theo Đức Phật, đó là Niết-bàn. Định nghĩa về

Niết-bàn được Đức Phật mô tả trong các kinh là sự kết thúc hoàn toàn các phản ứng khổ đau và các nguyên nhân trực tiếp hay gián tiếp dẫn đến khổ đau. Niết-bàn là trạng thái tâm thanh tịnh, không phải là cõi Tây phương cực lạc của Đức Phật A Di Đà, cõi Đông phương cực lạc của Đức Phật Dược sư, hay của bất kỳ Đức Phật nào. Nó không phải là ban ngày, ban đêm, mặt trời, mặt trăng, cảnh giới rơi xuống. Niết-bàn là trạng thái tâm hoàn toàn vắng bóng nỗi khổ, niềm đau, dầu ở trong hoàn cảnh thuận hay nghịch. Đạt được Niết-bàn sẽ có trạng thái vui vẻ, không bị vô thường tác động chi phối, cho nên, đó là mục tiêu hướng đến của các vị xuất gia có lý tưởng theo tinh thần Phật dạy. Không phải ai cũng đạt được nó trong một kiếp người, ngay cả những vị xuất gia chân chính, có lý tưởng, tu hành đúng phương pháp, thời gian tu trong không gian tu thuần tịnh, đầy đủ các tiện ích cho việc tu học. Có người phải trải qua vài chục kiếp và vài trăm kiếp mới chứng đắc được Niết-bàn.1

Trích dẫn 1

Ngồi một bên, du sĩ Jambukhādaka nói với Tôn giả āriputta: “Niết-bàn, Niết-bàn”, này Hiền giả Sāriputta, như vậy được nói đến. Này Hiền giả, thế nào là Niết-bàn? Này Hiền giả, đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si, đây gọi là Niết-bàn. Này Hiền giả, có con đường nào, có đạo lộ nào đưa đến chứng đắc Niết-bàn?

1. Thích Nhật Từ, Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2017), tr.33-36.

Này Hiền giả, có con đường có đạo lộ đưa đến chứng đắc Niết-bàn ấy. Này Hiền giả, con đường ấy là gì, đạo lộ ấy là gì đưa đến chứng đắc Niết-bàn? Này Hiền giả, đây là con đường Thánh đạo tám ngành đưa đến chứng đắc Niết-bàn ấy, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Này Hiền giả, đây là con đường, đây là đạo lộ đưa đến chứng đắc Niết-bàn ấy.2

Trích dẫn 2

Trong các lửa, dục tham số một
Còn tâm sân vượt trội quân ma,
Khổ nào sánh kịp chấp “ta”
Niết-bàn tối thượng thật là lạc an.
Cơn đói khát chính là bệnh dữ
Chấp cái ta, bệnh khổ nhiều hơn.
Vượt qua bỉ thử, ngã nhơn
Niết-bàn chứng đắc, cát tường an vui.
Có sức khỏe còn hơn tặng phẩm
Biết đủ là tài sản tối cao
Chân tình là bạn tâm giao
Niết-bàn số một, phúc nào sánh hơn!3

Trích dẫn 3

Phật bảo Tỳ-kheo: “Đối với sắc mà sanh tâm yểm ly, ly dục, diệt tận, không khởi lên các lậu, tâm giải thoát chân chánh, đó gọi là Tỳ-kheo chứng đắc Niết-bàn ngay trong hiện tại. Cũng vậy, đối với thọ, tưởng, hành, thức mà sanh tâm yểm ly, ly dục, diệt tận, không khởi lên các lậu, tâm giải

2. Kinh Tương ưng bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.315. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.80-81.

thoát chân chánh, đó gọi là Tỳ-kheo chứng đắc Niết-bàn ngay trong hiện tại.”4

Trích dẫn 4

Này các Tỷ-kheo, có hai Niết-bàn giới này. Thế nào là hai? Niết-bàn giới có dư y và Niết-bàn giới không có dư y. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Niết-bàn giới có dư y? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã tận, phạm hạnh đã thành, việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích, hữu kiết sử đã diệt, đã giải thoát nhờ chánh trí. Trong vị ấy, năm căn còn tồn tại, ngang qua các căn ấy, vị ấy hưởng thọ khả ý, không khả ý vì rằng tự ngã không có thương hại cảm giác lạc khổ. Với vị ấy, tham diệt, sân diệt, si diệt. Này các Tỷkheo, đây gọi là Niết-bàn có dư y. Này các Tỷ-kheo, thế nào là Niết-bàn giới không có dư y? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã tận, phạm hạnh đã thành, việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích, hữu kiết sử đã diệt, đã giải thoát nhờ chánh trí. Ở đây, đối vị ấy, mọi cảm thọ đều không có hoan hỷ ưa thích, sẽ được lắng dịu. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Niết-bàn không có dư y. Này các Tỷ-kheo có hai Niết-bàn giới này.5

4. Kinh Tạp A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.64. 5. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.250-251.

Một thời Thế Tôn trú ở Sāvatthī, tại Jetavana ngôi vườn ông Anāthapiṇḍika. Lúc bấy giờ, Thế Tôn đang thuyết giảng pháp thoại liên tưởng đến Niết-bàn cho các Tỷ-kheo, khích lệ làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ. Các Tỷ-kheo ấy chú tâm, tác ý, dồn tất cả tâm tư lắng nghe pháp. Rồi Thế Tôn, sau khi hiểu biết ý nghĩa này, ngay trong lúc ấy, nói lên lời cảm hứng: - Này các Tỷ-kheo, có xứ này, tại đây không có đất, không có nước, không có lửa, không có gió; không có Hư không vô biên, không có Thức vô biên xứ, không có Vô sở hữu xứ, không có Phi tưởng phi phi tưởng xứ; không có đời này, không có đời sau, không có cả hai mặt trăng mặt trời. Do vậy, này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố không có đến, không có đi, không có trú, không có diệt, không có sanh; không có an trú, không có chuyển vận, không có sở duyên, đây là sự đoạn tận khổ đau. 6

Theo Phật giáo, hạnh phúc đích thực là sự làm chủ được dòng cảm xúc trong mọi thăng trầm, thuận và nghịch, tốt và xấu để ta không lao theo nó, vướng vào những hệ lụy. Hạnh phúc đích thực là phi điều kiện. Cái gì có điều kiện, cái đó tan biến theo thời gian. Các phương tiện vật chất là điều kiện. Bám vào vật chất để tìm kiếm hạnh phúc thì hạnh phúc chỉ tồn tại một thời gian ngắn rồi trôi qua.7

1. Các em học sinh hãy giải thích khái quát về bản chất của Niết- bàn.

6. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.197. 7. Thích Nhật Từ, Đừng vì tiền phụ nghĩa, quên tình. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.48-49.

96 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

PHẨM CHÁNH ĐẠO Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Bát chánh đạo là con đường vô thượng
Dứt khổ đau trừ diệt hết chông gai
Tinh tấn lên mà theo gót Như Lai
Bậc tỉnh thức chỉ con đường giác ngộ
Lý vô thường các hạnh đều là khổ
Quán chiếu xong biết nhàm chán lợi danh
Nổ lực lên, cùng quyết chí tu hành
Lìa thống khổ, các pháp đều vô ngã.
Thân, khẩu, ý ba nghiệp cùng thanh tịnh
Đạo thánh nhân bừng nở đóa hoa xinh
Thoát dục tình nơi cấu uế vô minh
Là Chánh đạo Niết-bàn vui giải thoát
Hãy buông bỏ những buộc ràng tham ái
Của tình thân cùng tham dục thế gian
Không lo chi khi tử thần trước ngõ
Tự độ mình, tu chánh hạnh khinh an
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tấn Đạt (2004). Phẩm chánh đạo. Trong album: Trường ca Kinh Pháp 11/4/2019

BÀI 12: THUYẾT TƯƠNG TÁC VÀ TƯƠNG THUỘC 97

Thuyết tương tác và tương thuộc (Giáo lý duyên khởi)

98 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tất cả mọi thứ trên đời đều diễn ra theo quá trình tương tác, nương vào nhau mà có, hình thành, phát triển và hoại diệt. “Do cái này có mặt, cái kia có mặt. Do cái này sanh, cái kia sanh. Do cái này không có mặt, cái kia không có mặt. Do cái này diệt, cái kia diệt”.1 Học thuyết Duyên khởi được xem là tuệ giác do đức Phật Thích Ca truyền bá, xác định vũ trụ, con người, vạn vật không do Thượng đế và các thần linh tạo dựng. Do

đó, với vai trò của một con người, chúng ta chịu trách nhiệm trực tiếp về hành động, lời nói, tư duy do bản thân mình tạo ra. 1. Nguyên lý nhân duyên giữa các sự vật Trong vũ trụ này, chưa từng có nguyên nhân đầu tiên tạo ra thế giới, con người, vạn vật. Tất cả sự vật nương nhau mà hình thành, tồn tại, phát triển, suy hoại rồi diệt, tiếp tục tạo ra quy trình bốn bước: "Sinh, trụ, dị, diệt" theo công thức sau: "Cái này phát sinh, kéo theo cái khác phát sinh. Cái này hiện hữu, tạo ra cái khác hiện hữu. Cái này không có, kéo theo cái khác không có. Cái này hoại diệt, tạo ra cái khác hoại diệt".2 2 Nguyên lý nhân duyên đối với con người và các chúng sinh Vô minh là gì? Là loại nhận thức không biết khổ đau, không biết nhân khổ, không biết Niết-bàn hạnh phúc tuyệt đối, không biết con đường chấm dứt khổ đau. Thế nào là hành? Gồm có ba loại: thân hành, khẩu hành và cả ý hành. Thế nào là thức? Thức có sáu loại: thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác, tri giác.3 3. Nguyên lý duyên khởi Cái này phát sinh kéo cái khác phát sinh. Cái này hiện hữu tạo ra cái khác hiện hữu. Cái này không có kéo theo cái khác không có. Cái này hoại diệt tạo ra cái khác hoại diệt. Đối với con người trong kiếp luân hồi, thì do vô minh nên có cái hành.

1. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.396. 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.443- 444. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.444- 447.

BÀI 12: THUYẾT TƯƠNG TÁC VÀ TƯƠNG THUỘC 99

Do có cái hành nên có tâm thức. Do có tâm thức nên có danh sắc. Do có danh sắc, có sáu giác quan. Do sáu giác quan nên có tiếp xúc. Do có tiếp xúc nên có cảm giác. Do có cảm giác nên có tham ái. Do có tham ái nên có chấp thủ. Do có chấp thủ nên có hiện hữu. Do có hiện hữu nên có tái sanh. Do có sinh ra nên có già chết. Do có già chết nên có sầu, bi, khổ, ưu và não, không thể kể xiết; từ đó hình thành cả khối đau khổ trong thân năm uẩn (thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và các nhận thức). Vô minh là gì? Là loại nhận thức không biết tiền tế, chẳng rõ hậu tế, không biết cả hai tiền tế hậu tế; chẳng biết trong, ngoài, cả trong lẫn ngoài; chẳng biết nghiệp duyên, chẳng biết quả báo; chẳng biết Phật, Pháp, chẳng tin Tăng đoàn; chẳng biết khổ đau, chẳng biết nhân khổ, chẳng biết Niết-bàn, chẳng biết con đường chấm dứt khổ đau; chẳng biết các nhân, chẳng biết sự vật sanh khởi từ nhân; chẳng biết thiện, ác, có tội, không tội, nguyên nhân của chúng; hoặc kém, hoặc hơn; nhiễm ô, hoặc tịnh; chẳng biết phân biệt về pháp duyên khởi; không giác tri được sáu giác quan trọng; không thích quán chiếu; sống trong si ám, đánh mất trí tuệ, mù mịt tối tăm nên gọi vô minh.4

Trích dẫn 1

Thế nào là pháp duyên khởi? Cái này có nên cái kia có, như duyên vô minh nên có hành, duyên hành nên có thức, cho đến, tập khởi khối lớn thuần khổ như vậy. Thế nào là pháp duyên sanh? Là vô minh, hành,... Dù Phật có xuất hiện hay chưa xuất hiện ở thế gian thì pháp này vẫn thường trụ, pháp trụ, pháp giới. Pháp này Như Lai đã tự giác tri, thành Đẳng chánh giác, vì người diễn nói, chỉ dạy, hiển bày; rằng: Duyên vô minh

có hành, cho đến, duyên sanh nên có già, bệnh, chết, ưu, bi, khổ, não.5

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.451- 454. 5. Kinh Tạp A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.637-638.

100 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

Pháp duyên khởi chẳng phải do Ta tạo ra, cũng chẳng phải do người khác tạo ra. Nhưng dù Như Lai có xuất hiện hay chưa xuất hiện ở thế gian thì pháp giới này vẫn thường trụ. Như Lai tự giác ngộ pháp này, thành Đẳng Chánh Giác, vì tất cả chúng sanh mà phân biệt, diễn nói, chỉ dạy hiển bày; đó là: Cái này có nên cái kia có, cái này khởi nên cái kia khởi, tức là do duyên vô minh nên có hành, … cho đến tập khởi của khối khổ lớn thuần khổ. Do vô minh diệt nên hành cũng diệt,… cho đến khối lớn thuần khổ cũng bị diệt.”6

Trích dẫn 3

Thế Tôn đã nói như sau: “Ai thấy được lý duyên khởi, người ấy thấy được Pháp; ai thấy được Pháp, người ấy thấy được lý duyên khởi”.7

Trích dẫn 4

Ở đây, này Gia chủ, vị Thánh đệ tử khéo chánh tư duy định lý Duyên khởi như sau: “Do cái này có mặt, cái kia có mặt; do cái này không có mặt, cái kia không có mặt. Do cái này sanh, cái kia sanh; do cái này diệt, cái kia diệt”.8

Trích dẫn 5

Này Ānanda, giáo pháp Duyên khởi này thâm thúy, thật sự thâm thúy. Này Ānanda, chính vì không giác ngộ, không thâm hiểu giáo pháp này mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một ổ kén, rối ren như một ống chỉ, giống như cỏ munja và lau sậy babaja (ba-ba-la) không thể nào ra khỏi khổ xứ, ác thú, đọa xứ, sanh tử.9

6. Kinh Tạp A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.645. 7. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.243. 8. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.434. 9. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.263.

BÀI 12: THUYẾT TƯƠNG TÁC VÀ TƯƠNG THUỘC 101

Trích dẫn 6

Này các Tỷ-kheo, Ta cũng không thấy một vật sở hữu được nắm giữ nào, mà vật sở hữu được nắm giữ ấy sẽ thường còn, thường hằng, thường trú, không chuyển biến, có thể trú như thế này mãi mãi.10

Mùa an cư an năm nay, nhân một câu hỏi của đại đức Ananda về đạo lý duyên sinh, Bụt đã dạy các vị khất sĩ về mười hai nhân duyên như là động cơ của guồng máy sinh

tử. Người bảo thầy Ananda: Đạo lý duyên sinh là đạo lý rất vi diệu và thâm sâu. Các vị đừng nghĩ rằng có thể thấu hiểu được hết chiều sâu của đạo lý này bằng ngôn từ và lý luận. Các vị khất sĩ! Ngày xưa thầy Uruvela Kassapa nhờ được nghe đạo lý nhân duyên mà thấy được và vào được chánh pháp. Ngày xưa Sariputta cũng nhờ nghe được một bài kệ về đạo lý nhân duyên mà hôm nay đã trở nên một trong những khuôn mặt của chúng trung tôn. Này các vị! Trong mỗi giây phút của cuộc sống hằng ngày, các vị phải quán chiếu về tự tính duyên sinh của vạn pháp. Nhìn vào một tờ lá hay một hạt mưa, các vị phải tập thấy cho được tất cả những điều kiện gần xa đã đưa tới sự có mặt của tờ lá ấy hay của hạt mưa ấy. Các vị nên biết rằng thế giới được dệt thành bởi những màn nhân duyên chằng chịt, cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không, cái này sinh vì cái kia sinh, cái này diệt vì cái kia diệt. Sự sinh diệt của một pháp tùy thuộc vào sự sinh diệt của tất cả các pháp. Sự sinh diệt của tất cả các pháp tùy thuộc vào sự

10. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.182.

sinh diệt của một pháp. Trong cái một có cái tất cả, và trong cái tất cả có cái một. Cái một tức là cái tất cả, cái tất cả tức là cái một. Không có cái một thì không có cái tất cả, không có cái tất cả thì không có cái một. Đây là chỗ vi diệu của đạo lý duyên sinh. Nếu quán sát cho thấu triệt tự tính của vạn pháp, các vị sẽ vượt thoát ra ngoài cái lo và cái khổ về sinh tử, nói một cách khác hơn là thoát ra được ngoài vòng sinh tử.11

Quan tâm sao chiếu mạng nhiều chừng nào, thì niềm tin mê tín tăng trưởng chừng đó, nỗi khổ niềm đau theo đó xuất hiện. Người đệ tử Phật không nên tin vào những quan niệm dân gian này.12

1. Hãy tóm tắt nội dung của giáo lý duyên khởi?

2. Hiểu biết về giáo lý duyên khởi có tác dụng như thế nào đối với quan niệm về nhân sinh quan và cuộc sống?

NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỞNG Nhạc: Võ Tá Hân

Thế Tôn lời dạy tỏ tường
Năm điều quán tưởng phải thường xét ra:
Chúng sanh phải có sự già,
Không ai tránh khỏi lúc qua canh tàn.
Chúng sanh bệnh tật phải mang,
Không ai sống mãi đặng an, mạnh lành.
11. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.483-486. 12. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.116-117.

Chúng sanh sự chết sẵn dành,
Không ai tránh khỏi tử sanh đến kỳ.

Chúng sanh phải chịu phân ly,
Giã từ tất cả, ra đi một mình
ĐK: Ta đi với nghiệp của ta
Dầu có tốt xấu tạo ra tự mình
Theo ta như bóng theo hình
Ta thọ quả báo phân minh kết thành.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hoàng Quân (2015). Năm điều quán tưởng. Trong album: Trường ca cập ngày 4/3/2020

104 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Ba dấu ấn thực tại

BÀI 13: BA DẤU ẤN THỰC TẠI 105

Có ba dấu ấn thực tại, là ba cánh cửa giải thoát, cũng là chân lý được đức Phật truyền bá, giảng dạy: Dấu ấn tánh không, dấu ấn vô tướng, dấu ấn vô tác.1 1. Dấu ấn tánh không Bản chất sự vật vốn là "không tính." Tính "không" của vật không kẹt có, không, không tự sinh ra, không mất vĩnh viễn, không vướng vọng tưởng, thoát khỏi tri kiến. Bản thể tánh "không" không có hình tướng, không kẹt không gian, không thể khái niệm, chưa từng sinh khởi, vượt khỏi tri kiến và sự nắm bắt. Vì không nắm bắt, tánh "không" bao hàm tất cả sự vật, tồn tại trong tánh vốn không phân biệt. Đây là nhãn quan vô cùng xác thực về các loại vật thể. Đó là dấu ấn của mọi sự vật. Thấy rõ sắc chất bao gồm thân thể và mọi sự vật là không thực thể, vốn là vô thường, nhờ đó thoát khỏi tâm lý bám víu vào các hình thể, an trú trong cái thấy biết bình đẳng, không còn phân biệt đối sắc chất, hình thể. Tương tự đối với cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức, người biết tu tập nên thấy rõ rằng chúng không thực thể, vốn là vô thường, nhờ đó thoát khỏi tâm lý bám víu vào những thứ này, an trú trong cái thấy biết bình đẳng, không còn phân biệt, vướng kẹt vào chúng.2 2. Dấu ấn vô tướng Thực tập chánh niệm, an trụ trong định, quán sát sự vật, hành giả thấy rằng hình thể vô ngã, tướng trạng tan biến. Nhờ thực tập này, hành giả thoát được các loại ảo giác về các hình thể. Tương tự, quán chiếu về bản chất của âm thanh, hương, vị, tiếp xúc và pháp cũng đều vô ngã, tướng trạng tan biến. Nhờ thực tập này, hành giả thoát được ảo giác về chúng. Nhờ quán vô tướng, hành giả đạt được trí tuệ thanh tịnh, diệt sạch phiền não, hết tham, sân, si, không còn chấp thủ, đạt được cái thấy bình đẳng tuyệt đối. Đồng thời hành giả không còn vướng kẹt vào cái tự ngã, về ta, của ta; chấm dứt tất cả thấy biết sai lầm.

1. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.475- 479. 2. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.475- 477.

106 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Phương pháp quán này gọi là "vô tướng," là dấu ấn hai, là cửa giải thoát.3 3. Dấu ấn vô tác Một khi đạt được nhận thức vô ngã, hành giả không còn cho rằng sự vật thấy, nghe, cảm, biết... là có thực thể ngoài nhận thức nữa. Nhận thức của người là do nhân duyên,

tương tác phát sinh. Bản thân nhận thức và duyên phát khởi các loại nhận thức đều là vô thường, nên ta không thể nắm bắt được chúng. Trên cơ sở này, nhóm tổ hợp thức có cần gì được tác tạo nữa đâu! Với nhận thức này, hành giả thấy rõ thực tướng sự vật một cách rốt ráo, không còn bị kẹt vào các sự vật, vì đã thể nghiệm được bản chất thật của mọi sự vật. Phương pháp quán này gọi là "vô tác," là dấu ấn ba, là cửa giải thoát.4

Trích dẫn 1

Phật bảo các Tỳ kheo: Nếu Tỳ kheo nào, ngồi dưới bóng cây, chỗ trống vắng, khéo quán sát sắc là vô thường, là pháp hoại diệt, ly dục. Cũng vậy, quán sát thọ, tưởng, hành, thức là vô thường, là pháp hoại diệt, ly dục. Quán các thủ uẩn kia là vô thường, là pháp hoại diệt, không bền chắc, biến dịch, thì tâm sẽ được an lạc, thanh tịnh, giải thóat. Đó gọi là Không. Quán sát như vậy cũng không thể lìa kiêu mạn, nhưng có tri kiến thanh tịnh. Lại có tam-muội chánh tư duy, là quán sát sự đoạn tận của tướng sắc, sự đoạn tận của tướng thanh, hương, vị, xúc, pháp. Đó gọi là vô tướng. Quán sát như vậy cũng chưa lìa kiêu mạn, nhưng có tri kiến thanh tịnh.

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.477- 478. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.478- 479.

BÀI 13: BA DẤU ẤN THỰC TẠI 107

Lại có tam-muội chánh tư duy, là quán sát sự đoạn trừ tướng tham, tướng sân nhuế, tướng ngu si. Đó gọi là Vô sở hữu. Quán sát như vậy cũng chưa lìa kiêu mạn, có tri kiến thanh tịnh. Lại có tam-muội chánh tư duy, là quán sát ngã và ngã sở từ đâu sanh ra? Lại có tam-muội chánh tư duy, là quán sát về ngã, ngã sở từ thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm, biết mà sanh ra. Lại quán sát, do nhân gì, duyên gì mà thức có nhận thức; nhân, duyên của thức kia là thường hay vô thường? Lại tư duy do nhân gì, duyên gì mà thức có nhận thức; nhân, duyên kia của thức đều là vô thường. Lại nữa, nhân kia, duyên kia tất cả đều là vô thường, thức được sanh bởi đó làm sao là thường được? Vô thường là hành của hữu vi, từ duyên khởi, là pháp tai hại, là pháp hoại diệt, là pháp ly dục, là pháp đoạn tri. Đó gọi là Thánh pháp ấn, tri kiến thanh tịnh." 5

Trích dẫn 2

Ngồi một bên, vua Pasenadi nước Kosala bạch Thế Tôn: Bạch Thế Tôn, có cái gì sanh mà không già và không chết không? Thưa Đại vương, không có cái gì sanh mà không già và không chết.6

Mùa mưa năm sau, Bụt lại về Savatthi và an cư tại vườn Cấp Cô Độc. Đầu mùa an cư, người giảng kinh Pháp Ấn. Hôm đó, tại giảng đường Kỳ Thọ, Bụt nói:

5. Kinh Tạp A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.161-162. 6. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.138-139.

- Có pháp ấn mầu nhiệm, quý vị có biết không? Hôm nay tôi muốn nói cho quý vị nghe về pháp ấn ấy. Qúy vị hãy tháo bỏ mọi tri kiến để cho tâm hồn thanh tịnh thì mới nghe, hiểu và tiếp thụ được. Các vị khất sĩ! Pháp ấn là con dấu chứng thực tích cách chân xác của chánh pháp. Có ba con dấu tất cả. Bất cứ một giáo lý nào, một pháp môn nào mà không có dấu vết của ba con dấu ấy, thì không phải là giáo lý của tôi nói. Ba con dấu là không, vô tướng, và vô nguyện. Ba con dấu ấy cũng là ba cánh cửa để đi vào thế giới của giải thoát. Vì vậy pháp ấn cũng được gọi là ba cánh cửa giải thoát, hay tam giải thoát môn. Các vị khất sĩ! Con dấu thứ nhất là không (sunnata). Không ở đây có nghĩa là rỗng không, không có tự ngã riêng biệt. Không ở đây không có nghĩa là không đối với có. Như các vị đã biết, chấp có và chấp không là hai kiến chấp sai lầm. Vậy không ở đây có nghĩa là không có một tự ngã riêng biệt, không có một sự tồn tại riêng biệt. Vạn pháp nương vào nhau mà có mặt, không có pháp nào có thể phát sinh và tồn tại một cách độc lập. Các pháp sinh khởi và tồn tại trong liên hệ nhân duyên chằng chịt, cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không, cái này sinh vì cái kia sinh, cái này diệt vì cái kia diệt. Do đó, bản chất của không là duyên khởi. Này các vị! Các vị phải tập nhìn vạn pháp trong liên hệ nhân duyên của chúng để thấy được rằng trong một pháp có mặt tất cả vạn pháp, để thấy rằng trong cái một có cái tất cả và ngoài cái một, cái tất cả không thể nào tồn tại. Quán chiếu mười tám giới là sáu căn, sáu trần và sáu thức, quán chiếu năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành và thức, các vị sẽ thấy được rằng không có giới nào, cũng như không có uẩn nào có tự thể riêng biệt, rằng tất cả đều nương vào nhau mà đứng. Thấy được tính không ấy rồi, thì thấy được tính không của vạn pháp. Thấy được tính không ấy rồi, thì các vị không còn ước muốn theo đuổi hoặc trốn chạy bất cứ một pháp nào nữa và các vị sẽ đồng thời vượt thoát những tham đắm, phân biệt hoặc kỳ thị đối với tất cả các pháp. Quán chiếu về tính không tức là mở ra một cánh cửa để đi vào thế giới của tự do. Vì vậy không là cánh cửa giải thoát thứ nhất. Các vị khất sĩ! Con dấu thứ hai là vô tướng (animita). Vô tướng tức là vượt thoát những khuôn khổ của tri giác và của nhận thức phân biệt. Vì không thấy được tự tính duyên khởi của các pháp, vì không chứng đắc được tính không của các pháp, cho nên người đời thường nhìn các pháp như những hiện tượng riêng biệt, độc lập, cái này tồn tại ngoài cái kia, cái này có mặt độc lập với tất cả cái kia. Nhìn các pháp như thế cũng giống như là lấy thanh gươm của nhận thức phân biệt để

chặt thực tại ra từng mảnh nhỏ rời rạc, và như thế là không thấy được tự thân của thực tại. Này các vị! Vạn pháp tùy thuộc vào nhau, cái này có trong cái kia, cái này lồng trong cái kia, trong một cái có tất cả mọi cái. Đó là ý nghĩa hai từ tương nhập và tương tức. Tương nhập là đi vào trong nhau; tương tức là nương vào nhau. Cái này đi vào trong cái kia, cái kia đi vào trong cái nầy; cái này là cái kia, cái kia là cái này. Quán chiếu như thế các vị sẽ thấy rằng tri giác của chúng ta đầy dẫy sai lầm. Con mắt của cảm giác không thấy được vạn hữu rõ ràng và chính xác bằng con mắt quán chiếu của trí tuệ. Có khi nhìn sợi dây, con mắt của cảm giác và của tri giác có thể nhận lầm là con rắn, nhưng dưới con mắt của quán chiếu, tự thân của sợi dây được hiển lộ rõ ràng và hình bóng con rắn sẽ tự nhiên tiêu diệt. Các vị khất sĩ! Các tướng trạng như có, không,

sinh, diệt, một, nhiều, còn, mất, tới, đi, dơ, sạch, thêm, bớt... đều là những tướng trạng mà tri giác và nhận thức phân biệt úp chụp vào thực tại. Đối với đệ nhất nghĩa đế, thì tự thân thực tại không bị giam nhốt trong những phạm trù phân biệt đó, không bị khuôn khổ trong các tướng trạng đó của nhận thức phân biệt, Vì vậy cho nên vạn pháp được gọi là vô tướng. Quán chiếu để làm tan rã những ý niệm có, không, sinh, diệt, một, nhiều, còn, mất, tới, đi, dơ, sạch, thêm, bớt... các vị sẽ đạt tới giải thoát. Vô tướng vì vậy là cánh cửa mầu nhiệm thứ hai mở ra để ta đi vào thế giới của tự do. Vô tướng là cánh cửa giải thoát thứ hai. Các vị khất sĩ! Con dấu thứ ba là vô tác, hay là vô nguyện (appanithita). Vô nguyện là không đuổi theo bất cứ một cái gì. Tại sao thế! Thói thường người ta hay muốn trốn chạy khỏi một pháp để đuổi theo một pháp khác. Người đời ưa trốn chạy sự nghèo khổ để đuổi theo sự giàu sang. Người tu đạo ưa trốn chạy sinh tử để đuổi theo giải thoát. Nhưng nếu các pháp có mặt trong nhau, nếu các pháp là nhau, thì ta còn cần trốn chạy pháp nào và đuổi theo pháp nào? Trong sinh tử đã có Niết-bàn, trong Niết-bàn đã có sinh tử, Niết-bàn và sinh tử không phải là hai thực thể riêng biệt. Vậy thì ruồng bỏ sinh tử để chạy theo Niết-bàn

tức là chưa chứng nhập được thể tính duyên sinh của vạn pháp. Chưa chứng nhập tự tính không và vô tướng của vạn pháp. Quán chiếu vô nguyện là để chấm dứt ngay sự tìm cầu và theo đuổi.7

Trích dẫn 1 Bụt dạy vô thường như là một tuệ giác. Bụt không bi quan, mà chỉ muốn nhắc nhở chúng ta rằng sự sống rất đáng quý và chúng ta phải trân quý sự sống từng giây phút.8 Trích dẫn 2 Đức Phật dạy quán chiếu vô thường là nguyên tắc đầu tiên nhằm vượt qua khổ đau. Một ngộ nhận đáng lưu tâm đó là rất nhiều người đã tố cáo: Phật giáo quá tô đen về nỗi khổ niềm đau trong cõi vô thường này, khiến con người trở nên dè dặt, thận trọng, thậm chí chán nản cuộc đời. Từ khi hiểu rõ thế gian vô thường, thì ta sống năng động, tích cực, và lạc quan hơn. Chìm trong khổ đau không phải là giải pháp, càng chìm vào nỗi đau nhiều chừng nào thì ta càng bế tắc chừng đó. 9 Trích dẫn 3 Khi hiểu được Vô ngã về phương diện nhận thức luận; đối diện với già, bệnh, chết, hành giả vẫn thản nhiên, hoan hỷ chấp nhận; không có những phản ứng đau buồn quá mức. Người như thế được xem là hiểu được vô ngã. Về phương diện tâm lý học, người hiểu được vô ngã sẽ có thái độ khiêm hạ, từ tốn, không sống kiêu ngạo.10

Trích dẫn 4 Biết được lý vô thường cái đáng làm phải làm ngay. Mai mốt biết mình còn hay không? Việc phải làm là làm liền. Giúp được cái là phải giúp liền. Tu được là cố gắng tu liền, chớ đừng chờ tới mai tới mốt. Chính đó là biết lý vô thường. Cho nên càng nghĩ đến vô thường, càng gắng làm lành làm phải, càng gắng giúp ích cho mọi người và càng

7. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.544-547. 8. Thích Nhất Hạnh, Quyền lực đích thực. (NXB Tri Thức, Hà Nội, 2016), tr.36. 9. Thích Nhật Từ, Tám điều giác ngộ - Ứng dụng Kinh Bát Đại Nhân Giác trong cuộc sống. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.5-6. 10. Thích Nhật Từ, Mười điều tâm

niệm. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.44-45.

BÀI 13: BA DẤU ẤN THỰC TẠI 111

cố gắng tiến tu. Đó là hiểu lý vô thường. Chớ nói vô thường rồi buông tay chờ chết là trái với ý của đức Phật dạy. Vì vậy cho nên, chúng ta hiểu rõ được tinh thần đó, hiểu được lý vô thường rồi, chúng ta mới có thể thương nhau, giúp đỡ nhau mà không có lòng tham gom góp về mình.11

1. Các em học sinh hãy giới thiệu về ba dấu ấn thực tại hay ba cánh cửa giải thoát theo quan điểm Phật giáo?

QUÁN NIỆM VÔ THƯỜNG Nhạc: Võ Tá Hân

Ngày nay đã qua. Đời sống ngắn lại.
Hãy nhìn cho kỹ. Ta đã làm gì?
Hãy cùng tinh tấn. Học tập chánh pháp
Nghiêm trì giới hạnh. Thiền tịnh công phu;
Nhớ nghĩ vô thường. Kiếp người hạn lượng
Đừng để tháng ngày. Trôi đi oan uổng;
Phát lập thệ nguyện
Trau dồi hạnh lành
Vun bồi công đức
Viên thành nguyện xưa.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Hợp ca (2002). Quán niệm vô thường. Trong album: Chân như online

11. Thích Thanh Từ, Bước đầu học Phật. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.149-150.

112 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Nghiệp Luật nhân quả - nghiệp báo

BÀI 14: NGHIỆP - LUẬT NHÂN QUẢ - NGHIỆP BÁO 113

Nhân quả là một phương diện ứng dụng của duyên khởi, là thước đo của đời sống đạo đức, phước và tội, hạnh phúc và khổ đau, thuận và nghịch. Tất cả các pháp môn của Phật giáo đều đặt trên nền tảng nhân quả.1 Đạo Phật không tin vào bất cứ một đấng Thượng đế hay thần linh nào có quyền ban phước giáng họa, ban ơn cứu rỗi, hay chi phối đời sống của mình, mà chỉ tin vào định luật nhân quả - nghiệp báo: gieo nhân nào gặt quả nấy. Đạo Phật hoàn toàn không đồng tình với học thuyết định mệnh. Đức Phật, bằng nhiều cách dạy rằng, con người là chủ nhân của nghiệp. Tùy theo khuynh hướng hành động, tạo tác của nghiệp mà con người nhận lấy quả báo tương ứng. Làm lành hưởng quả lành, gieo ác sẽ gặp dữ. Đó là quy luật. Không có một định mệnh nào chi phối con người. Số phận con người do chính con người tạo ra. Không có một thiên tử hay bất kỳ đấng thần linh nào có khả năng quyết định số phận con người. Chủ trương này đã giúp con người một nền tảng phương pháp luận để họ nỗ lực vượt qua các nỗi

khổ, niềm đau, xây dựng một cuộc sống lành mạnh bằng chính khả năng của mình.2 Theo Phật giáo năm, tháng, ngày giờ không tạo ra số phận con người. Chính ý thức, nghề nghiệp, khuynh hướng, hành động tạo ra hạnh phúc hay khổ đau. Ai tin vào định mệnh sẽ chịu đắng cay. Ai xóa bỏ định mệnh bằng nỗ lực chân chính sẽ có cơ hội hưởng được hạnh phúc. Do vậy, việc đi xem bói, ngày lành, giờ tốt là mê tín.3 Quy luật nhân quả được diễn ra theo tiến trình của thời gian. Có những hạt giống gieo tốt ở hiện tại, nhưng nó đòi hỏi ba mươi năm sau hoặc nhiều đời sau mới trổ quả. Sự trổ quả nhanh hay chậm lệ thuộc rất nhiều vào duyên.4 Theo Phật giáo, nhân quả là cán cân công lý chuẩn xác nhất và không bị con người lũng đoạn. Thay vì chạy vạy, vái tứ phương, đạo Phật dạy mọi người nắm vững luật nhân quả để biến các ước mơ trở thành hiện thực.5

1. Thích Nhật Từ, Mười điều tâm niệm. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.43. 2. 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.36. 3. Thích Nhật Từ, Đừng vì tiền phụ nghĩa, quên tình. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.32. 4. Thích Nhật Từ, Hạnh phúc giữa đời thường. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.109. 5. Thích Nhật Từ, Gia đình - Tranh đấu hay buông xuôi. (NXB Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.85.

Trích dẫn 1

Còn Ta, này các Tỷ-kheo, nay là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác cũng chủ trương có nghiệp, chủ trương có nghiệp quả, chủ trương có tinh tấn. Nhưng này các Tỷ- kheo, chỉ có Makkhali, kẻ ngu si nói phản lại tất cả: “Không có nghiệp, không có nghiệp quả, không có tinh tấn”.6

Trích dẫn 2

Này các Tỷ-kheo, các chúng sanh là chủ của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, là sanh căn của nghiệp, là bà con của nghiệp, là chỗ nương tựa của nghiệp. Phàm họ làm nghiệp gì, thiện hay ác, họ là những kẻ thừa tự của nghiệp ấy.7

Trích dẫn 3

Kia, sao gọi là bất thiện? Sao gọi là thiện? Sát sinh là bất thiện, không sát sinh là thiện. Không cho mà lấy là bất thiện, cho mới lấy là thiện. Dâm dật là bất thiện, không dâm dật là thiện. Nói dối là bất thiện, không nói dối là thiện. Nói thêu dệt là bất thiện, không nói thêu dệt là thiện. Hai lưỡi là bất thiện, không hai lưỡi là thiện. Gây loạn đấu kia đây là bất thiện, không gây loạn đấu kia đây là thiện. Tham của người là bất thiện, không

6. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.317-318. 7. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.728-729.

tham của người là thiện. Khởi sân nhuế là bất thiện, không khởi sân nhuế là thiện. Tà kiến là bất thiện, chánh kiến là thiện. Như vậy, các Tỳ-kheo, hành những điều ác này sẽ

đọa vào trong địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Nếu người nào hành thiện sẽ sinh về cõi người, cõi trời, cùng các đường thiện trong A-tu-la.8

Trích dẫn 4

Có ba nhân duyên này, này các Tỷ-kheo, khiến các nghiệp khởi lên. Thế nào là ba? Tham là nhân duyên khiến các nghiệp khởi lên. Sân là nhân duyên khiến các nghiệp khởi lên. Si là nhân duyên khiến các nghiệp khởi lên.9

Trích dẫn 5

Phật giáo chủ trương có nghiệp, nhưng không phải là Thuyết định mệnh. Và cũng thật là sai lầm nếu đổ lỗi cho nghiệp quá khứ, mà không chịu phấn đấu trong hiện tại. Đoạn Kinh sau nhấn mạnh tới hành động tích cực nhằm thay đổi nghiệp xấu. Nhưng này các Tỷ-kheo, với những ai trở lại dựa vào nghiệp quá khứ như là lý do kiên thực, những người ấy sẽ không có ước muốn, không có tinh tấn, không có "Đây là việc phải làm" hay "Đây là việc không nên làm."10

8. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.224. 9. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.76. 10. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.206-207.

Trích dẫn 6

Nguyên lý duyên khởi và quy luật nhân quả là thực tại tồn tại khách quan, mà được Đức Phật giác ngộ, khám phá ra, rồi chỉ dạy cho mọi người. Mọi chúng sanh đều bị chi phối bởi nguyên lý này. Dù người chưa quy y Tam bảo, người Phật tử hay theo tôn giáo khác thì vẫn bị chi phối bởi quy luật này. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là lý Duyên khởi? Do duyên sanh, này các Tỷ-kheo, già chết khởi lên. Dầu các Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện, an trú là giới tánh ấy, pháp trú tánh ấy, pháp quyết định tánh ấy, y duyên tánh ấy. Như Lai hoàn toàn chứng ngộ, hoàn toàn chứng đạt định lý ấy. Sau khi hoàn toàn chứng ngộ, hoàn toàn chứng đạt, Như Lai tuyên bố, tuyên thuyết, tường thuyết, khai hiển, khai thị, phân biệt, minh hiển, minh thị.11

Một thời, đức Phật trú tại vườn Cấp Cô Độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bấy giờ, đức Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo: Có ba phước nghiệp này. Sao gọi là ba? Thí là phước nghiệp, bình đẳng là phước nghiệp, tư duy là phước nghiệp. Sao gọi thí là phước nghiệp? Nếu có một người mở lòng bố thí sa- môn bà-la-môn, người bần cùng, người cô độc, người lang thang; ai cần thức ăn cho thức ăn, cần nước uống cho nước uống, quần áo, đồ ăn thức uống, giường chiếu, ngọa cụ, thuốc trị bệnh, hương hoa, ngủ nghỉ, tùy theo nhu cầu không gì luyến tiếc. Đây gọi là nghiệp phước bố thí. Sao gọi là bình đẳng là phước nghiệp? Nếu có một người không sát sanh, không trộm cắp, thường biết tàm quý, không nảy tưởng ác. Cũng không trộm cắp, ưa ban thí cho người, không có tâm tham lam keo kiết, lời nói hòa nhã không tổn thương lòng người. Cũng không gian dâm vợ người, tự tu phạm hạnh, tự biết đủ với sắc mình. Cũng không vọng ngữ,

11. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.393.

thường nghĩ chí thành, không lời dối trá, được người đời tôn kính, không có thêm bớt. Cũng không uống rượu, luôn biết tránh xa loạn động. Lại rải tâm từ trải khắp một phương, hai phương, ba phương, bốn phương cũng như vậy; tám phương trên dưới, trải khắp trong đó, vô lượng, vô hạn, không thể cùng, không thể tính kể; rải tâm từ này phủ khắp tất cả, mong cho được an ổn. Lại rải tâm bi, hỷ, xả trải khắp một phương, hai phương, ba phương, bốn phương cũng như vậy; tám phương trên dưới, tất khắp trong đó, vô lượng, vô hạn, không thể tính kể; rải tâm bi, hỷ, xả nầy tất khắp trong đó. Đó gọi là bình đẳng là phước nghiệp. Sao gọi tư duy là phước nghiệp? Ở đây, Tỳ-kheo tu hành niệm giác chi, y vô dục, y viễn ly, y diệt tận, y xuất yếu; tu trạch pháp giác chi, tu hỷ giác chi, tu khinh an giác chi, tu định giác chi, tu xả giác chi; y vô dục, y viễn ly, y diệt tận, y xuất yếu. Đó gọi tư duy là phước nghiệp. Như vậy Tỳ-kheo, có ba phước nghiệp này.12

Trích dẫn 1 Vì bước theo dấu chân Phật là bước đi trên con đường thăng hoa cuộc sống, cho nên chúng ta không sống vô ích và không chết vô nghĩa. Thể hiện sự sống theo Phật là sống an lạc, sống hiểu biết, sống từ bi hỷ xả, sống vị tha vô ngã, sống tốt đẹp cho gia đình, sống lợi lạc cho đoàn thể, cho cộng đồng xã hội và chết trong sự tiếc thương, cảm mến của nhiều người, để lại những bài học quý giá cho đời. Sống và chết một cách thiện mỹ và có ý nghĩa như vậy, thì thân tứ đại này có mất đi, nhưng những việc làm tốt đẹp của người Phật tử vẫn

12. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.354- 355.

lưu lại cho đời tiếng thơm, thì hành giả chết mà không chết. Và họ bỏ lại của cải vật chất phù du của thế gian, nhưng đã mang theo được hành trang quý báu để giúp họ tái sanh vào những cảnh giới tốt đẹp hoặc tái sanh làm người có nhiều phước báu tiếp tục công việc lợi ích cho mọi người.13 Trích dẫn 2 Người Phật tử không thờ thần linh của các tôn giáo và tín ngưỡng khác. Không thờ Thượng đế, Phạm thiên, Chúa Trời, Thánh Allah, đấng Giê-hô-va (Jehovah) v.v... Không thờ hay cầu khẩn Thần Tài, Thổ Địa, Táo Quân, Thánh Mẫu, Cửu Thiên Huyền Nữ, Mẹ Sanh Mẹ Độ, bà Chúa Xứ, Quan Thánh, ông Hoàng Mười v.v... Không cầu xin miếu, đình, phủ, đồng cốt; không hầu thánh, không trình đồng mở phủ. Không thỉnh vong gọi hồn, ma nhập. Không bói quẻ, xin xăm, xóc thẻ; không xem tướng số; không xem tử vi. Không yểm bùa, không xin bùa ngải, bùa chú. Không cầu xin tín ngưỡng những nơi được đồn là linh thiêng. Người Phật tử nên hiểu không có cội nguồn ban phước giáng họa. Chỉ tin vào chân lý nhân quả và cố gắng hoàn thiện nhân cách của chính mình.14 Trích dẫn 3 Trong kinh Di Giáo, Ngài cấm tu sĩ Phật giáo không được dâng sao giải hạn, vì theo Đức Phật không có các ngôi sao chi phối vận mệnh con người và thần linh, số phận con người là do tự do ý chí, hành động, lối sống của con người định đoạt. Giải hạn tốt nhất theo Phật giáo là

chuyển nghiệp. Nghiệp xấu mà vốn dĩ có thể tạo ra quả khổ đau, có thể chuyển hóa được bằng cách gieo các nghiệp thiện đối lập. Ăn năn, hối cải, tránh dữ, làm lành, từ bỏ lối sống khổ đau, chuyển hóa tham lam, sân hận, si mê… là khởi đầu của sự làm mới về đạo đức. Thay vì tin vào sao hạn vốn không có thật, mọi người không nên tiếp tay cho hủ tục này. Tăng Ni cần sống đúng giới luật Phật dạy. Người Phật tử không nên đến các chùa nhờ giải hạn. Xã hội cần lên án các hủ tục này vốn là các dây tầm gửi bám trên thân cây Bồ-đề Phật giáo.15 Trích dẫn 4 Mê tín dị đoan cũng là nguyên nhân lớn gây hao tổn gia đình. Đốt giấy tiền vàng mã cho người quá cố, tiếp đãi cúng kiếng quá nhiều cho thầy bùa, thầy ngãi, thầy pháp là những việc làm không đúng thực tế. Mỗi lần hầu đồng mất cả trăm triệu; nhiều gia đình phải đi vay

13. Thích Trí Quảng, Phật giáo nhập thế & phát triển (quyển 3). (NXB Tổng Hợp, TP.HCM, 2011), tr.337-338. 14. Thích Nhật Từ, 100 điều đạo đức tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.10. 15. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.194.

BÀI 14: NGHIỆP - LUẬT NHÂN QUẢ - NGHIỆP BÁO 119

mượn để hầu thánh, hầu đồng, cầu xin đồng cô, đồng cậu. Hệ quả là đánh mất hạnh phúc, sự nghiệp; khó khăn, trở ngại, mà bệnh tật vẫn y nguyên, thậm chí còn nặng hơn. Ngoài ra, đưa tiền cho người mê tín thì nghiệp xấu sẽ tăng, thêm bất hạnh mới. Đó là sự hao tổn về trí tuệ và phước báu. Người Phật tử chân chính cần phải tránh xa.16

1. Các em học sinh có tin thuyết định mệnh, số phận an bài không? Vì sao? Gợi ý: Phật giáo nhấn mạnh tới hành động tích cực từ bản thân, chuyển nghiệp từ xấu thành tốt, đã làm tốt thì làm nhiều việc tốt hơn.

PHẨM HÌNH PHẠT Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Là chân lý người người chấp nhận
Từ ngàn xưa cho đến ngàn sau
Hạnh phúc nào đến bằng gươm giáo
Nhân ác làm, quả xấu thiên thu
Lời thô ác, lửa sân vô định
Tay gậy đao chuốc lấy nhục hình
Tự gây nghiệp, sau đành chịu quả
Chẳng khác chi đốt lửa thiêu mình
Thương người ngu hành thân hại thể
Chốn vô thường bãi bể nương dâu
Điều phục tâm, đạo mầu thanh tịnh
Chứng Niết bàn, diệt hết vô minh
16. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.97.

120 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tinh cần tu cho tan thống khổ

Tạo nhân lành, chế ngự thân, tâm
Biết nẻo về, tư duy, chánh niệm
Đây con đường Diệu Pháp quang vinh.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Bảo Yến (2004). Phẩm hình phạt. Trong album: Trường ca kinh Pháp 5/9/2019

BÀI 15: THIỀN PHẬT GIÁO 121

Thiền Phật giáo

122 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Truyền thống thiền của đức Phật bao gồm "thiền chỉ" (Samatha bhāvanā) và "thiền quán" (Vipassanā bhāvanā) còn gọi là thiền tuệ hay thiền minh sát. Dù tu theo Thiền chỉ hay Thiền quán, các hành giả tu thiền cần phải lưu tâm là đang lúc thực tập thiền, hành giả phải làm chủ hơi thở ra- vào, dài và ngắn với sự ghi nhận rõ ràng ở tâm: "phồng ... phồng" đối với hơi thở vào; và "xẹp...xẹp" đối với hơi thở ra. Sự ghi nhận rõ ràng đó được gọi là chánh niệm, thấy rõ được sự vận chuyển của hơi thở trong cơ thể góp phần giúp cho người thực tập thiền được tỉnh giác.1 1. Về bản chất của thiền Thiền chỉ trong tiếng Pali gọi là Samatha bhāvanā. Khi chúng ta mượn đối tượng Thiền quán nào đó, giữ tâm trên đối tượng đó, thì cùng thời điểm và không gian đó, người thực tập thiền không để tâm mình "du lịch" cảnh trí này, phân tâm ở cảnh vật khác. Bằng cách này, tâm của người thực tập thiền trở nên sâu lắng: Thân đâu, tâm đó. Thiền Chỉ còn được gọi là "tịnh chỉ tu tập", vốn dựa vào việc dừng lắng các hoạt động giác quan như mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm và ý hình dung. Nhờ đó, người thực tập sẽ phát triển được trạng thái thanh tịnh, nhẹ nhàng ở trong tâm. Thiền quán trong tiếng Pali là Vipassanā bhāvanā. Vipassanā có nghĩa đen là nhìn thẩm thấu, nhìn rõ bản chất của sự vật như chúng đang là. Trong cái nhìn này, người thực tập Thiền sẽ hạn chế một cách tối đa sự can thiệp của ý thức chủ quan vào các đối tượng, mà được chúng ta tiếp nhận, bao gồm khi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm. Từ đó, người tu thiền vượt qua được thói quen "dán nhãn" và "đặt tên" lên con người, sự vật, sự việc, tình huống. Thiền quán còn được gọi là "minh sát tu tập". "Minh" là rõ ràng, "sát" là quan sát, nhìn thấy. "Minh sát" là thấy một cách rõ ràng. Về phương diện chiều sâu, Thiền quán còn được gọi là "Thiền tuệ" (vipassanā bhāvanā hay paññā bhāvanā). Paññā dịch sát nghĩa là trí tuệ, tuệ giác, hay tỉnh thức. Tu tập Thiền quán là nghệ thuật giúp người thực tập thiền, phát triển được trí tuệ, tâm sáng suốt hơn, hiểu biết về thế giới hiện tượng và bản chất của mọi sự vật như chúng đang là.2

1. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền Quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.3-4. 2. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền Quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.5-9.

BÀI 15: THIỀN PHẬT GIÁO 123

2. Đặc điểm của thiền Tu "thiền chỉ" để đạt định. Tu "thiền quán" để phát triển trí tuệ. Thiền chỉ bổ trợ cho Thiền quán. Tu thiền chỉ và thiền quán cùng lúc, sẽ giúp hành giả

đạt được định và tuệ. Định là nền tảng của trí tuệ. Do đó, Thiền chỉ cũng là nền tảng của Thiền quán. Người thực tập thiền không nên dừng lại ở Thiền chỉ, như một số trường phái thiền đã chủ trương. Vì dừng lại ở Thiền chỉ, các hành giả sẽ đánh mất cơ hội phát triển Thiền Quán để tăng trưởng trí tuệ. Một số tôn giáo khác cũng có thiền, nhưng khác với thiền được Đức Phật giảng dạy về phương pháp, đối tượng thực tập. Ví dụ như là: "thiền công án" và "thiền thoại đầu" do các vị tổ sư thiền của Trung Quốc sáng tác. Thiền tổ sư mượn "công án hay thoại đầu" để giữ tâm hành giả trong chánh niệm. Thiền được Đức Phật giảng dạy, còn được gọi là Thiền Như Lai. Các hành giả đọc kinh, nghiền ngẫm chân lý và đạo đức Phật giáo, cũng được gọi là đang thực tập Thiền chỉ. Về bản chất, trong Thiền chỉ luôn có đối tượng thiền, theo đó, người tu gá tâm vào, nhờ đó, tâm không "du lịch", hướng ngoại, đắm nhiễm, vướng kẹt vào bất cứ việc gì trên đời. Tu tập Thiền chỉ đúng cách, hành giả đạt được trạng thái "vô sở trụ." Trong phương pháp Thiền quán, mục tiêu là hướng đến sự tháo mở các trói buộc ở tâm, giúp hành giả đạt được sự tự do và giải thoát. Thiền quán không chỉ dừng lại ở sự vắng lặng. Thiền quán là phương pháp tu thiền đặc thù của Phật giáo. Các trường phái thiền của các tôn giáo khác như là thiền Yoga của Bà-la-môn giáo, hay là thiền khí công của Trung Quốc, thiền xuất hồn của Việt Nam... đều không đạt được mục tiêu lớn nhất là giúp hành giả giải phóng các nỗi khổ niềm đau đang vướng kẹt ở tâm. Các trói buộc ở tâm làm con người vướng kẹt vào vô minh. Vô minh làm cho nỗi khổ niềm đau trói buộc con người. Đã là Phật tử thực tập thiền, thì không nên thực tập thiền nhân điện, thiền khí công, thiền yoga, thiền trị bệnh của các

trường phái thiền ngoài Phật giáo. Những phương pháp thiền nêu trên chỉ dừng lại ở lợi ích sức khỏe, chứ không phải là giá trị cao nhất có thể đạt được: giải phóng khổ đau.3

Trích dẫn 1

Có hai pháp này, này các Tỷ-kheo, thuộc thành phần minh. Thế nào là hai? Chỉ và Quán. Chỉ được tu tập, này các Tỷ-kheo, chờ đợi lợi ích gì? Tâm được tu tập. Tâm được tu tập, chờ đợi lợi ích gì? Cái gì thuộc về tham được đoạn tận. Quán được tu tập, này các Tỷ-kheo, chờ đợi lợi ích gì? Tuệ được tu tập. Tuệ được tu tập, chờ đợi lợi ích gì? Cái gì thuộc vô minh được đoạn tận. Bị tham làm uế nhiễm, này các Tỷ-kheo, tâm không thể giải thoát. Hay bị vô minh làm uế nhiễm, tuệ không được tu tập. Do vậy, do ly tham, là tâm giải thoát. Do đoạn vô minh, là tuệ giải thoát.4

Trích dẫn 2

Lại nữa, này chư Hiền, vị Tỷ-kheo tu tập chỉ, có quán đi trước. Do vị ấy tu tập chỉ có quán đi trước, con đường được sanh khởi. Vị ấy thực hành con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị ấy thực hành, tu tập, làm cho sung mãn con đường ấy, các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt. Lại nữa, này chư Hiền, Tỷ-kheo tu tập cả hai chỉ quán gắn liền với nhau. Do vị ấy tu tập cả hai chỉ quán gắn liền với nhau, con đường được sanh khởi. Vị ấy thực hành con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Do vị

ấy thực hành, tu tập, làm cho sung mãn con đường ấy, các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.5

3. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền Quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.9-13 . 4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.97. 5. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.503-504.

BÀI 15: THIỀN PHẬT GIÁO 125

Một thời Tôn giả Ānanda trú ở Rājagaha (Vương Xá), tại Veluvana (Trúc Lâm), chỗ nuôi dưỡng các con sóc, khi Thế Tôn thị tịch không bao lâu. Tôn giả Ānanda nói: Này Bà-la-môn, Thế Tôn ấy không tán thán tất cả thiền định, không không tán thán tất cả thiền định. Và này Bà-la-môn, loại thiền định nào Thế Tôn ấy không tán thán? Ở đây, này Bà-la-môn, một số vị sống với tâm thấm nhuần dục tham, bị dục tham chi phối, và không như thật biết sự giải thoát khỏi dục tham đã được khởi lên. Vị ấy lấy dục tham làm đối tượng tối hậu, thiền tu, thiền tư, thiền định, thiền nhập. Vị ấy sống với tâm thấm nhuần sân hận, bị sân hận chi phối, và không như thật biết sự giải thoát khỏi sân hận đã được khởi lên. Vị ấy lấy sân hận làm đối tượng tối hậu, thiền tu, thiền tư, thiền định, thiền nhập. Vị ấy sống với tâm thấm nhuần hôn trầm thụy miên, bị hôn trầm thụy miên chi phối, và không như thật biết sự giải thoát khỏi hôn trầm thụy miên đã được khởi lên. Vị ấy lấy hôn trầm thụy miên làm đối tượng tối hậu, thiền tu, thiền tư, thiền định, thiền nhập. Vị ấy sống với tâm thấm nhuần trạo hối, bị trạo hối chi phối và không như thật biết sự giải thoát khỏi tạo hối đã được khởi lên. Vị ấy lấy trạo hối làm đối tượng tối hậu, thiền tu, thiền tư, thiền định, thiền nhập. Vị ấy sống với tâm thấm nhuần nghi hoặc, bị nghi hoặc chi phối và không như thật biết sự giải thoát khỏi nghi hoặc đã được khởi lên. Vị ấy lấy nghi hoặc làm đối tượng tối hậu, thiền tu, thiền tư, thiền định, thiền nhập. Này Bà-la-môn, Thế Tôn ấy không tán thán loại thiền định như vậy. Và này Bà-la-môn, loại thiền định nào Thế Tôn ấy tán thán? Ở đây, này Bà-la-môn, Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Diệt tầm và tứ, vị ấy chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Chứng và trú Thiền thứ ba… Thiền thứ tư… Này Bà-la-môn, những loại thiền như vậy, Thế Tôn ấy tán thán.6

6. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.337.

126 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Thiền không phải là cái gì ghê gớm. Thiền là hơi thở, nụ cười, niềm vui, hạnh phúc, lợi ích cho ta và người, bây giờ và tại đây. Thiền bắt đầu bằng thay đổi nhận thức, theo dõi hơi thở, làm chủ các giác quan. Thực tập thiền giúp ta làm chủ được dòng cảm xúc, nhờ đó, khi gặp nghịch cảnh ta không than, gặp khó khăn không bỏ cuộc, gặp những trở ngại nhưng ta vẫn hướng tới phía trước và không đổ lỗi cho cuộc đời, không trách cứ người khác. Sống thiền giúp ta có trách nhiệm, cam kết lớn để tạo dựng hạnh phúc cho bản thân ta.7

1. Các em học sinh hãy giới thiệu tổng quan về thiền Phật giáo?

THIỀN TẬP Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Giờ thiền tọa ta ngồi tĩnh lặng
Thế kiết già đẹp tựa hoa sen
Dõi hơi thở vào ra chánh niệm
Thân an bình và lòng thanh cao
Giờ thiền tọa ta ngồi tĩnh lặng
Như ánh trăng vằng vặc viên dung
Thấy vô ưu niềm tin sống dậy
Đem tâm từ rải khắp thân sơ;
ĐK: Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra sạch muộn phiền
An trú trong hơi thở
Hạnh phúc đến như nhiên.
7. Thích Nhật Từ, Đừng vì tiền phụ nghĩa, quên tình. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.26.
BÀI 15: THIỀN PHẬT GIÁO 127

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tấn Đạt (2003). Thiền tập. Trong album: Tuyệt vời tình lam 2 online

128 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Thiền chỉ Samatha bhāvanā

BÀI 16: THIỀN CHỈ 129

Khi thực tập Thiền chỉ, hành giả sử dụng các đối tượng thuộc về thế giới mặc định để giữ tâm một chỗ. Đối với người thực tập Thiền quán thì đối tượng giữ tâm thuộc về chân đế, tức là sự thật về sự vật trong chính nó, thoát khỏi những mặc định bằng ngôn ngữ và truyền thông về sự vật. Trong chân lý tuyệt đối, các mặc định về con người và sự vật cần được buông bỏ, để ta không can thiệp ý thức chủ quan vào sự vật được quan sát. Thực tập Thiền quán là để phát triển trí tuệ, nhìn thấy sự vật như chúng đang là. Tháo mở được thói quen phân biệt, thành kiến, ác kiến, mặc cảm đối với con người, sự vật, sự việc, tình huống nhiều chừng nào, các hành giả tu thiền có khả năng phát triển thiền tuệ, tức là trí tuệ nhiều chừng ấy. Trong kinh tạng Pali, Đức Phật đề cập rải rác các đối tượng Thiền chỉ. Tác phẩm Thanh Tịnh Đạo Luận của ngài Phật Âm (Buddhaghosa) phát triển và hệ thống thành 40 đề mục thiền chỉ để người thực tập Thiền chỉ chọn lựa và áp dụng thích hợp.

Trích dẫn 1

Thường tỉnh giác, quán thân bất tịnh
Dẹp ý tà, an định thân tâm
Diệt tan ma ái buộc ràng

Sống trong tự tại, tinh thần lạc an.1

1. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.132.

130 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 2

Này các Tỷ-kheo, như thế nào Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm? Này các Tỷ-kheo, ở đây, vị Tỷ-kheo: "Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham"; hay "Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham"; hay "Với tâm có sân, biết rằng tâm có sân"; hay "Với tâm không sân, biết rằng tâm không sân"; hay "Với tâm có si, biết rằng tâm có si"; hay "Với tâm không si, biết rằng tâm không si"; hay "Với tâm thâu nhiếp, biết rằng tâm được thâu nhiếp"; hay "Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn"; hay "Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại"; hay "Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại"; hay "Với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn"; hay "Với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng"; hay "Với tâm có định, biết rằng tâm có định"; hay "Với tâm không định, biết rằng tâm không định"; hay "Với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát"; hay "Với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát". Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên tâm, hay sống quán tánh diệt tận trên tâm, hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. "Có tâm đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy vị Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm. 2

Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Sakka, tại Kapilavatthu, ở khu vườn Nigrodha. Rồi họ Thích Mahānāma đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, họ Thích Mahānāma bạch Thế Tôn:

2. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.450.

BÀI 16: THIỀN CHỈ 131

Bạch Thế Tôn, giữa các người an trú với những an trú khác nhau, chúng con nên an trú với an trú nào? Thế Tôn nói: Lành thay, lành thay, này Mahānāma! Như vậy thật xứng đáng cho thiện nam tử các người, sau khi đến Thế Tôn đã hỏi, đã thưa như vậy: "Bạch Thế Tôn, giữa các người an trú với những an trú khác nhau, chúng con nên an trú với an trú nào? " (1) Hãy nhập cuộc, này Mahānāma với lòng tin, không phải với không lòng tin. (2) Hãy nhập cuộc với tinh cần tinh tấn, không với biếng nhác. (3) Hãy nhập cuộc với trú niệm, không với thất niệm. (4) Hãy nhập cuộc với định, không với không định. (5) Hãy nhập cuộc với trí tuệ, không với liệt tuệ". Sau khi an trú trong năm pháp này, này Mahānāma, hãy tu tập thêm sáu pháp nữa. (6) Ở đây, này Mahānāma, ông hãy tùy niệm Như Lai: "Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn". Này Mahānāma, trong khi Thánh đệ tử tùy niệm Như Lai, trong khi ấy, tâm không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, tâm không bị si ám ảnh, trong khi

ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên Như Lai. Vị Thánh đệ tử, này Mahānāma, với tâm chánh trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân khinh an, cảm giác được lạc thọ; khi có lạc thọ, tâm được định tỉnh. Này Mahānāma, như vậy gọi là bậc Thánh đệ tử sống đạt được bình đẳng với

chúng sanh không bình đẳng, sống đạt được vô sản với chúng sanh có sân, nhập được pháp lưu, tu tập Phật tùy niệm. (7). Lại nữa, này Mahānāma, ông hãy tùy niệm Pháp: "Khéo thuyết là pháp Thế Tôn thuyết giảng, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thường, do người trí tự mình giác hiểu". Này Mahānāma, trong khi vị Thánh đệ tử tùy niệm Pháp, trong khi ấy, tâm không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, tâm không bị si ám ảnh, trong khi ấy, tâm được chánh trực, nhờ duyên Pháp. Vị Thánh đệ tử, này Mahānāma, với tâm chánh trực có được nghĩa tín thọ có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân khinh an, cảm giác lạc thọ, khi có cảm giác lạc thọ, tâm được định tỉnh. Này Mahānāma, như vậy gọi là bậc Thánh đệ tử sống đạt được bình đẳng với chúng sanh không bình đẳng, sống đạt được vô sân với chúng sanh có sân, nhập được pháp lưu, tu tập Pháp tùy niệm. (8). Lại nữa, này Mahānāma, ông hãy tùy niệm Tăng: "Diệu hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, trực hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, ứng lý hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, chánh hạnh là chúng đệ tử Thế Tôn, tức là bốn đôi tám vị. Chúng đệ tử này của Thế Tôn là đáng được cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, đáng được chắp tay, là ruộng phước điền ở đời". Này Mahānāma, trong khi vị Thánh đệ tử tùy niệm Tăng, trong khi ấy, tâm không bị tham ám ảnh, tâm không bị sân ám ảnh, tâm không bị si ám ảnh; trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên Tăng. Vị Thánh đệ tử, này Mahānāma, với tâm chánh trực, có được nghĩa tín thọ, có được pháp tín thọ, có được hân hoan liên hệ đến pháp. Khi có hân hoan, hỷ sanh; khi có hỷ, thân được khinh an; khi thân khinh an, cảm giác lạc thọ; khi có lạc tho, tâm được định tỉnh. Này Mahānāma, như vậy gọi là bậc Thánh đệ tử sống đạt được bình đẳng với chúng sanh không bình đẳng, sống đạt được vô sản với chúng sanh có sân, nhập được pháp lưu, tu tập Tăng tùy niệm. (9) Lại nữa, này Mahānāma, ông hãy tùy niệm Giới của mình: "Không có bể vụn, không có cắt xén, không có vết nhở, không có chấm đen, đưa đến giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp trước, đi đến thiền định". Này Mahānāma, khi nào bậc Thánh đệ tử tùy niệm Giới... trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên Giới... nhập được pháp lưu, tu tập Giới tùy niệm. (10) Lại nữa, này Mahānāma, ông hãy tùy niệm Thí của mình: "Thật là được lợi cho ta! Thật là khéo được lợi cho ta! (Vì rằng) với quần chúng bị cấu uế xan tham chi phối, ta sống trong gia đình, với tâm không bị cấu uế của xan tham chi phối, bố thí rộng rãi, với bàn tay sạch sẽ, ưa

thích từ bỏ, sẵn sàng, để được yêu cầu, ưa thích phân phát vật bố thí". Này Mahānāma, khi nào bậc Thánh đệ tử tùy niệm Thí... trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ duyên

Thí... nhập được pháp lưu, tu tập tùy niệm Thí.3

Chánh niệm là làm chủ tâm niệm, ức niệm chân chánh, ghi nhận chính xác mọi thứ đang diễn ra, từ tâm ý đến thân thể và hành vi. Chánh niệm đơn giản nhất là sự làm chủ tâm, làm chủ cảm xúc, làm chủ thái độ và làm chủ các động tác đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, động, tịnh, co, duỗi, thức, ngủ.4 Người thực tập chánh niệm cần thấy rõ sự vận hành của tâm lý, nhất là tâm lý tiêu cực, không chạy theo, không lệ thuộc.

1. Các em học sinh hãy giới thiệu các đề mục tu theo Thiền chỉ?

QUAY VỀ NƯƠNG TỰA Thơ: Thích Nhất Hạnh

Quay về nương tựa
Hải đảo tự thân
Chánh niệm là Bụt
Soi sáng xa gần
Hơi thở là Pháp
Bảo hộ thân tâm
Năm uẩn là Tăng
3. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.756-758.
4. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.205-206.

134 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Phối hợp tinh cần

Thở vào thở ra
Là hoa tươi mát
Là núi vững vàng
Nước tĩnh lặng chiếu
Không gian thênh thang
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Giác Diệu Thanh (2017). Quay về nương tựa online Youtube. Truy

BÀI 17: THIỀN QUÁN 135

Thiền quán vipassanā bhāvanā

136 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Để thực tập Thiền quán hay Thiền Tuệ có kết quả, các bạn cần nhớ 4 nội dung quán niệm (tứ niệm xứ), được đức Phật dạy: Thân thể, cảm xúc, tâm và ý niệm trong tâm (pháp). Trong quá trình hành thiền, nếu hành giả ngừng suy nghĩ vọng tưởng, để tâm theo dõi hơi thở vào ra, hay để tâm trên một đề mục thiền, với chánh niệm tỉnh giác, thì đây gọi là Thiền chỉ. Tiếp theo, hành giả theo dõi một đối tượng, rồi phân tích hay tư duy trên đối tượng ấy, thì đấy là đang hành Thiền quán. Lưu ý ở đây: hành giả cần tư duy trên nguyên lý Duyên khởi (hay lý Duyên sinh, Vô thường - Vô ngã). Nếu hành giả

suy nghĩ lan man và mông lung; không tư duy hay phân tích sự vật theo lý Duyên khởi, thì đấy chỉ là dòng suy nghĩ thông thường, mà không phải là Thiền quán. Thiền quán luôn bao hàm ý nghĩa của Chánh tư duy. Một số người chủ trương chuyên tu Thiền chỉ hay chuyên tu Thiền quán. Chủ trương như vậy là mang tính cố chấp, và không đem lại kết quả thật tốt cho việc tu tập. Thiền chỉ gồm có 40 đề mục, trong khi, Thiền quán có 4 đề mục là thân thể, cảm giác, tâm và ý niệm trong tâm. Phạm vi và nội dung thực tập của hai loại thiền này là khác nhau nhưng bổ sung cho nhau. Tu Thiền chỉ giúp hành giả đạt được Định. Tu Thiền quán giúp hành giả phát triển trí tuệ.

Trích dẫn 1

- Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn niệm xứ. Thế nào là bốn? Này các Tỷ-kheo, ở đây vị Tỷ-kheo sống, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để

chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.1

Trích dẫn 2

Nên học như vậy, an trụ nơi bốn Niệm xứ với tâm được buộc chặt, biết có sự trước sau lên xuống. Vì sao? Tâm tìm cầu bên ngoài, sau đó mới chế phục khiến tìm cầu tâm ấy; tâm tán loạn, không giải thoát, thảy đều như thật biết. Nếu Tỳ-kheo an trụ niệm xứ quán thân trên thân; vị ấy sau khi an trụ niệm xứ quán thân trên thân, nếu thân ham ngủ, tâm pháp biếng nhác, Tỳ-kheo này nên khởi tịnh tín, nắm lấy tướng tịnh. Sau khi khởi tín tâm thanh tịnh, nhớ nghĩ tướng tịnh rồi, tâm vị ấy sẽ khoan khoái; do tâm khoan khoái mà sanh hỷ. Do tâm hỷ nên thân khinh an. Sau khi thân khinh an, vị ấy sẽ được cảm thọ thân lạc. Sau khi cảm thọ thân lạc, tâm sẽ định. Với tâm định, Thánh đệ tử hãy học điều này: 'Tôi đối với nghĩa này, nếu tâm còn phân tán ra ngoài, nên nhiếp phục khiến cho nó dừng nghỉ, không còn khởi tầm cầu và tư sát. Không tầm, không tứ, an trụ lạc với xả và chánh niệm. Sau an trú lạc, thì biết như thật. Niệm xứ thọ, tâm, pháp cũng nói như vậy."2

Trích dẫn 3

Tỳ-kheo ngu si cũng lại như vậy, nếu không hiểu biết, không khéo léo, sống quán thân trên thân mà không thể dứt trừ tùy phiền não, không thể nhiếp giữ tâm mình; lại cũng không được nội tâm tịch tĩnh, không được chánh niệm, chánh tri thắng diệu; trong hiện tại, cũng không được bốn thứ pháp tăng thượng tâm sống an lạc ngay trong hiện tại, cứu cánh Niết-bàn an ổn vốn chưa chứng đắc thì, không thể chứng đắc. Đó gọi là Tỳ-kheo ngu si không hiểu biết,

1. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.445. 2. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1075-1076.

không khéo léo, không thể khéo thu nhiếp tướng nội tâm, mà chạy theo tướng bên ngoài, tự tạo ra chướng ngại.3

Mùa Xuân năm sau, tại Kammassadhamma thủ phủ xứ Kuru thuộc vùng Tây Bắc, Bụt nói kinh Niệm Xứ (Satipatthana sutta) cho một thính chúng khất sĩ trên ba trăm người. Đây là một kinh rất quan trọng cho công phu tu tập thiền quán. Bụt nói phép quán niệm xứ này là con đường có thể giúp mọi người đạt tới sự thanh tịnh hóa thân tâm, vượt khỏi sầu não, diệt được khổ ưu, thành tựu được hiểu biết lớn và đạt tới tự do hoàn toàn. Nghe Bụt dạy xong kinh này, đại đức Sariputta đã nói với đại chúng rằng đây là một trong những kinh văn quan trọng vào bậc nhất, và đề nghị tất cả các vị khất sĩ và nữ khất sĩ ôn tụng kinh này cho thuộc lòng để mà hành trì theo. Ngay tối hôm ấy, đại đức Ananda trùng tuyên lại từng lời từng tiếng những điều Bụt dạy. Niệm Xứ là an trú trong chánh niệm. Theo phép tu này người hành giả ý thức được những gì đang xảy ra trong các lĩnh vực thân thể, cảm giác, tâm ý và đối tượng tâm ý mình. Ý thức ấy tức là chánh niệm. Bốn lĩnh vực ấy là bốn lĩnh vực quán niệm. Trong lĩnh vực thứ nhất là thân thể, người hành giả quán niệm về hơi thở của mình, về bốn tư thế của thân thể mình là đi, đứng, nằm, ngồi, về những động tác của thân thể mình như đi tới, đi lui, nhìn, mặc áo, ăn, uống, đại tiểu tiện, nói chuyện, giặt áo... về những bộ phận của cơ thể như tóc, lông, răng, gân, xương, thận, tủy, ruột, nước miếng, mồ hôi, v.v... về những yếu tố tạo nên cơ thể như nước, sức nóng, không khí, vật thể... và về sự tàn hoại của một tử thi từ khi nó trương phồng lên cho đến khi xương cốt tan thành tro bụi. Quán niệm về thân thể bằng cách phát khởi ý thức về những hiện tượng thuộc về thân thể. Ví dụ khi đang thở vào, hành giả biết là mình đang thở vào; khi đang thở ra, hành giả biết là mình đang thở ra; khi đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh, hành giả biết là mình đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh. Khi đi, hành giả biết là mình đi, khi ngồi xuống, hành giả biết là mình đang ngồi xuống. Khi

3. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1077-1078.

làm những động tác như mặc áo, uống nước, hành giả biết là mình đang mặc áo, uống nước v.v... Như vậy công phu quán niệm về thân thể không phải chỉ được thực hiện trong lúc ngồi thiền mà phải được thực hiện suốt ngày, ngay cả những lúc đi khất thực, ăn cơm và rửa bát. Trong lĩnh vực thứ hai là cảm giác, người hành giả quán niệm về những cảm giác đang phát sinh, tồn tại hoặc tàn hoại nơi mình, những cảm giác dễ chịu (lạc thọ), khó chịu (khổ thọ) và những cảm giác trung tính (xả thọ). Những cảm thọ ấy có thể có nguồn gốc sinh lý hay tâm lý. Quán niệm cảm giác bằng cách phát khởi ý thức về sự phát sinh, tồn tại và hoại diệt của những cảm giác ấy. Ví dụ khi đang bị nhức răng, hành giả biết là mình đang bị nhức răng, khi đang sung sướng vì được một người

khác khen ngợi, hành giả biết là mình đang sung sướng vì được một người khác khen ngợi. Hành giả còn quán chiếu để an tịnh hóa những cảm giác của mình và để thấy rõ nguồn gốc phát sinh của mọi cảm giác. Công phu quán niệm về cảm giác, do đó cũng không phải chỉ được thực hiện trong lúc ngồi thiền, trái lại, đây là một công phu được thực hiện suốt ngày. Trong lĩnh vực thứ ba là tâm ý, người hành giả quán niệm về những trạng thái tâm lý đang có mặt. Khi có tham dục, biết là có tham dục, khi không có tham dục, biết là không có tham dục. Khi có giận hờn, lầm lạc, biết là có giận hờn hay lầm lạc, khi không có giận hờn hay lầm lạc thì biết không có giận hờn hay lầm lạc. Khi tâm ý tập trung hay tán loạn, thì biết là có tập trung hay tán loạn. Những lúc tâm ý mở rộng, khép kín, có giới hạn, cố định hay có giải thoát thì hành giả liền biết, không có thì cũng liền biết. Nói tóm lại, hành giả nhận diện và có ý thức về tất cả những trạng thái tâm ý có mặt trong giờ phút hiện tại. Trong lĩnh vực thứ tư là đối tượng tâm ý, người hành giả quán niệm về năm trạng thái chướng ngại của giải thoát (tham đắm, giận hờn, hôn trầm, kích thích và nghi ngờ) mỗi khi chúng

có mặt; về năm yếu tố cấu tạo nên con người gọi là năm uẩn (thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư và nhận thức); về sáu giác quan và đối tượng của chúng; về bảy yếu tố giác ngộ (chánh niệm, trạch pháp, tinh tiến, hỷ lạc, khinh an, định và hành xả) và về bốn sự thật là khổ đau, nguyên do của khổ đau, sự giải thoát khổ đau và con đường thực hiện giải thoát. Tất cả những thứ ấy đều là đối tượng của tâm ý. Vạn pháp đều bao hàm trong những đối tượng ấy. Bụt chỉ dạy cặn kẽ về từng phép quán niệm trong cả bốn lĩnh vực. Người dạy tinh chuyên hành trì phép quán này trong bảy năm thì chắc chắn sẽ đạt được giải thoát. Người lại nói: có người có thể đạt tới giải thoát trong bảy tháng, hoặc nội trong bảy ngày, nhờ hành trì phép quán niệm này. Trong một buổi pháp đàm, đại đức Assaji cho biết đây không phải là lần đầu Bụt dạy về bốn phép lĩnh vực quán niệm. Người đã dạy nhiều lần phép này rồi, nhưng đây là lần đầu tiên người tổng hợp lại những gì người đã dạy về phép tu trong một bài giảng thật đầy đủ, thật cặn kẽ. Đại đức cũng đồng ý với đại đức Sariputta là kinh này cần được tất cả các vị khất sĩ học thuộc lòng để tụng đọc và hành trì.4

Kinh Đại niệm xứ khẳng định rằng cùng với trí tuệ, thiền tập là con đường đưa đến thanh tịnh, vượt qua sầu bi, khổ não, thành tựu chánh đạo, chứng ngộ Niết-bàn. Người thực tập thiền tứ niệm xứ sẽ được thanh tịnh tâm, tức làm chủ cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức.5

1. Bốn niệm xứ là gì?

2. Lợi ích của việc tu tập bốn niệm xứ?

4. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.416-419. 5. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.3.

VỮNG CHÃI THẢNH THƠI Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Thích Nhất Hạnh

Đã về, đã tới, bây giờ, ở đây, vững chãi thảnh thơi, quay về nương tựa; Đã về, đã tới, bây giờ, ở đây, vững chãi thảnh thơi, quay về nương tựa;

Nay tôi đã về, nay tôi đã tới, an trú bây giờ, an trú ở đây; Vững chãi như núi xanh, thảnh thơi đường mây trắng; Cửa vô sinh mở rồi, trang nghiêm và bất động. ĐK: Đã về, đã tới, bây giờ, ở đây, vững chãi thảnh thơi, quay về nương tựa; Vững chãi thảnh thơi, quay về nương tựa.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Trung Hậu (1998). Vững chãi thảnh thơi. Trong album: Thiền trà online

142 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Công năng của Thiền

BÀI 18: CÔNG NĂNG CỦA THIỀN 143

1. Thực tập Thiền chỉ Khi thực tập Thiền Chỉ (Samatha bhāvanā), nhiệm vụ quan trọng nhất của hành giả là loại trừ được các trói buộc ở tâm. Có 7 yếu tố trói buộc tâm gồm: tham dục, sân hận, hôn trầm, thùy miên, trạo-hối, hoài nghi, Mục đích của việc thực tập "thiền chỉ" là để kết thúc 7 sợi dây trói buộc nêu trên, tức là đặt các gánh nặng trói buộc đó xuống. Nhờ đó, người tu thiền đạt được tâm thư thái, an tĩnh và hạnh phúc.1 2. Thực tập Thiền quán Đối với người thực tập "thiền quán" đoạn trừ vô minh, phát triển trí tuệ. Vô minh là kẻ thù trực tiếp của trí tuệ bao gồm: thiếu hiểu biết về nhân quả, hiểu sai về tái sinh, thiếu hiểu biết về khoa học, tin vào Thượng đế, tin vào thần linh, tin năm tháng ngày giờ tốt xấu, tin phong thủy, tin tử vi, tin nhân điện, tin ngoại cảm, tin mở phủ, hầu đồng. Người thực tập thiền quán sẽ khép lại toàn bộ vô minh và mê tín, dị đoan. Người Phật tử cần phát triển trí tuệ do học rộng, nghe nhiều chân lý Phật và áp dụng lời Phật trong cuộc sống.2

Không đoạn tận sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, không có thể đạt được an trú Thiền thứ nhất. Thế nào là sáu? Dục tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi, không như thật khéo thấy với chánh trí tuệ các nguy hại trong các dục. Không đoạn tận sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, không có thể đạt được và an trú Thiền thứ nhất. Đoạn tận sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, có thể đạt được và an trú Thiền thứ nhất. Thế nào là sáu?

1. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền Quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.27- 31. 2. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền Quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.31- 32.

144 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Dục tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi, như thật khéo thấy với chánh trí tuệ các nguy hại trong các dục. Đoạn tận sáu pháp này, này các Tỷ-kheo, có thể đạt được và an trú Thiền thứ nhất.3

Tại tu viện Cấp Cô Độc này có một thầy tên là Thera. Svastika nhận xét rằng thầy này ít ưa nói chuyện với ai, và đi đâu cũng đi một mình, làm gì cũng làm một mình. Đại đức

Thera không làm phật lòng ai, cũng không phạm vào giới điều nào, nhưng thầy sống có vẻ lẻ loi và không thật sư hòa hợp với đại chúng, Svastika đã có lần tới gần thầy để gợi chuyện nhưng thầy cũng tránh đi. Mọi người đặt tên cho thầy là "người ưa sống một mình". Svastika biết rằng Bụt thường khuyến khích các thầy tránh tụ họp chuyện trò, tránh những buổi nhàn đàm vô ích để có thì giờ sống một mình mà thiền quán, nhưng chú cảm thấy cách sống của thầy Thera không thật sự là cách sống mà Bụt muốn. Một buổi chiều, nhân có cơ hội, Svastika đem chuyện này trình bày lên Bụt. Ngày mai lại, trong giờ pháp thoại, Bụt gọi Đại đức Thera lên và hỏi: Thầy là người ưa sống một mình, làm cái gì cũng ưa làm một mình và tránh sự chung đụng với các thầy khác, có phải vậy không? Đại đức đáp: Bạch Thế Tôn, đúng như vậy. Thế Tôn thường dạy người khất sĩ nên biết độc cư, nghĩa là nên sống một mình. Quay lại đại chúng, Bụt nói: Các vị khất sĩ, tôi muốn dạy cho các vị thế nào là thật sự biết sống một mình. Người thật sự biết sống một mình là người biết an trú trong chánh niệm. Người ấy ý thức được những gì đang xảy ra trong thân thể, trong cảm giác, trong tâm ý và nơi những đối tượng của tâm ý. Người ấy biết quán chiếu sự sống trong giờ phút hiện tại, không tìm về quá khứ, không tưởng tới tương lai, vì quá khứ thì không còn mà tương lai thì chưa tới. Sự sống chỉ có mặt trong giờ phút hiện tại. Nếu ta bỏ giờ phút hiện tại, ta đánh mất sự sống.

3. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.152.

BÀI 18: CÔNG NĂNG CỦA THIỀN 145

Này các vị, thế nào là tìm về quá khứ? Tìm về quá khứ ở đây có nghĩa là tự đánh mất mình trong quá khứ, trôi dạt trong quá khứ trên những đợt sóng tư duy: trong quá khứ hình thể ta từng như thế đó, cảm thọ ta từng như thế đó, địa vị ta từng như thế đó, hạnh phúc ta từng như thế đó... Phát khởi lên những tư duy như thế và bị ràng buộc bởi những gì thuộc về quá khứ, đó là tìm về quá khứ. Này các vị, thế nào là tưởng tới tương lai? Tưởng tới tương lai ở đây có nghĩa là tự đánh mất mình trong tương lai, trôi dạt trong tương lai, trên những đợt sóng tư duy, lo sợ hoặc mơ tưởng: trong tương lai, hình thể ta sẽ được hay sẽ bị như thế đó, cảm thọ ta sẽ được hay bị như thế đó, hạnh phúc ta sẽ được như thế đó, khổ đau ta sẽ bị như thế đó... Phát khởi lên những tư duy như thế và bị ràng buộc bởi những ước mơ hoặc lo sợ về tương lai... đó là tưởng tới tương lai. Này các vị, trở về giây phút hiện tại là để tiếp xúc với sự sống và để quán chiếu sự sống. Nếu không tiếp xúc thì không thể quán chiếu. Chánh niệm giúp ta trở về hiện tại, tiếp xúc với hiện tại và quán chiếu sự sống trong hiện tại. Trở về hiện tại không có nghĩa là tự đánh mất mình trong những đam mê hoặc sầu khổ về hiện tại. Nếu bị ràng buộc bởi những đam mê và sầu khổ về những gì đang xảy ra trong hiện tại thì sự sống cũng không có mặt. Sự sống không có mặt vì chánh niệm không có mặt. Này các vị khất sĩ, người biết sống một mình là người biết an trú trong hiện tại, dù người ấy đang ngồi giữa đám đông. Một người ngồi trong rừng sâu mà nếu không có chánh niệm, nếu bị những con ma quá khứ và tương lai lôi cuốn và ám ảnh thì người ấy vẫn không phải là người biết sống một mình. Rồi Bụt đọc cho các thầy nghe một bài kệ: "Đừng tìm về quá khứ Đừng tưởng tới tương lai Quá khứ đã không còn Tương lai thì chưa tới Hãy quán chiếu sự sống Trong giờ phút hiện tại Kẻ thức giả an trú Vững chãi

và thảnh thơi Phải tinh tiến hôm nay

Kẻo ngày mai không kịp
Cái chết đến bất ngờ
Không thể nào mặc cả
Người nào biết an trú
Đêm ngày trong chánh niệm
Thì Mâu Ni gọi là
Người Biết Sống Một Mình.”4
Trích dẫn 1 An trú trong hiện tại không có nghĩa là không nghĩ đến quá khứ hay hoạch định cho tương lai, mà đơn giản là không đánh mất mình trong những lo lắng về tương lai hay tiếc thương quá khứ. Nếu an trú vững chãi trong hiện tại thì quá khứ sẽ là một đối tượng để quán chiếu, đối tượng của niệm và định. Quá khứ có thể mang lại nhiều tuệ giác trong khi ta vẫn an trú trong hiện tại.5 Trích dẫn 2 Khi an trú trong hiện tại, ta có thể đem tương lai về hiện tại như là một đối tượng quán chiếu, và ta có thể đạt được nhiều tuệ giác. Tuệ giác và quán chiếu về tương lai khác với những lo sợ, bấp bênh về tương lai, vốn có thể làm ta phân tâm. Nếu cứ mãi lo lắng và sợ hãi cho tương lai, ta sẽ đánh mất thì giờ và lãng phí cuộc sống. Cứ lo sao cho được thành công, để rồi bị ám ảnh vì lo âu, thì ta không thể suy nghĩ cho hữu hiệu. Lo lắng tương lai không giúp được gì. Thật ra, tương lai được làm bằng hiện tại. Chăm sóc hiện tại cho thật đàng hoàng tức là đã làm hết sức mình để bảo đảm một tương lai tốt đẹp. Khi phung phí năng lượng vì sợ hãi, bức xúc, tuyệt vọng, lo lắng, ta sẽ làm hỏng cả quá khứ lẫn tương lai.6 Trích dẫn 3 Chánh niệm chứa năng lượng của Định Lực, của Hiểu Biết và Từ Bi. Vậy thì, thiền tập theo đạo Bụt là thực tập chế tác năng lượng giúp ta có được sự tập trung, từ bi và hiểu biết.7

4. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.396-398. 5. Thích Nhất Hạnh, Quyền lực đích thực. (NXB Tri Thức, Hà Nội, 2016), tr.155 -156. 6. Thích Nhất Hạnh, Quyền lực đích thực. (NXB Tri Thức, Hà Nội, 2016), tr.157. 7. Thích Nhất Hạnh, Giận. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.102.

Trích dẫn 4 Song song với việc nhận diện tâm sân hận, bạn cũng nên tu thiền từ bi mỗi ngày, nhất là trước khi đi ngủ. Thường xuyên nỗ lực làm lớn mạnh các hạt giống từ bi, thương đời, thương người, thương các loài vật, thương môi trường… một cách tích cực. Không hại ai, không ghét bỏ ai, không nói xấu ai, không gây sự với ai… Không xem phim bạo lực, không nói lời ác, không chơi trò chơi bạo lực, không ứng xử “giang hồ”. Không tiêu thụ rượu, bia, chất gây say vốn khiến ta dễ mất kiểm soát tâm, buông ra lời nói và thể hiện hành vi bạo lực, gây thương tổn và khổ đau. Nhờ thường xuyên vun trồng hạt giống từ bi trong nếp sống thường nhật, bạn dễ dàng nhận ra tâm nóng giận, tâm hận thù, tâm căm phẫn, tâm hiềm khích, tâm bực tức, tâm khó ưa… đang trú ngụ trong ta. Nhờ hạt giống từ bi sẵn có, sau khi nhận ra tâm sân hận, bạn dễ dàng vượt

qua được trạng thái tức tối, khó chịu.8

1. Các em học sinh hiểu như thế nào về đoạn kinh sau?
“Không truy tìm quá khứ,
Không ước vọng tương lai.
Quá khứ đã qua rồi,
Tương lai lại chưa đến.
Chỉ có pháp hiện tại,
Tuệ quán chính là đây”.
PHẨM TINH CẦN Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Người trí tu thiền định Kham nhẫn, không buông lung

8. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.74-75.

148 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tinh cần và chánh niệm
Tăng trưởng mãi căn lành
Muốn chứng Đạo vô sanh
Chớ đắm say dục lạc
Muốn trừ hết phiền não
Tỉnh giác là lối vào
Tâm vững tợ núi cao
Sá chi cơn ba đào
Bậc trí lòng từ bi
An trú không vọng động
Giữ thân tâm thanh tịnh
Thoát được nghiệp tử sinh
Tinh tấn không buông lung
Là con đường giác ngộ.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tuấn Huy (2004). Phẩm tinh cần. Trong album: Trường ca kinh Pháp 5/8/2019

BÀI 19: LỢI ÍCH VÀ KẾT QUẢ TU THIỀN 149

Lợi ích và kết quả tu Thiền

150 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Lợi ích của thiền chỉ Trong kinh, Đức Phật nêu ra lợi ích đích thực của thực tập Thiền chỉ là vẫy tay chào các ham muốn dục lạc và thể nhập chánh định. Khi tâm đặt lên trên đối tượng thiền bằng sự “thay thế kênh tâm” hay là “đổi đài tâm” thì lúc đó ta không còn nghĩ tưởng đến những thứ khác. Người nặng về ái dục không nên xem các phim có hình ảnh kích dục; không nghe và xem những loại quảng cáo thiên về tính dục; không

nói chuyện tục. Cần hướng tâm về những đối tượng cao thượng và có giá trị. Khi đặt tâm trên đối tượng Thiền chỉ, tâm hướng đến các giá trị tích cực. Lúc đó, năng lượng tính dục sẽ được khắc phục. Vì mục đích cao nhất của Thiền chỉ là đạt được sự an định của tâm, người thực tập "thiền chỉ" sẽ giải phóng được căng thẳng, lo lắng, bồn chồn, do dự và các trạng thái tâm lý tiêu cực. Thực tập Thiền chỉ đúng cách sẽ giúp tăng cường sức khỏe, làm não trở nên thông minh hơn, tim mạch điều hòa hơn, quá trình trao đổi chất diễn ra trong cơ thể tốt hơn. Nhờ đó, sức khỏe thể chất được cải thiện, các loại bệnh sẽ được thuyên giảm hoặc đẩy lùi.1 2. Lợi ích của Thiền quán Trong kinh điển Pali, đức Phật khẳng định rằng người thực tập Thiền Quán có thể đạt được 4 cấp bậc thiền gồm ly dục sinh hỷ lạc, định sinh hỷ lạc, ly hỷ diệu lạc, xả niệm thanh tịnh.2 3. Thiền tăng cường sức khỏe thể chất Người thực tập thiền có năng lượng tích cực, sức sống tràn đầy, tinh thần sảng khoái, thái độ lạc quan, cơ thể khỏe mạnh, làm việc dẻo dai và mang lại hiệu quả và hiệu suất làm việc cao. Người tu thiền giảm được bệnh huyết áp. Khi hít thở sâu, nhẹ nhàng, bạn có nhịp tim ổn định. Mỗi động tác thở ra và hít vào khoảng 5-8 giây, có khả năng làm giảm sự căng thẳng trên não, giúp máu huyết lưu thông.

1. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền Quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.32- 34 . 2. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền Quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.34- 38.

BÀI 19: LỢI ÍCH VÀ KẾT QUẢ TU THIỀN 151

Sau khi ăn cơm, các bạn nên đi thiền hành khoảng 15-20 phút, không cần niệm Phật trong lúc thiền hành, chỉ cần đi thư thái, thảnh thơi. Trước khi thực tập thiền, các bạn nên xoa bóp toàn thân. Sau khi thực tập thiền xong, các bạn dùng hai lòng bàn tay xoa vào nhau thật mạnh rồi áp lên trên mắt, xoa vùng mặt, đan xen mười ngón tay đặt sau gáy, kéo qua phải trái, với lực ma sát thật mạnh ở vùng cổ. Sau đó, các bạn dùng hai lòng bàn tay ra sau lưng, xoa vùng eo lưng 2-3 phút, làm thận được ấm, khỏe, tốt. Các xoa bóp này giúp các bạn thoải mái và không bị thoái hóa xương khớp cổ, thoát vị đĩa đệm, đau nhức bả vai và đau khớp tay. Người thực tập thiền có khả năng giảm thiểu các cơn nghiện như nghiện hút thuốc, nghiện ma túy, nghiện cờ bạc, nghiện rượu bia, nghiện game điện tử, nghiện phim ảnh, nghiện nghe nhạc ... bằng sự thay thế các giá trị an lạc từ tu thiền. Tu thiền giúp bạn có giấc ngủ nhanh chóng, sâu lắng và an lành. Khi áp dụng thiền từ bi (metta bhavana) trước lúc ngủ, các bạn liên tưởng hận thù, oan trái giữa các bạn và người khác như ngục tù bị phá vỡ, như tường vách bị sụp đổ, như cánh cửa mở tung ra, như ổ khóa được mở ra, như dây xích bị chặt đứt. Liên tưởng đến hình ảnh tích cực đó giúp bạn tin rằng các hận thù, oan trái, oán kết giữa bạn và người khác đó sớm được kết thúc. Để tăng cường sức khỏe thể chất, chúng ta phải sống trung đạo, làm chủ ăn uống, làm chủ thói quen, nghỉ ngơi thích hợp, làm việc vừa phải và làm chủ tâm ý. Tu thiền chỉ và thiền quán giúp tăng cường sức khỏe, chứ không thể thay đổi gien bệnh tật. Đó là những lợi ích thể chất mà người tu thiền nên biết để tu tập tinh tấn và hiệu quả hơn, mang lại lợi ích, hạnh phúc cho bản thân, gia đình và xã hội.3

Trích dẫn 1

Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này của kinh hành. Thế nào là năm? Kham nhẫn được đường trường; kham nhẫn được tinh cần; ít bệnh tật; đưa đến tiêu hóa tốt đẹp các đồ được ăn,

3. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền Quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.53- 58.

được uống, được nhai, được nếm; định chứng được trong khi kinh hành được tồn tại lâu dài. Những pháp này, này các Tỷ-kheo là năm lợi ích của kinh hành.4

Trích dẫn 2

Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người:
tâm có tham, biết tâm có tham;
tâm không tham, biết tâm không tham;
tâm có sân, biết tâm có sân;
tâm không sân, biết tâm không sân;
tâm có si, biết tâm có si;
tâm không si, biết tâm không si;
tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú;
tâm không chuyên chú, biết tâm không chuyên chú;
tâm tán loạn, biết tâm tán loạn;
tâm không tán loạn, biết tâm không tán loạn;
tâm đại hành, biết tâm đại hành;
tâm không đại hành, biết tâm không đại hành;
tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng;
tâm vô thượng, biết tâm vô thượng;
tâm thiền định, biết tâm thiền định;
tâm không thiền định, biết tâm không thiền định;
tâm giải thoát, biết tâm giải thoát;
tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát.5
4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.628. 5. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.428.

Pháp thoại đầu mà Bụt nói trong mùa an cư năm nay có đề tài là hạnh phúc. Bụt dạy hạnh phúc là có thật và ta có thể thực hiện được hạnh phúc ngay trong đời sống này nếu ta biết hành theo chánh pháp. Trước hết Bụt cho biết hạnh phúc không phải là sự đam mê vào dục lạc. Dục lạc có thể cho con người một ảo tưởng về hạnh phúc, nhưng thật sự chỉ là khổ đau. Nếu đam mê dục lạc không phải là hạnh phúc thì cái gì là hạnh phúc? Bụt dạy: “sống thư thái, tự do, tiếp xúc được với những mầu nhiệm của cuộc sống tức là có hạnh phúc, ý thức được những gì xảy ra trong giờ phút hiện tại; không

tham đắm vào bất cứ pháp nào mà cũng không ghét bỏ bất cứ một pháp nào.” Người có hạnh phúc biết quý những gì mầu nhiệm đang xảy ra trong hiện tại; một làn gió mát, một buổi sáng đẹp trời, một bông hoa vàng, một cấy trúc tím, một nụ cười của trẻ thơ, một bữa com ngon. Người có hạnh phúc biết thưởng thức những thứ ấy nhưng không bị ràng buộc vào những thứ ấy. Thấy được vạn pháp là vô thường và vô ngã. Người ấy không nhận thức các pháp như những gì có thường và có ngã, do đó người ấy không bị ràng buộc bởi các pháp kia, không bị tham đắm vào các pháp kia. Không bị ràng buộc, không tham đắm, người ấy sống thảnh thơi, không lo âu, không sợ hãi. Biết rằng một bông hoa có thể sớm nở tối tàn, người ấy thấy được tự tính sinh diệt vô thường của các pháp cho nên không vì sự sinh diệt của vạn pháp mà sầu khổ và lo âu. Cũng vì thế nên hạnh phúc của người ấy là hạnh phúc chân thật. Người ấy không lo âu và sợ hãi ngay về sự sinh diệt của chính mình. Có người cho rằng muốn có hạnh phúc trong tương lai thì phải chịu khổ trong hiện tại, vì vậy họ hy sinh hiện

tại bằng cách chịu khổ chịu cực, về tâm não cũng như về thể xác, để mua lấy hạnh phúc trong tương lai. Bụt dạy rằng sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại, hy sinh hiện tại là phế bỏ sự sống. Có người nghĩ muốn có an lạc và giải thoát trong tương lai thì phải hành hạ xác thân trong hiện tại. Nghĩ như thế, họ áp dụng những phép tu khổ hạnh, chịu đói khát và đau đớn trong thân xác và trong tâm tư, dùng khổ đau trong hiện tại, để mua hạnh phúc trong tương lai. Bụt dạy lối tu hành đó không những làm cho người tu chịu đau khổ trong hiện tại mà còn gây đau khổ trong tương lai nữa. Có người cho rằng đời sống quá ngắn ngủi, không nên nghĩ tới tương lai, phải tận lực hưởng thụ những thú vui dục lạc ngay trong giờ phút hiện tại, Bụt dạy rằng tham đắm vào dục lạc như thế cũng giống như nướng mình trên hố than rừng, hành động này đem lại khổ đau ngay trong hiện tại và cho cả tương lai. Phương pháp tu học của Bụt vượt ra ngoài hai cách sống vừa kể. Bụt dạy rằng phép sống khôn ngoan nhất là phép sống đem lại hạnh phúc trong hiện tại mà cũng sẽ đem lại hạnh phúc trong tương lai. 6

Trích dẫn 1 Tâm lý tiêu cực, thiếu năng động, bi quan, yếm thế, chán chường, thất vọng hay sân hận, giận dữ, buồn phiền, lo âu, sợ hãi đều là kẻ thù của hạnh phúc. Vậy nên, thay vì ăn miếng, trả miếng những người mà mình không thích, chúng ta hãy chuyển hóa tâm lý tiêu cực, nhờ đó có được thế giới hạnh phúc và an bình nội tại. Đây chính là chất liệu của thiền. Ai làm chủ được những ý niệm trong tâm, dù là quá khứ hay tương lai, mà không đánh mất chính mình, thì người đó đã thực tập thiền thành công.7 Trích dẫn 2 Khi giận thì biết mình đang giận, khi sợ thì biết mình đang sợ. Ta luôn luôn có mặt trong đó. “Chào em - Cơn giận của ta. Ta biết em có đó. Ta sẽ săn sóc cho em.” “Chào nỗi lo sợ. Ta biết ngươi vẫn âm thầm trong ta - Người bạn cũ.

6. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.608-609. 7. Thích Nhật Từ, Tiền & tình đời - Nghệ thuật buông bỏ. (NXB Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.209-210.

Ta sẽ dành thì giờ săn sóc cho ngươi.” Rồi ta thực tập bước chân chánh niệm, hơi thở chánh niệm, nhận diện sự có mặt của cơn giận, của nỗi lo sợ trong ta và làm cho chúng lắng dịu lại.8

1. Các em học sinh hãy nêu lợi ích của tu tập thiền chỉ và thiền quán?

BÂY GIỜ Ở ĐÂY Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Kìa nhìn những đóa hồng tươi
Hoa đang nói Pháp vì người
Hãy biết vui trong hiện tại
Vững chãi, thảnh thơi, nụ cười
Thiền hành mỗi sáng thảnh thơi
Ta đi những bước tuyệt vời
Biết sống an nhiên tự tại
Hạnh phúc, bây giờ, ở đây
Quá khứ đã đi qua
Tương lai thì chưa tới
Hãy sống trong hiện tại
Vững chãi và thảnh thơi.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mỹ Dung (2003). Bây giờ ở đây. Trong album: Bên ánh lửa hồng 1 5/8/2019]

8. Thích Nhất Hạnh, Quyền lực đích thực. (NXB Tri Thức, Hà Nội, 2016), tr.141.

156 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Thực tập thiền

BÀI 20: THỰC TẬP THIỀN 157

1. Tư thế thiền Các bạn có thể chọn một trong hai tư thế thiền: Thiền tọa hoặc thiền hành. Thiền hành là thực tập thiền trong tư thế đi. Các bạn theo dõi từng bước chân đi nhẹ nhàng, thư thái, thoải mái, thảnh thơi và vững chãi trên mặt đất. Khi thiền hành, các bạn nên buông quá khứ, buông tương lai, tập trung vào hiện tại, làm chủ sự vận động của toàn thân gồm co, duỗi, động, tịnh. Đi trong tư thế trải nghiệm giây phút hiện tại, có cơ hội tương tác và hài hòa với thiên nhiên, cây xanh, không khí trong lành, không gian bao la và sự an lành của cuộc sống. Nhờ tu thiền, bạn sẽ rũ bỏ được cảm giác buồn chán, cô đơn. Bạn sẽ thấy cuộc đời đáng sống hơn, bạn trở nên năng động, lạc quan, tích cực, yêu đời và sống có giá trị hơn. Mỗi động tác hít vào và thở ra, bạn như đang sống và tiếp xúc với sự mầu nhiệm bình dị. Thiền ngồi có bốn tư thế. Tùy theo điều kiện sức khỏe và tuổi tác, các bạn có thể chọn lựa một trong bốn tư thế sau đây: (i) Tư thế “hoa sen trọn phần” còn gọi là “ngồi kiết già”. Hai lòng bàn chân ngửa lên trên đùi. Lòng bàn chân phải đặt trên đùi trái, lòng bàn chân trái đặt trên đùi phải. Đây là tư thế ngồi thiền khó nhất nhưng tập dần sẽ quen. (ii) Tư thế “hoa sen phân nửa”: Lòng bàn chân phải đặt lên trên đùi trái và lòng bàn chân trái nằm dưới đùi

phải, hoặc ngược lại. (iii) Tư thế ngồi xếp bằng: Hai lòng bàn chân giao nhau ở mắt cá. Đây là tư thế ngồi thông dụng đối với người mới tu thiền. (iv) Tư thế ngồi trên ghế dựa: Người lớn tuổi, người bị đau nhức xương khớp, thoát vị đĩa đệm, viêm đa khớp, dễ bị tê, đau, nhức mỏi có thể ngồi ghế có lưng tựa. Chân để chạm mặt đất. Lưng tựa vào thành ghế. Đầu, cổ, lưng tạo thành đường thẳng như bức tường thẳng. Các cơ bắp thoải mái, không gắng gượng, không cứng nhắc. Các bạn không nên ép buộc mình trong tư thế "hoa sen trọn phần" nếu chưa quen và cơ thể luôn bị đau nhức. Người bị bệnh, người làm việc văn phòng, người làm nghề may, người làm móng tay và các nghề do ngồi, đứng quá nhiều… không cần thiết phải ngồi trong tư thế hoa sen trọn phần hay hoa sen bán phần. Vì khi ấy, các bạn phải đối phó với cảm giác đau, tê, nhức thì khó đạt được chính niệm, tỉnh thức,

an định trong thiền.1 2. Làm chủ hơi thở chính niệm Thực tập thiền bắt đầu bằng hơi thở chánh niệm. Các bạn theo dõi hơi thở ra, hơi thở vào, hơi thở dài, hơi thở ngắn. Cứ mỗi động tác hít thở ra vào, dài ngắn, các bạn đếm số 1, 2, 3 đến số 18 thì đếm đảo ngược lại từ 18, 17, 16, 15, 14… 3, 2, 1. Cứ như thế, các bạn theo dõi hơi thở chánh niệm. Khi hơi thở đi vào cơ thể, các bạn cảm nhận "sự phình lên" ở những vị trí hơi thở đi ngang qua. Chỗ nào hơi thở đi ra, các bạn cảm nhận "sự xẹp xuống." Theo dõi hơi thở, làm chủ hơi thở, đếm từng động tác thở, ghi nhận rõ ràng hơi thở ra và vào, ngắn và dài. Đó là thở chính niệm. Cách thở chánh niệm giúp các bạn rũ bỏ căng thẳng, giúp lưu thông máu huyết, kích thích quá trình trao đổi chất tốt cho sức khỏe.2

Trích dẫn 1

Đệ tử Phật đêm ngày tỉnh thức
Thực hành thiền, chuyển hóa tham, sân
Công phu, làm chủ thân tâm
Oai nghi, chính niệm chuyên cần thường xuyên.3

1. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền Quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.41- 43. 2. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền Quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.43- 44. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.114.

Trích dẫn 2

Ở đây, chư Tỷ-kheo, các ông phải học tập như sau: "Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ, chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm câu hữu với từ, và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân." Chư Tỷ-kheo, như vậy các ông cần phải học tập.4

Trích dẫn 3

Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài;" hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài." Thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn;" hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn." "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô," vị ấy tập; "cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra," vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô," vị ấy tập; "an tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra," vị ấy tập.5

Trích dẫn 4

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi bước tới, bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mang áo Saṅghāṭi (Tăng-già-lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ việc mình đang làm.6

4. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.170. 5. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.445-446. 6. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.446.

160 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Tại Sāvatthi... Lúc bấy giờ Tôn giả Mahā Kappina đang ngồi kiết già, không xa bao nhiêu, thân thẳng, để niệm trước mặt. Thế Tôn thấy Tôn giả Mahā Kappina ngồi kiết già, không xa bao nhiêu, thân thẳng, để niệm trước mặt. Thấy vậy, Ngài liền gọi các Tỷ-kheo: Này các Tỷ-kheo, các ông có thấy Tỷ-kheo ấy, thân có rung động hay có dao động không? Bạch Thế Tôn, chúng con thấy vị Tôn giả ấy ngồi giữa Tăng chúng hay ngồi một mình, độc cư; chúng con không thấy vị Tôn giả ấy thân bị rung động hay dao động. Đối với một vị có thiền định như vậy, này các Tỷ-kheo, nhờ tu tập, nhờ làm cho sung mãn, nên thân vị ấy không rung động hay dao động, nên tâm vị ấy không rung động hay dao động. Đối với vị Tỷ-kheo ấy, được định như vậy, không có khó khăn, không có gian nan, không có mệt nhọc. Và này các Tỷ-kheo, vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định nào mà thân không rung động, không dao động, hay tâm không rung động, không dao động? Này các Tỷ-kheo, do vị ấy tu tập, làm cho sung mãn định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, nên thân không rung động, không dao động, hoặc tâm không rung động hay dao động. Và này các Tỷ-kheo, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào mà thân không rung động hay không dao động, hoặc tâm không rung động hay không dao động? Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị ấy đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết già... "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập. Nhờ tu tập như vậy, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này các Tỷ-kheo, nhờ làm cho sung mãn như vậy, nên thân không bị rung động hay không dao động, hoặc tâm không rung động hay không dao động.7

7. Kinh Tương ưng bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.705-706.

BÀI 20: THỰC TẬP THIỀN 161

Trích dẫn 1 Thiền là nghệ thuật giúp ta làm chủ được dòng cảm xúc, thái độ, nhận thức trong các hoàn cảnh thuận hay nghịch. Cuộc đời có những thăng trầm, thành công, thất bại, hạnh phúc, khổ đau, lời khen, tiếng chê và phần lớn con người chạy theo phản ứng cảm xúc như một bản năng. Đối với những gì thích, ta cảm thấy hạnh phúc; đối với những gì ta cảm thấy không hài lòng, ta có khuynh hướng kháng cự. 8

Trích dẫn 2 Nói đến thiền tập, ta thường nghĩ đến hình ảnh một nhà sư ngồi yên bất động, không gì lay chuyển. Đó chỉ là một cách thiền tập. Còn nhiều cách thiền tập khác mà ta có thể thực tập chỉ trong vài phút, ở nhà hay tại nơi làm việc. Thiền tập gồm hai giai đoạn. Thứ nhất là thiền chỉ, chỉ có nghĩa là dừng lại, dừng lại mọi suy nghĩ tập trung vào một điểm để làm tâm tĩnh lặng. Thứ hai là thiền quán, là khả năng chú tâm nhìn sâu để đạt tuệ giác. Trong thiền chỉ, ta chỉ chú tâm vào một việc, ví dụ như bước chân hay hơi thở. Chú tâm luôn có nghĩa là chú tâm vào một cái gì. Chánh niệm luôn là chánh niệm về một cái gì. Ta không thể chú tâm hay chánh niệm về không-một-cái-gì. Vậy thì muốn thực tập chánh niệm, ta cần một đối tượng. Khi chú tâm vào hơi thở, thì hơi thở là đối tượng của sự chú tâm và chánh niệm. Khi tạo ra năng lượng chánh niệm thì năng lượng ấy sẽ ôm ấp đối tượng của niệm và giữ nó sống động trong tâm trí. Tiếp tục duy trì chánh niệm vào đối tượng, ta có thể đạt tuệ giác. Đây là bước thứ hai của thiền tập. Ví như khi giận, ta muốn tìm ra lý do. Thực tập niệm và định giúp ta thấy được bản chất thật của cơn giận và tuệ giác đó giải phóng ta khỏi buồn giận.9

8. Thích Nhật Từ, Đừng vì tiền phụ nghĩa, quên tình. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2016), tr.24-25. 9. Thích Nhất Hạnh, Quyền lực đích thực. (NXB Tri Thức, Hà Nội, 2016), tr.215-216.

162 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 3 Sau đây là bài kệ ngắn ta có thể học thuộc lòng để sử dụng trong khi thực tập hơi thở chánh niệm. Vào ra Sâu, chậm Khỏe, nhẹ Lắng, cười Hiện tại, tuyệt vời Hai chữ đầu: “Vào, ra” có nghĩa là “Thở vào, tôi biết tôi thở vào; thở ra, tôi biết tôi thở ra”. Khi thở vào, ta chỉ chú tâm tới hơi thở vào. Không suy nghĩ, hoàn toàn chú tâm vào hơi thở vào. Cũng vậy, khi thở ra, ta hoàn toàn chú tâm vào hơi thở ra. Đây là bài tập đầu tiên. Ta tiếp tục nói thầm “Vào, ra” trong khi thở và theo dõi suốt chiều dài của hơi thở vào và hơi thở ra. Đừng để tâm ý chạy lăng xăng xa rời hơi thở: “Thở vào, tôi biết... trời ơi, mình quên không tắt đèn trong phòng!” Như thế không phải là chú tâm, bởi vì tâm đang nhảy từ chuyện này sang chuyện khác. Phải theo dõi hơi thở từ đầu đến cuối. Hơi thở chỉ kéo dài bốn hay năm giây đồng hồ. Ai cũng có thể chú tâm một trăm phần trăm vào suốt chiều dài một hơi thở.10 Trích dẫn 4 Thở vào, ta ý thức toàn thân. Thở ra, ta buông thư căng thẳng. Khi lái xe, ta có thể thực tập hơi thở như thế mỗi khi gặp đèn đỏ. Khi chờ thang máy hay trong chợ, ta cũng có thể thực tập buông thư.11 Trích dẫn 5 Ta có thể biến nơi làm việc thành nơi tu tập. Công ty, cũng như gia đình, là một cộng đồng

mà ta phải chăm sóc để ta có thể hưởng được năng lượng bình an, vững chãi và thảnh thơi ngay trong khi làm việc. Đã có nhiều người thành công trong việc áp dụng chánh niệm vào trong công việc bằng cách đi đứng chánh niệm, thực tập buông thư và nói năng hòa nhã. Khi đi từ phòng họp này đến phòng họp khác, hay từ khu nhà này đến khu nhà kia ta theo dõi hơi thở, ý thức từng bước chân. Ta buông thư thân tâm, an vui từng giây từng phút, không lo âu, không buồn phiền. Như thế gọi là đi trong chánh niệm, là an trú trong hiện tại. Và ta sẽ đến nơi làm việc hay nơi họp tươi mát hơn, bình tĩnh hơn.12

10. Thích Nhất Hạnh, Quyền lực đích thực. (NXB Tri Thức, Hà Nội, 2016), tr.217-218. 11. Thích Nhất Hạnh, Quyền lực đích thực. (NXB Tri Thức, Hà Nội, 2016), tr.158. 12. Thích Nhất Hạnh, Quyền lực đích thực. (NXB Tri Thức, Hà Nội, 2016), tr.173.

BÀI 20: THỰC TẬP THIỀN 163

Trích dẫn 6 Ăn trong chánh niệm là một thực tập rất tuyệt vời. Khi ăn, ta chỉ chú ý vào hai chuyện: thức ăn và mọi người chung quanh, không bận tâm về quá khứ hay tương lai, dự án hay lo âu. Ta ăn thế nào để có được niềm vui và hạnh phúc khi ăn. Khi gắp lên một miếng thức ăn, ta ý thức về nó, ta nhìn cho rõ để thấy rằng đây là tặng phẩm của đất, trời, và công phu lao tác. Sau đó ta đưa thức ăn vào miệng và nhai thật kỹ trong chánh niệm. 13

1. Các em học sinh hiểu như thế nào về ý kiến sau: “Thiền là nghệ thuật giúp ta làm chủ được dòng cảm xúc, thái độ, nhận thức trong các hoàn cảnh thuận hay nghịch”.

CHÁNH NIỆM Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Hãy thở đều và nhẹ
Và bước đi thảnh thơi
Dấu chân nào hạnh phúc
Vô thanh giữa núi đồi
Từng bước đi chánh niệm
Quán hơi thở vào ra
Đếm từng động tác nhỏ
Dõi nhịp tim trong ta
Hãy quên đi dĩ vãng
Đừng tưởng đến tương lai
Giữ thân tâm từ ái
An trú trên đường dài
13. Thích Nhất Hạnh, Quyền lực đích thực. (NXB Tri Thức, Hà Nội, 2016), tr.236.

164 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Núi rừng vừa thức giấc
Biển vỗ sóng xa xa
Mặt trời hồng mới mọc

Niềm hạnh phúc trong ta.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Bích Phượng (2002). Chánh niệm. Trong album: Chân như online

BÀI 21: LÀM CHỦ TÂM Ý 165

Làm chủ tâm ý

166 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

“Người Phật tử nên làm chủ nhận thức và làm chủ cuộc sống. Sống theo, sống đúng và sống phù hợp với chánh pháp và đạo đức được đức Phật giảng dạy.” Nỗ lực tu tập làm chủ tâm để chuyển hóa các hạt giống tiêu cực, đồng thời, phát triển các hạt giống tốt.1 Về chiều sâu đạo đức, đức Phật nhấn mạnh đến động cơ và sự đạo diễn của tâm, ảnh hưởng đến các hành vi, lời nói và việc làm. Cho nên làm chủ động cơ, làm chủ tâm, chúng ta sẽ làm chủ được hành vi đạo đức. Làm chủ tâm: Nuôi dưỡng tâm ý an vui; Giải phóng tâm khỏi khổ đau; Tâm tự tại; Giải phóng tâm khỏi thời gian.

Trích dẫn 1

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến lợi ích lớn, này các Tỷ-kheo, như tâm được điều phục, được hộ trì, được phòng hộ, được bảo vệ. Tâm được điều phục, được hộ trì, được phòng hộ, được bảo vệ, này các Tỷ-kheo, đưa đến lợi ích lớn. 2

Trích dẫn 2

Tám điều thế gian làm người chao đảo, mất làm chủ tâm, cần phải vượt qua: Thành tựu, tổn thất, danh thơm, tiếng xấu, tán dương, chỉ trích, hạnh phúc, khổ đau.3

1. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền Quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.24. 2. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.40-41. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.599.

BÀI 21: LÀM CHỦ TÂM Ý 167

Trích dẫn 3

Tâm dao động, sầu lo, sợ hãi
Khó giữ gìn, vùng vẫy theo duyên.
Trí nhân làm thẳng tâm này
Như người thợ khéo uốn tên thẳng hàng.
Tâm phàm tục chuyền cành như khỉ
Theo thú vui thành thị, xóm làng.
Lành thay, làm chủ được tâm
Giữ tâm định tĩnh, bình an lâu dài.4
Trích dẫn 4

Ai đắm nhiễm năm điều dục lạc
Chẳng giữ tâm, làm chủ giác quan
Uống ăn thái quá hại thân
Tánh hay lười biếng, nhọc nhằn qua loa.
Người như thế bị ma đánh bại
Cũng giống như gió thổi ngã cây.
Khổ đau, bất lực nào hay
Đều do buông thả, đắm say sắc trần.5
Trích dẫn 5

Ông thầy đáp: 'Đúng như lời con nói, mỗi người phải tự chăm sóc hộ trì chính mình. Nhưng nghĩa này cũng như ta đã nói. Khi hộ trì mình, tức là hộ trì người khác. Khi hộ trì người khác cũng là hộ trì chính mình.' "Tâm tự thân cận, tu tập; tùy sự hộ trì mà tác chứng. Đó gọi là tự hộ trì mình tức là hộ trì người. Thế nào là tự hộ trì mình tức là hộ trì người? Không khủng bố người khác, không

4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.21-22. 5. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.12-13.

chống trái người khác, không hại người khác, có từ tâm thương xót người. Đó gọi là tự hộ trì mình tức là hộ trì người. Cho nên các Tỳ-kheo cần phải học như vậy. Người tự hộ trì là tu tập bốn niệm xứ. Hộ trì người cũng là tu tập bốn Niệm xứ."6

Trích dẫn 6

Thế nào là tâm thiện? Không tham, không sân, đó gọi là tâm thiện.7

Trích dẫn 7

Tâm luôn thích niềm vui tinh tấn
Sợ buông lung phá hạnh thanh cao
Tu theo pháp Phật nhiệm mầu
Đốt tiêu trói buộc, sầu đau bao đời.8
Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvatthi, tại Jetavana, khu vườn ông Anāthapiṇḍika. Ở đây, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo: Này các Tỷ-kheo. Bạch Thế Tôn. Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau: Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo quán sát như vậy, biết rằng: "Ta sống nhiều với tâm tham; ta sống nhiều với tâm sân; ta sống nhiều với tâm bị hôn trầm thụy miên chi phối; ta sống nhiều với trạo cử; ta sống nhiều với nghi ngờ; ta sống nhiều với phẫn nộ; ta sống nhiều với tâm bị nhiễm ô; ta sống nhiều với thân nhiệt nóng; ta sống nhiều với biếng nhác; ta sống nhiều với không định tĩnh", thời Tỷ-kheo ấy cần phải quyết định, ước muốn, tinh tấn, nỗ lực, dõng mãnh, bất thối, chánh niệm, tỉnh giác để đoạn tận các pháp ác bất thiện ấy. Ví như, này

6. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1082.
7. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1533.
8. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.20.

các Tỷ-kheo, khi khăn bị cháy, hay khi đầu bị cháy, cần phải quyết định, ước muốn, tinh tấn, nỗ lực, dõng mãnh, bất thối, chánh niệm, tỉnh giác để dập tắt khăn hay đầu bị cháy ấy. Cũng vậy này Tỷ kheo, Tỷ kheo ấy cần phải quyết định, ước muốn, tinh tấn, nỗ lực, dõng mãnh, bất thối, chánh niệm, tỉnh giác để đoạn tận các pháp bất thiện ấy. Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo quán sát như vậy biết rằng: "Ta sống nhiều với tâm không tham, ta sống nhiều với tâm không sân, ta sống nhiều với tâm không hôn trầm thụy miên; ta sống nhiều với tâm không trạo cử; ta sống nhiều với tâm nghi ngờ được vượt qua; ta sống nhiều với tâm không phẫn nộ; ta sống nhiều với tâm không nhiễm ô; ta sống nhiều với thân không nhiệt nóng; ta sống nhiều với tâm tinh tấn, tinh cần; ta sống nhiều với tâm định tĩnh", thời Tỷ-kheo ấy, sau khi an trú trong các thiện pháp ấy, rồi hơn nữa cần chú tâm đoạn diệt các lậu hoặc. 9

Trích dẫn 1 Chúng ta trụ tâm an lạc và thân an lạc, thì người gần gũi cũng an lạc theo. Chúng ta bực tức, tính toán, chắc chắn người thân cận cũng mất vui. Cần phải xây dựng bản thân mình an, mới làm cho người xung quanh an được. Đức Phật cũng dạy rằng: một người làm tốt ảnh hưởng cho nhiều người và cho cả xã hội cùng tốt. Tu đúng pháp, sự cầu nguyện của chúng ta mới trở thành hiện thực; còn chỉ đọc suông không thể có kết quả như ý. Mình an mới có thể làm cho người khác an, mình chưa an, mà bảo người an, là điều không tưởng.10 Trích dẫn 2 Tất cả chúng ta đều có tập khí. Chúng ta có đủ thông minh để biết

9. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.597. 10. Thích Trí Quảng, Khai thị - Khóa tu một ngày an lạc 2008. (NXB Tổng Hợp, TP.HCM, 2011), tr.93.

rằng nếu hành xử theo tập khí, thì sẽ gây đổ vỡ. Tuy biết vậy mà khi giận chúng ta vẫn nói năng theo tập khí, hành động theo tập khí đến nỗi gây biết bao đau khổ trong liên hệ với người khác, rồi sau đó lại hối tiếc và tự nhủ rằng sẽ không bao giờ nói năng, hành động như thế nữa. Chúng ta đã rất thành thực, nhưng rồi, khi giận chúng ta lại nói năng y như củ, hành dộng y như củ để rồi lại gây đổ vỡ như ngày nào. Thông minh, kiến thức không giúp ta thay đổi được tập khí. Chỉ có thực tập nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa mới giúp được. Bởi vậy cho nên Bụt dạy ta nên thực tập hơi thở chánh niệm để nhận diện và chăm sóc tập khí ngay khi vừa xuất hiện. Nếu biết ôm ấp năng lượng tập khí bằng năng lượng chánh niệm thì ta sẽ không phạm lỗi lầm và sẽ được an toàn.11 Trích dẫn 3 Đức Phật nói rất rõ tội do đâu. Do tâm nghĩ quấy nên mới có hành động quấy, vì tâm là đạo diễn. Hành động chỉ là con cờ của tâm. Cho nên, thay vì đổ lỗi cho cuộc đời, cho người khác, cho điều kiện ngoại cảnh, thì đạo Phật dạy ta hãy quán

chiếu lại tâm, với các động cơ, thái độ trong lúc hành động. Lúc đó ta truy tìm nguyên nhân xa gần, chủ quan hay khách quan, rồi ta làm chủ suy nghĩ, hành động đúng đắn.12

1. Theo các em học sinh, người "có tính nóng giận hay la mắng, hoặc các bạn mải chơi, thích hút thuốc, ăn chơi đua đòi", có phải là người biết làm chủ tâm?

11. Thích Nhất Hạnh, Giận. (NXB Phương Đông, TP.HCM, 2017), tr.205. 12. Thích Nhật Từ, Tám điều giác ngộ - Ứng dụng Kinh Bát Đại Nhân Giác trong cuộc sống. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2012), tr.19.

BÀI 21: LÀM CHỦ TÂM Ý 171

PHẨM SONG YẾU Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Tâm dẫn đầu, tâm luôn tạo tác
Tâm là chủ, tâm tạo nghiệp nhân
Tâm tham cầu ái dục kéo lôi
Tâm an nhiên rời xa phiền não
Tâm thanh tịnh như dòng suối mát
Tâm nhiễm ô gieo hạt luân hồi
Tâm từ bi giải hóa hận thù
Tâm chánh niệm hạnh phúc thiên thu
Hãy luôn nhớ giữ thân tiết độ
Nhiếp hộ căn chân thật siêng năng
Hãy tránh xa bánh xe nghiệp khổ
Gìn đức hạnh, sinh cõi an lành
Niềm hạnh phúc không sanh, không diệt
Tinh tấn lên, thấy biết tận tường
Tạo thiện nghiệp con đường chuyển hóa
Điều phục tâm giác ngộ chân thường.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mai Hậu (2004). Phẩm song yếu. Trong album: Trường ca kinh Pháp ngày 5/8/2019

172 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Kiên trì Kiên nhẫn Nhẫn nại

BÀI 22: KIÊN TRÌ - KIÊN NHẪN - NHẪN NẠI 173

Kiên trì là thái độ sống, theo đuổi mục đích đã được đề ra. Đó chính là sự nỗ lực, cố gắng vượt qua khó khăn. Lòng kiên trì là nhân tố giúp thành công, để đạt được mục đích mà mình đặt ra. Kiên nhẫn (hay nhẫn nại) là trạng thái của sự chịu đựng trong những hoàn cảnh không như ý muốn, mà không biểu hiện sự khó chịu hoặc giận dữ một cách tiêu cực. Khi đối diện cảm xúc khó chịu hay hoàn cảnh khó khăn, người tu học Phật hãy thực hành chánh niệm, chuyển hóa cảm xúc tiêu cực thành tích cực. Đức

kiên nhẫn là cơ hội mang lại sự an vui trong đời sống nội tại. Lòng nhẫn nại là chất liệu cho mọi thành công. Lòng nhẫn nại làm cho tâm định tĩnh. Người thiếu nhẫn nại luôn trong trạng thái bồn chồn lo lắng, kết quả hành trì sẽ không đi đến đâu.1 Đức kiên nhẫn là chất liệu nuôi lớn lòng từ bi. Kiên nhẫn được định nghĩa như một hạt giống để con đường dấn thân trở nên tinh tấn hơn, chuyển hóa phiền não nghiệp chướng trong cuộc đời. Tuy nhiên, hành giả cần kiên nhẫn bằng thái độ sáng suốt.2

Trích dẫn 1

Ai đức hạnh thanh cao,
Nhẫn nại và kiên trì,
Không phẫn nộ, giữ luật,
Khiêm tốn, không kiêu căng,
Làm chủ các giác quan,
Thân này là cuối cùng,
Vượt thoát mọi khổ ách,
Xứng gọi Bà-la-môn.3
1. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.9. 2. Thích Nhật Từ, Con đường an vui. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.8-9. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.219.

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.4

Trích dẫn 3

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là đạo hành không kham nhẫn? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người chưi mắng lại kẻ đã chưi mắng, sân hận lại với kẻ đã sân hận, gây lộn lại với kẻ đã gây lộn. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là đạo hành không kham nhẫn. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là đạo hành kham nhẫn? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người không nhiếc mắng lại kẻ đã nhiếc mắng, không sân hận lại kẻ đã sân hận, không gây lộn lại với kẻ đã gây lộn. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là đạo hành kham nhẫn.5

Trích dẫn 4

Với người, tâm không hại
Sân cũng không trói buộc,
Không ôm lòng hận lâu,
Không trụ nơi sân nhuế.
Giả sử nổi giận dữ,
Cũng không phát lời thô;
Không tìm yếu điểm người,

Nêu cái dở của người.
4. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.687. 5. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.498-499.

BÀI 22: KIÊN TRÌ - KIÊN NHẪN - NHẪN NẠI 175

Luôn luôn tự phòng hộ,
Bên trong tỉnh xét nghĩa,
Không giận cũng không hại,
Luôn sống theo Hiền thánh.
Nếu cùng chung người ác,
Ngang ngạnh như núi đá,
Tự nén cơn giận lại;
Như điều xe ngựa xổng,
Ta nói người khéo điều,
Chẳng phải người cầm dây.6
Trích dẫn 5

Này các Tỷ-kheo, có năm lợi ích này cho người có kham nhẫn. Thế nào là năm? Quần chúng ái mộ, 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.7

Trích dẫn 6

Lại nữa, này Bà-la-môn, đa văn Thánh đệ tử có thể nhẫn nại đói khát, lạnh nóng, muỗi mòng, chí rận, gió nắng bức bách, tiếng dữ, gậy hèo cũng có thể nhẫn; thân thể gặp các thứ bệnh tật rất đau đớn đến gần như tuyệt mạng và những điều không khả lạc thảy đều có thể nhẫn nại. Này Bà-la-môn, nếu đa văn Thánh đệ tử có thể kham nhẫn đói khát, lạnh nóng, muỗi mòng, chí rận, gió nắng bức bách, tiếng dữ, gậy hèo cũng có

6. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1663-1664. 7. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.830.

176 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

thể nhẫn; thân thể gặp các bệnh tật rất đau đớn đến gần như tuyệt mạng và những điều không khả lạc thảy đều có thể nhẫn nại, thì này Bà-la-môn, đó là bác văn tụng tập mà có sự sai biệt, có công đức này.8

Trích dẫn 7

Ở đây, này thanh niên, có người đàn bà hay người đàn ông, không phẫn nộ, không nhiều phật ý, dầu cho bị nói đến nhiều, cũng không bất bình, phẫn nộ, sân hận, chống đối, và không tỏ lộ phẫn nộ, sân hận, bất mãn. Do nghiệp ấy, thành đạt như vậy, thành tựu như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, người ấy được sanh vào thiện thú, Thiên

giới, cõi đời này. Nếu sau khi thân hoại mạng chung, người ấy không sanh vào thiện thú, Thiên giới, cõi đời này, nếu được đi đến loài Người, chỗ nào người ấy sanh ra, người ấy phải sanh, người ấy được đẹp sắc (pasadika: hoan hỷ). Con đường ấy đưa đến đẹp sắc, này thanh niên, tức là không phẫn nộ, không nhiều phật ý, dầu cho bị nói đến nhiều, cũng không bất bình, phẫn nộ, sân hận, chống đối, và không tỏ lộ phẫn nộ, sân hận, bất mãn.9

Một thời Đức Phật ở trong vườn Cấp cô độc, rừng cây Kỳ-đà, tại nước Xá-vệ. Bấy giờ, có một thiếu niên Bà-la-môn tên Tân-kỳ-ca, đến chỗ Phật,

8. Kinh Trung A-hàm 4, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1513-1514. 9. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.541.

ở trước mặt Thế Tôn dùng những lời bất thiện, thô ác, sân si, mạ lỵ, chỉ trích Phật. Bấy giờ Thế Tôn bảo thiếu niên Tân-kỳ-ca: “Vào những ngày tốt, anh có mời bà con thân thuộc hội họp không?” Tân-kỳ-ca bạch Phật: “Có! Bạch Cù-đàm!” Phật bảo Tân- kỳ: “Nếu những người bà con thân tộc của anh không nhận vật thực thì sẽ thế nào?” Tân-kỳ bạch Phật: “Nếu không nhận vật thực thì vật thực ấy trở về tôi.” Phật bảo Tân-kỳ: “Cũng vậy, ở trước mặt Như Lai anh nói ra những lời mạ nhục, chỉ trích thô ác, bất thiện, cuối cùng Ta không nhận, thì những lời trách mắng như vậy sẽ thuộc về ai?” Tân-kỳ bạch Phật: “Như vậy, thưa Cù-đàm, tuy họ không nhận, nhưng vì đã tặng nhau nên coi như đã cho rồi.” Phật nói với Tân-kỳ: “Như vậy, không gọi là quà tặng nhau, thì đâu được gọi là cho nhau?” Tân-kỳ hỏi: “Thế nào mới gọi là làm quà tặng nhau, gọi là cho nhau? Thế nào gọi là không nhận quà tặng nhau, không gọi là cho nhau?” Phật nói Tân-kỳ: “Hoặc sẽ như vầy: Mắng thì trả mắng, sân thì trả sân, đánh thì trả đánh, đấu thì trả đấu; gọi là quà tặng nhau, gọi là cho nhau. Lại nữa, Tân-kì, hoặc bị mắng không trả mắng, sân không trả sân, đánh không trả đánh, đấu không trả đấu; nếu như vậy thì không phải là quà tặng nhau, không gọi là cho nhau.” Tân-kỳ bạch Phật: “Bạch Cù-đàm, tôi nghe chuyện xưa có vị trưởng lão Bà-la-môn, kỳ cựu, được trọng vọng, là bậc Đại Sư hành đạo, nói: ‘Như Lai, Ứng Cúng, Đẳng Chánh Giác bị người mạ nhục, sân nhuế, chỉ trích trước mặt, vẫn không sân, không giận.’ Mà nay Cù-đàm có sân nhuế chăng?” Bấy giờ, Thế Tôn liền nói kệ: Không sân sao có sân, Chánh mạng để chế ngự; Chánh trí, tâm giải thoát, Người trí tuệ không sân. Người lấy sân báo sân, Thì chính là người ác; Không lấy sân báo sân, Chế ngự giặc khó chế.

Không sân thắng sân nhuế, Ba kệ nói như trước.10

Trích dẫn 1 Về bản chất, tinh tấn là siêng năng và kiên trì, không buông bỏ mục đích tốt đẹp. Với thái độ chịu đựng tích cực, người tinh tấn dù gặp nhiều thử thách và trở ngại… sẽ không bỏ cuộc nửa chừng, không chán nản, không buồn rầu, không khổ đau; tiếp tục phấn đấu, hoàn thành các mục đích có ích. Tinh tấn thường khởi đầu bằng lý tưởng, bản lĩnh, sức chịu đựng và cam kết theo đuổi mục đích đến nơi, đến chốn; không đầu hàng số phận, không sợ hãi khó khăn, không phó mặc đời mình như lục

bình trôi; quyết tâm khắc phục và vượt qua.11 Trích dẫn 2 Người tu học Phật thấy rõ vô thường. Khi những tổn thất diễn ra, ta quán vô ngã để không đánh đồng khổ đau vào mình, nhờ đó, trong hoàn cảnh khổ đau tương tự, người tu học Phật thoát ra một cách nhẹ nhàng. Còn sự sống và sức khỏe, ta còn cơ hội để tạo dựng những gì đã thất thoát.12 Trích dẫn 3 Sự rèn luyện ý chí kiên cường giúp chúng ta có khả năng chịu đựng nghịch cảnh, vượt qua các chướng ngại vật. Ý chí kiên cường là người thầy giúp chúng ta đạt thành công. Để có ý chí kiên cường, quý vị cần chặn đứng lối suy nghĩ tiêu cực và sự bi quan, vì càng suy nghĩ tiêu cực thì chỉ càng đánh mất niềm tin vào chính mình, niềm tin vào cuộc sống và tha nhân mà thôi.13

10. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1756- 1757. 11. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.162-163. 12. Thích Nhật Từ, Gia đình, xã hội và tâm linh. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2013), tr.99. 13. Thích Nhật Từ, Gia đình - Tranh đấu hay buông xuôi. (NXB Văn hóa - Văn nghệ, TP.HCM, 2018), tr.176-177.

BÀI 22: KIÊN TRÌ - KIÊN NHẪN - NHẪN NẠI 179

1. Các em học sinh hãy nêu các lợi ích của việc rèn luyện tính kiên trì, kiên nhẫn và nhẫn nại.

ƯƠM MẦM TUỔI TRẺ Nhạc: Quý Luân

Bạn ơi sánh bước cùng tôi
Về chùa tham dự khóa tu
Rèn cho tâm khai trí sáng
Ươm mầm tình thương cuộc sống.
Thầy trao ánh sáng từ bi
Con nguyện trọn đời khắc ghi
Rèn cho tâm bi trí dũng
Giúp đời thoát cơn mê lầm.
ĐK: Anh em ta về đây tu học theo Chánh pháp
Mang yêu thương niềm tin gieo mầm trong nhân thế
Cho tương lai đẹp tươi rạng ngời, mãi đến mai sau
Thế giới kết hoa từ bi.
Anh em ta về đây tu học theo Chánh Pháp
Noi gương theo thầy cô ta nguyện luôn tinh tấn
Ta bên nhau cười vui nô đùa
Nhớ mãi không quên, nhớ mãi khoá tu mùa hè.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Nam Cường & Việt My (2014). Ươm mầm tuổi trẻ. Trong DVD: Diệu Truy cập ngày 4/3/2020

180 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Giải quyết mâu thuẫn, hòa giải tranh chấp

BÀI 23: GIẢI QUYẾT MÂU THUẪN, HÒA GIẢI TRANH CHẤP 181

Đạo lý nhà Phật dạy: để giải quyết mâu thuẫn, thì hãy ngồi lại với nhau, nói trực tiếp với nhau, thảo luận trong tinh thần hòa đồng. Không nên nói xấu sau lưng người khác. Không nên lớn tiếng, mắng chửi, quát tháo, vì lời nói thô lỗ, cộc cằn sẽ dẫn tới tâm sân hận. Sân hận là thái độ nóng giận, giận dữ, hận thù, căm phẫn, bực tức, khó chịu; nhắm vào đối tượng không ưa thích. Nếu ai bị tâm sân hận dẫn dắt, thì họ sẽ phát ngôn và hành động làm tổn hại người khác. Để giải quyết xung đột, bạn nên chọn giải pháp "cả hai cùng có lợi". Khi quyết định và làm bất kỳ điều gì, bạn đạt được lợi ích cho bản thân, nhưng không nên đẩy người khác vào thế thất bại, bị tổn thất, bị ảnh hưởng tiêu cực. Trong mọi tình huống, hãy tìm giải pháp thông minh và thích hợp nhất để bên nào cũng được lợi ích, theo đó, bạn không gây hận thù, kết oán với người khác.1

Trích dẫn 1

Thái độ thù nghịch, ác ý khiến con người tranh chấp, và sống trong thù hận. Do tật đố và xan tham mà dân chúng của các loài Thiên, Nhân, Asura, Nāga, Càn-thát-bà và tất cả những loài khác đều ao ước: "Không hận thù, không đả thương, không thù nghịch, không ác ý, chúng ta sống với nhau không hận thù," thế mà với hận thù, với đả thương, với thù nghịch, với ác ý, họ sống với nhau trong hận thù.2

Trích dẫn 2 Năm góp ý gồm: Góp ý đúng thời, góp đúng sự thật, góp lời từ ái, góp lời lợi ích, góp lời từ bi.3

1. Thích Nhật Từ, Thiền chỉ, Thiền Quán và lợi ích của thiền. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.75. 2. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.434. 3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.593.

182 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 3

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 Tỷ-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.4

Trích dẫn 4

Bị mắng, không mắng lại,
Được chiến thắng hai lần.
Sống lợi ích cả hai,
Lợi mình và lợi người,
Biết kẻ khác tức giận,
Giữ niệm, tâm an tịnh.5
Trích dẫn 5

Như vậy, này các kẻ mê mờ kia, do biết gì, do thấy gì, các ông sống cạnh tranh, luận tranh, đấu tranh, đả thương nhau với những binh khí miệng lưỡi; và các ông không tự thông cảm nhau, không chấp nhận thông cảm; không tự hòa giải nhau, không chấp nhận hòa giải. Như vậy, này các kẻ mê mờ kia, các ông sẽ phải chịu bất hạnh, đau khổ trong một thời gian dài.6

4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.820. 5. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.341. 6. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.394.

BÀI 23: GIẢI QUYẾT MÂU THUẪN, HÒA GIẢI TRANH CHẤP 183

Trích dẫn 6

Trong cuộc tranh tụng nào, này các Tỷ-kheo, cả hai phía có lời qua tiếng lại, có những quan điểm ngoan cố, với tâm hiềm hận, ưu não, uất ức, nội tâm không an tịnh, thời sự tranh tụng ấy, này các Tỷ-kheo, được chờ đợi rằng sẽ đưa đến kéo dài, gay gắt, thô bạo, và các Tỷ-kheo sẽ sống không an lạc.7

Trích dẫn 7

Tỷ-kheo nào, này các Tỷ-kheo, là người gây ra cãi cọ, là người gây ra tranh luận, là người gây ra đấu tranh, là người gây ra các cuộc đấu khẩu, là người gây ra kiện tụng trong Tăng chúng. Vị ấy được chờ đợi năm sự nguy hại. Thế nào là năm? Không chứng điều chưa chứng được; thối thất điều đã chứng được; tiếng ác đồn khắp; khi mạng chung, tâm bị mê loạn; sau khi thân hoại mạng chung bị sinh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.8

Trích dẫn 8

Thế nên, này các Tỳ-kheo, từ nay về sau chớ nên tranh tụng, chớ có tâm hơn thua. Vì sao thế? Hãy nghĩ hàng phục tất cả mọi người. Nếu Tỳ-kheo có tâm hơn thua, tâm tranh tụng nhau mà cùng cạnh tranh thì phải lấy pháp luật mà trị. Tỳ-kheo, vì thế hãy tự tu hành.9

7. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.115. 8. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.828. 9. Kinh Tăng nhất A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.240.

184 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 9

Từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đi 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, người ấy sống hòa hợp 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, 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, nói đúng thời, người ấy 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. Vì nói hợp thời, nên lời nói thuận lý, có mạch lạc, hệ thống, có ích lợi. Như vậy, này các gia chủ, có bốn loại khẩu hành đúng pháp, đúng chánh đạo.10

Trích dẫn 10

Như vậy, người ấy sống hòa hợp 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 thời các bất thiện pháp thối giảm, các thiện pháp tăng trưởng.11

10. Kinh Trung bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.354-355. 11. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.375-376.

BÀI 23: GIẢI QUYẾT MÂU THUẪN, HÒA GIẢI TRANH CHẤP 185

Trích dẫn 11

Sự tranh luận nào đưa đến bất an cho đa số, bất hạnh cho đa số, thất lợi cho đa số, bất an, đau khổ cho loài Trời, loài Người. Này Ānanda, nếu ông thấy căn bản tranh luận như vậy, giữa các ông hay giữa các người khác; ở đây, này Ānanda, ông phải tinh tấn đoạn trừ ác căn bản tranh luận ấy.12

Trích dẫn 12

Thế nào là người ngu luận thuyết điều không nên luận thuyết? Ở đây, người ngu gây bốn tội lỗi nơi miệng. Những gì là bốn? Người ngu thường thích vọng ngôn, ỷ ngữ, ác khẩu, gây đấu loạn giữa người này người kia. Người ngu bốn tội lỗi nơi miệng như vậy.13

Trích dẫn 13

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người phẫn nộ, nhiều hiềm hận. Dù chỉ bị nói chút ít, người ấy cũng tức tối, phẫn nộ, sân hận, sừng sộ; người ấy biểu lộ sự phẫn nộ, sân hận và bực tức. Ví như một vết thương đang làm mủ, nếu bị cây gậy hay miếng sành đánh phải, liền chảy mủ nhiều hơn; cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây có người phẫn nộ... bực tức. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là hạng người với tâm được ví dụ như vết thương.14

12. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.304. 13. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.388. 14. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.154.

186 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Mở đầu buổi họp, thầy Anuruddha được đại đức Mahakassapa yêu cầu trùng tuyên lại những điều mà thầy đã được nghe Bụt dạy tại công viên Đông Trúc về sáu nguyên tắc sống chung hòa hợp. Thầy Anuruddha lập lại với đầy đủ chi tiết sáu nguyên tắc ấy mà thầy gọi là pháp chế Lục Hòa. Đại đức Moggallana rất mừng sau khi được nghe pháp chế này. Thầy đề nghị tất cả các vị khất sĩ nên học thuộc lòng sáu nguyên tắc sống chung hòa hợp. Thầy nói: Sáu nguyên tắc này cũng cần được học thuộc lòng để đem phổ biến tới các trung tâm tu học khác. Sau bốn hôm góp ý và thảo luận, các thầy đã thiết lập được bảy phương pháp để dập tắt các cuộc tranh chấp. Họ gọi đó là thất diệt tránh pháp (Saptadhikarana-samatha), và họ đem đệ trình lên Bụt. Thất diệt tránh pháp được xem như là những phương pháp đưa tới sự hòa giải, được trình bày như sau: - Thứ nhất là hiện tiền tỳ ni (samukha-vinaya). Theo nguyên tắc này, tất cả những phát biểu về cuộc tranh chấp được nói ra trong đại chúng, với sự có mặt của hai phía tranh chấp. Tránh tất cả những sự phát biểu và bàn bạc riêng tư, những phát biểu thường có tác dụng tuyên truyền cho một bên và do đó có tác dụng gây thêm nứt rạn và hận thù. - Thứ hai là ức niệm tỳ ni (sativinaya). Ức niệm tức là nhớ lại. Trong buổi họp có sự hiện diện của cả hai phía tranh chấp, các đương sự phải hồi tưởng lại những gì đã thực sự xảy ra và tuần tự trình bày tất cả những điều đó theo trí nhớ của mình, với tất cả những chi tiết, và nếu có thì đưa ra những bằng chứng xác thực. Đại chúng sẽ im lặng lắng nghe hai bên để có đủ mọi dữ kiện mà thẩm sát vấn đề. - Thứ ba là bất si tỳ ni Amudha-vinaya). Bất si có nghĩa là không cứng đầu,

không ngu dốt hoặc tâm trí không bình thường. Trong buổi họp mặt có sự hiện diện của cả hai phía tranh chấp, đại chúng trông chờ các đương sự bày tỏ thiện chí hòa giải của mình với tất cả khả năng của mình. Thái độ ngoan cố được xem như là một điểm tiêu cực căn bản. Trong trường hợp đương sự nêu lên lý do là vì mình ngu dốt không biết, hoặc vì mình tâm trí bất thường cho nên đã vô tình phạm vào quy luật thì đại chúng phải nương vào đó để giảm luật án cho đẹp lòng đôi bên. - Thứ tư là tự ngôn tỳ ni (tatsvabhaisya-vinaya). Tự ngôn là tự mình nói ra, tự mình công nhận sự vô ý, sự vụng về hoặc sự yếu đuối của mình, không cần sự hạch hỏi của đối phương hay của đại chúng. Trong buổi họp mặt có sự hiện diện của cả hai phía tranh chấp, đại chúng trông đợi mỗi bên tự nói ra những nhược điểm của mình, dù là những điểm nhỏ nhặt nhất. Tự nhận lỗi mình tức là khởi sự cho một cuộc xuống thang tranh chấp, điều này sẽ khuyến khích đối phương cũng làm như vậy, để cuối cùng thiện chí của cả hai bên sẽ đủ sức đưa tới hòa giải. - Thứ năm là đa ngữ tỳ ni (pratijnakaraka-viaya). Đa ngữ là lấy biểu quyết bằng đa số. Sau khi đã nghe hết tất cả hai bên và đã chứng kiến nổ lực và thiện chí của hai bên, đại chúng sẽ biểu quyết bằng đa số. - Thứ sáu là tội xứ sở tỳ ni (yadbhuyasikya-vinaya). Án lệnh tối hậu về tội tướng và cách thức hối cải được đưa ra để đại chúng quyết định bằng phương pháp bạch tứ yết ma (jnapticaturbin karmavacana), nghĩa là phương pháp đọc lớn bản án và hỏi ba lần. Nếu trong ba lần này mà tất cả đều im lặng và không ai lên tiếng phản đối thì bản án lệnh có hiệu lực. Cố nhiên là các đương sự chỉ có thể tuân hành chứ không có quyền phản đối, bởi vì cả hai bên từ lúc bắt đầu đã phát nguyện tin tưởng vào phán quyết của đại tăng. - Thứ bảy là

thảo phú địa tỳ ni (trnastaraka-vinaya). Thảo phú địa nghĩa là rơm cỏ phủ lên đất sình lầy. Trong buổi họp mặt có sự hiện diện của cả hai phía tranh chấp, hai vị trưởng lão đức độ được chỉ định để bảo trợ cho hai phía. Các vị này thường được đại chúng tôn kính và nghe lời. Các ngài ngồi chăm chú nghe, rất ít nói, nhưng mỗi khi nói là có ảnh hưởng rất lớn. Tiếng nói của các vị trưởng lão này nhằm hàn gắn những vết thương, kêu gọi thiện chí hòa giải và tha thứ, cũng như phủ rơm cỏ lên trên mặt đất sình lầy để mọi người bước lên mà không bị lấm chân. Ca hai phía sẽ nghe lời các vị mà bỏ qua đi những điều không đáng kể, mất đi sự gay gắt, và đại chúng cũng đi đến một bản án lệnh nhẹ nhàng làm mát lòng cả hai bên.

Bảy phương pháp dập tắt tranh chấp được các vị đệ tử lớn đem trình lên Bụt. Bụt rất vui lòng. Người tỏ ý khen ngợi các thầy và đồng ý đưa bảy điều này vào giới luật.15

Trích dẫn 1 ÁI NGỮ VÀ LẮNG NGHE Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm và thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con nguyện học hạnh Ái ngữ và lắng nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt nỗi khổ đau của người. Con nguyện tìm cách đem lại an bình và hòa giải giữa mọi người, giữa các quốc gia, chủng tộc và tôn giáo. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hay khổ đau cho người, con nguyện học nói những lời có khả năng gây thêm niềm tự tin, an vui và hi vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói gì khi cơn giận đang có mặt trong con. Con nguyện tập thở và đi trong chánh niệm để nhìn sâu vào gốc rễ của cơn giận ấy, để nhận diện những tri giác sai lầm trong con và tìm cách hiểu được những khổ đau trong con và trong người mà con đang giận. Con nguyện học nói sự thật và lắng nghe sâu để có thể giúp người kia thay đổi và vượt thoát những khó khăn đang gặp phải. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và trong đoàn thể. Con nguyện thực tập Chánh tinh tấn để nuôi dưỡng khả năng hiểu biết, thương yêu, hạnh phúc và không kỳ thị nơi con, để làm yếu dần những hạt giống bạo động, hận thù và sợ hãi mà con đang có trong chiều sâu tâm thức.16

15. Thích Nhất Hạnh, Đường xưa mây trắng. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.371-372. 16. Thích Nhất Hạnh, Nhật tụng thiền môn. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.334-335.

Trích dẫn 2 Trong tranh luận bao giờ người ta cũng muốn thắng đối phương. Tuy nhiên nếu học ít, không có dữ liệu, thông tin, sự hiểu biết, thì ta không có cơ hội để thắng người khác. Do đó, ít học mà thích tranh luận chỉ rước họa vào thân, không mang lại lợi ích gì cho bản thân mình. Thay vì thích tranh luận ta nên học cách lắng nghe. Nhờ biết lắng nghe ta học hỏi được nhiều điều từ người khác. Đó cũng là cách tự học, tự rèn luyện, tự tích lũy tri thức cho chính bản thân mình vậy.17

1. Các em học sinh hiểu như thế nào về trích dẫn sau: “Nói đúng thời, nói đúng sự thật, nói lời nhu hòa, nói lời liên hệ đến lợi ích, nói lời với từ tâm”.

PHẨM AN LẠC Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Sung sướng thay, ta không thù oán
Sung sướng thay, ta sống an nhiên
Người tham dục, ta không tham dục
Người ác tâm ta sống nhu hòa.
Kẻ ngu si lo buồn tham đắm
Người đa văn tuệ giác sáng ngời
Bậc thánh tăng loài hoa trân quý
Như mặt trăng tịnh chiếu nhiệm mầu.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Mai Hậu (2017). Phẩm an lạc. Trong album: Trường ca kinh Pháp 10/9/2019

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.162-163.

190 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quan điểm Phật giáo về dân chủ

BÀI 24: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ DÂN CHỦ 191

1. Khái niệm về dân chủ Các nhà nghiên cứu và triết gia đã đưa nhiều khái niệm về dân chủ. Thiết chế tổ chức nhà nước thừa nhận: nhân dân là gốc quyền lực, thông qua bầu cử. Dân chủ, “cai trị theo số đông” hoặc “cai trị bởi quần chúng”. Hay nói cách khác, quyền lực của nhân dân khác với quyền cai trị bởi một người hay nhóm người. Trong thời đại ngày nay, khi đề cập tới chủ đề “người dân với các quyền dân chủ”, các nhà nghiên cứu đưa thêm 3 luận điểm: Quyền bầu cử và quyền ứng cử là các quyền dân chủ cơ bản của người dân. • Quyền tham gia quản lý Nhà nước và xã hội là quyền của người dân tham gia thảo luận vào các công việc chung của đất nước, trong tất cả các lĩnh vực của đời sống xã hội. • Quyền khiếu nại, tố cáo là quyền dân chủ cơ bản của người dân, là công cụ để nhân dân thực hiện dân chủ trực tiếp trong những trường hợp cần bảo vệ quyền và lợi ích hợp pháp của người dân. Từ ngàn năm trước, Phật giáo đã đề cập tới các luận điểm trên, đây là quan điểm rất toàn diện. Hệ thống tổ chức nhà nước và luật pháp, nơi mà mọi thành viên đều có quyền bình đẳng. Mọi người dân đều có quyền tiếp cận quyền lực một cách bình đẳng. Mọi công dân đều được hưởng các quyền tự do được công nhận phổ quát. 2. Thể chế chính trị thời đức Phật Thời kỳ đức Phật còn tại thế, có 2 thể chế chính trị gồm: dân chủ cộng hòa và quân chủ - Thể chế dân chủ cộng hòa (republican) gồm: nước Vajji, Malla, Licchavi, Sākya và các nước dọc theo sông Hằng (Ganges), dãi Himalayas cho đến đông Kosala, đông bắc Magadha. - Thể chế quân chủ (monarchical) gồm: nước Kosala và Magadha. Nhà vua là cán cân của luật và chân lý. - Thể chế pháp trị: Đức Phật giới thiệu hình mẫu “chuyển luân thánh vương” gồm cả pháp trị/pháp quyền và đức trị. Thiết chế dân chủ theo Phật giáo là con đường xây dựng xã hội theo hướng pháp quyền, đề cao đạo đức, theo đó người dân đều có cơ hội bình đẳng, sống tự do và hạnh phúc.

3. Dân chủ trong tăng đoàn Phật giáo Tăng đoàn ngay từ thời Đức Phật còn tại thế, đã được tổ chức theo tinh thần dân chủ. Mọi thành viên tăng đoàn có quyền bình đẳng trong biểu quyết tăng sự, tán thưởng và trị phạt (yết-ma). Tất cả thành viên tăng đoàn đều tôn thờ Pháp (dhamma) và Luật (vinaya) như điểm nương tựa. Trong thiết chế dân chủ hiện đại, quyết định dựa theo đa số. Phật giáo chủ trương dân chủ đồng thuận tuyệt đối. Đối với vấn đề bất đồng, Phật giáo chủ trương giải quyết tranh chấp thông qua thảo luận, hội họp, làm việc và giải tán trong tinh thần hòa hợp.

Trích dẫn 1

Này các Licchavī, khi nào dân Vajjī thường hay tụ họp, và tụ họp đông đảo với nhau, thời này các Licchavī, dân Vajjī sẽ được lớn mạnh, không bị suy giảm. Này các Licchavī, khi nào dân Vajjī tụ họp trong niệm đoàn kết, giải tán trong niệm đoàn kết, và làm việc trong niệm đoàn kết, này các Licchavī, dân Vajjī được lớn mạnh, không bị suy giảm.1

Trích dẫn 2

Nay các ngươi, nên biết, Chuyển luân Thánh vương tự hành thập thiện, tu mười công đức; cũng lại khuyên dạy người hành thập thiện, công đức. Thế nào là mười? Tự mình không sát sinh, lại khuyên bảo người khác không sát sinh. Tự mình không trộm cắp, lại dạy người khác khiến không trộm cắp. Tự mình không dâm dật, lại dạy người khác khiến không dâm dật. Tự mình không nói dối, lại dạy người khác khiến không nói dối. Tự mình không ỷ ngữ, lại dạy người khác khiến không ỷ ngữ. Tự mình không ganh ghét, lại dạy người khác khiến không ganh ghét. Tự mình không tranh tụng, lại

1. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.186-187.

dạy người khác khiến không tranh tụng. Tự mình chánh ý, lại dạy người khác khiến ý không loạn. Tự mình chánh kiến, lại dạy người khác khiến hành chánh kiến.2

Trích dẫn 3

Và này Ānanda, thế nào là quyết định đa số yebbuyyasikā)? Này Ānanda, nếu các Tỷ-kheo kia không có thể giải quyết tránh sự ấy tại trú xứ ấy, thời này Ānanda, các vị Tỷ-kheo kia cần phải đi đến chỗ trú xứ có nhiều Tỷ- kheo hơn, tại đấy, tất cả các Tỷ-kheo phải hòa đồng tập hợp lại; sau khi tập hợp, pháp quy chế (dhammanetti) phải được thảo luận, phân tích. Sau khi pháp quy chế được thảo luận, phân tích, ở đây làm thế nào, để đồng nhất đạt được, như vậy tránh sự phải được giải quyết. Như vậy, này Ānanda, là sự giải quyết một số tránh sự, tức là dùng sự quyết định đa số.3

Trích dẫn 4

DÂN CHỦ TRONG TĂNG ĐOÀN PHẬT GIÁO Này Bà-la-môn, Thế Tôn, bậc Tri giả, Kiến giả, bậc A-la- hán, Chánh Đẳng Giác đã thi thiết học pháp, đã tuyên bố giới bổn Pātimokkha cho các Tỷ-kheo. Trong những ngày Bố-tát (Uposatha) chúng tôi cận trú ở chung một thôn điền, tất cả chúng tôi hội họp với nhau tại một chỗ; sau khi tụ họp,

chúng tôi hỏi những gì đã xảy ra cho mỗi một người. Nếu trong khi hỏi nhau như vậy, có Tỷ-kheo phạm tội, phạm giới, chúng tôi bảo vị ấy làm đúng Pháp, đúng lời dạy. Thật vậy, không phải các Tôn giả xử sự chúng tôi, chính Pháp xử xự chúng tôi.4

2. Kinh Tăng nhất A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.71- 72. 3. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.305. 4. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.333-334.

194 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

DÂN CHỦ TRONG TĂNG ĐOÀN PHẬT GIÁO Một thời, Thế Tôn trú ở Sāvatthī, tại Jetavana, trong khu vườn của ông Anāthapiṇḍika. Lúc bấy giờ, một số đông Tỷ-kheo sau buổi ăn, sau khi đi khất thực trở về, cùng nhau ngồi hội họp trong hội trường, cạnh tranh, luận tranh, đấu tranh, sống đã thương nhau với binh khí miệng, lưỡi. Rồi Thế Tôn vào buổi chiều, từ chỗ thiền tịnh đứng dậy, đi đến hội trường; sau khi đến, ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn. Sau khi ngồi xuống, Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo; - Này các Tỷ-kheo, thật là không xứng đáng cho các ông, các thiện nam nữ, vì lòng tin xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình, lại sống canh tranh, luận tranh, đấu tranh, đả thương nhau với binh khí miệng lưỡi. Này các Tỷ-kheo, có mười pháp này, cần phải ghi nhớ tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, đưa đến không tranh luận, hòa hợp, nhất trí. Thế nào là mười? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có giới, sống được chế ngự với sự chế ngự của Giới bổn Pātimokkha, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sự nguy hiểm trong các lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học pháp. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo nghe nhiều, thọ trì điều đã được nghe, cất giữ điều đã nghe; những pháp gì, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, tán thán phạm hạnh hoàn toàn viên mãn thanh tịnh, các pháp như vậy, vị ấy nghe nhiều, thọ trì, đã đọc tụng bằng lời, đã quan sát với ý, đã khéo thông đạt nhờ chánh kiến. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo làm bạn với thiện, thân hữu với thiện, giao thiệp với thiện. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo dễ nói, thành tựu những pháp tác thành người dễ nói, kham nhẫn và khéo chấp nhận những lời giáo giới. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo phàm có những công việc cần phải làm, hoặc lớn, hoặc nhỏ đối với các đồng phạm hạnh; ở đây, vị ấy khéo léo và tinh cần, thành tựu sự suy tư đến các phương tiện, vừa đủ để làm, vừa đủ để tổ chức. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ưa Pháp, cùng nói chuyện một cách dễ thương, vô cùng hân hoan trong thắng Pháp, trong thắng Luật. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống tinh cần, tinh tấn, đoạn trừ các pháp bất thiện, làm cho đầy đủ các thiện pháp, nỗ lực kiên trì, không bỏ rơi gánh nặng đối với các thiện pháp.

BÀI 24: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ DÂN CHỦ 195

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo biết đủ đối với các vật dụng như y, đồ ăn khất thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh. Lại nữa, này các Tỷ-khoe, Tỷ-kheo chánh niệm, thành tựu niệm tuệ tối thắng ức niệm, tùy niệm việc đã làm từ lâu, đã nói từ lâu. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có trí tuệ, thành tựu với trí tuệ về sanh diệt, trí tuệ thuộc bậc

Thánh, thể nhập và hướng đến chơn chánh đoạn tận khổ đau.5

Trích dẫn 1 TẠO DỰNG XÃ HỘI HÀI HÒA Để tạo dựng một xã hội hài hòa, chúng ta cần sống và làm việc trong tinh thần hài hòa, gồm sáu phương diện sau đây: (a) Thân hòa cùng ở: Hài hòa trong các sinh hoạt Phật sự; lao động, ngủ nghỉ trong một trú xứ. (b) Khẩu hòa không cãi: Trao đổi Phật pháp với tâm cầu học; Truyền thông, giao tiếp thân thiện, hòa nhã; không được lớn tiếng, không tranh hơn thua. (c) Ý hòa vui vẻ: Tâm ý hoan hỷ, không chống đối nhau. Tinh thần tùy hỷ, hòa nhã, hợp tác. (d) Quan điểm hài hòa: Trao đổi hiểu biết trong sự kính trọng và biết lắng nghe. (e) Giới hòa cùng tu: Giữ gìn trọn vẹn các điều đạo đức, để thân, khẩu, ý luôn được thanh tịnh. (f) Lợi hòa cùng chia: Phân chia đồng đều bốn nhu yếu phẩm, Thức ăn, y hậu, giường chiếu, thuốc thang; học hạnh ít muốn, hài lòng, biết đủ. Là Phật tử, sống và làm việc với những người khác đạo, ta phải xây

5. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.593-595.

dựng tinh thần tương kính, hòa hợp, đoàn kết vì mục đích cao quý. Người tu Phật không tạo ra các cuộc thánh chiến với các tôn giáo khác. Phật giáo là đạo từ bi đúng nghĩa, hàn gắn các bất hòa, xóa đi các hận thù bằng tâm từ bi.6 Trích dẫn 2 Ai cũng có tiềm năng. Nếu biết khích lệ, hướng dẫn, hỗ trợ tiềm năng thì họ sẽ có cơ hội được phát huy. Còn phê bình, chỉ trích chỉ khiến cho con người trở nên u tối, căng thẳng và mệt mỏi hơn, do đó khó có cơ hội phát huy khả năng đóng góp cho xã hội.7

1. Các em học sinh hãy nêu ứng dụng quan điểm Phật giáo về dân chủ vào cuộc sống và công việc hàng ngày?

ĐẠO PHẬT NGÀY NAY Nhạc: Vũ Ngọc Toản. Thơ: Thích Nhật Từ

Đạo Phật ánh vàng Ấn Độ. Đạo Phật viên sáng Á Châu Đạo Phật con đường giác ngộ. Sáng soi chân lý nhiệm màu. Đạo Phật con đường sự thật. Vạch trần nguồn gốc khổ đau Đạo Phật con đường giải thoát. Niết-bàn lợi lạc ngàn sau. Đạo Phật là nguồn tuệ giác. Soi đường thoát khỏi lầm than. Đạo Phật tình thương bát ngát. Mang lại hạnh phúc ngàn phương. Đạo Phật con đường chuyển hóa. Giúp người giải thoát sầu vương. Đạo Phật suối nguồn nhân ái. Tặng đời đầy ắp tình thương.

6. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.61- 62. 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.219.

Đạo Phật con đường lý tưởng. Giúp người quét sạch tham sân. Đạo Phật con đường cao thượng. Giúp đời cuộc sống bình an.

ĐK: Đạo Phật ngày nay dâng hiến. Đạo Phật ngày nay huy hoàng. Đạo Phật năm châu bốn biển. Dựng xây tịnh độ trần gian.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Đông Quân và Thanh Ngọc (2009). Đạo Phật ngày nay. Truy xuất quoc-2008/dao-phat-ngay-nay Truy cập ngày 5/8/2019

198 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quan điểm Phật giáo về nhân quyền

BÀI 25: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ NHÂN QUYỀN 199

Nhân quyền (hay quyền con người; tiếng Anh: human rights) là các quyền cơ bản nhất, tự nhiên nhất của con người. Chúng là những quyền mà con người sinh ra đã có, đã được công nhận, không được trao cho, hay ban tặng bởi bất kỳ ai, ý thức hệ chính trị, tôn giáo; và cũng không thể bị tước bỏ. Nhân quyền bao gồm: quyền được sống, quyền được bảo vệ sự sống; quyền được giáo dục; quyền tự do biểu đạt, tự do ngôn luận; quyền được xét xử công bằng; quyền tự do tín ngưỡng, tôn giáo v.v... Nhân quyền phát sinh tự nhiên, được xem là cần thiết cho sự tồn tại của con người. Tức là đã sinh ra làm người thì ắt sẽ có nhân quyền. Mọi cá nhân bất kể màu da, giới tính, chủng tộc, tôn giáo... đều có quyền con người. Nhân quyền có tính phổ quát, đó là các quyền mà con người dù ở đâu cũng có như nhau. Từ hàng ngàn năm trước, Phật giáo đã nêu ra các quan điểm về nhân quyền, đề cao giá trị bình đẳng, công bằng và dân chủ. Đạo Phật ra đời trong bối cảnh xã hội cổ đại Ấn Độ phân chia giai cấp tạo ra bất bình đẳng nghiêm trọng, với trí tuệ của bậc giác ngộ, Đức Phật Thích Ca đã trở thành người khởi xướng và xây dựng nên học thuyết bình đẳng về nhân quyền, giải phóng con người và phát triển con người toàn diện. Học thuyết này của Phật giáo đã tạo ra bước ngoặt trong quan niệm về quyền bình đẳng, về mối quan hệ con người - tự nhiên - xã hội cộng đồng, phủ nhận quan điểm “con người được tạo ra bởi 1 đấng siêu nhiên nào đó”, đồng thời đề cao vị trí và vai trò của con người trong tiến trình phát triển lịch sử nhân loại, phát triển con người toàn diện. Đây chính là một phương diện đã làm nên sức sống trường tồn của Phật giáo cho tới ngày nay và mai sau.

Trích dẫn 1

QUYỀN ĐƯỢC BẢO VỆ SỰ SỐNG Chớ giết loài hữu tình, Chớ bảo người giết hại,

200 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Hay chấp nhận kẻ khác,
Giết hại các người khác,
Đối với mọi sanh loại,
Từ bỏ các hình phạt.1
Lời bình: Đức Phật dạy về bảo hộ sự sống với con người và mọi loài. Phát triển tâm từ bi và bất bạo động là thực tập quyền bảo vệ sự sống. Không tra tấn, hành hạ đối với con người và động vật. Tránh các nghề hủy diệt sự sống như buôn bán vũ khí, chất gây nghiện và độc dược. Trích dẫn 2

QUYỀN ĐƯỢC BẢO VỆ SỰ SỐNG Này Thuần-đà, đối với tất cả chúng sanh, cho đến côn trùng cũng không tránh xa sự sát hại, tay thường tanh máu, tâm thường suy nghĩ đến đánh đập, sát hại, không hổ, không thẹn, tham lam, keo kiệt. Đó là nghiệp ác sát sanh.2

Trích dẫn 3

Quyền lao động. Trách nhiệm đạo đức của chủ lao động và nhân viên dựa trên hành động chân chính của hai bên. a. Chủ đối với gia nhân Này Thiện Sinh, chủ đối với tớ có năm điều để sai bảo: 1. Tùy khả năng mà sai sử. 2. Tùy thời cho ăn uống. 3. Phải thời thưởng công lao. 4. Thuốc thang khi bệnh. 5. Cho có thời giờ nghỉ ngơi. b. Gia nhân đối với chủ Tôi tớ phải lấy năm điều phụng sự chủ: 1. Dậy sớm. 2. Làm việc chu đáo. 3. Không gian cắp. 4. Làm việc có lớp lang. 5. Bảo tồn danh giá chủ.3

1. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.416. 2. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1516. 3. Kinh Trường A-hàm 1 (Kinh Thiện Sinh), Tuệ Sỹ dịch. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.485.

BÀI 25: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ NHÂN QUYỀN 201

Trích dẫn 4

QUYỀN TỰ DO TÍN NGƯỠNG, TÔN GIÁO Này các Kālāma, chớ có tin vì nghe báo cáo; chớ có tin vì nghe truyền thuyết; chớ có tin vì theo truyền thống; chớ có tin vì được kinh điển truyền tụng; chớ có tin vì lý luận siêu diễn; chớ có tin vì diễn giải tương tự; chớ có tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; chớ có tin vì phù hợp với định kiến; chớ có tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền; chớ có tin vì vị Sa-môn là bậc Đạo sư của mình. Nhưng này các Kālāma, khi nào tự mình biết rõ như sau: “Các pháp này là thiện; các pháp này là không đang chê; các pháp này không bị các người có trí chỉ trích; các pháp này nếu được thực hiện và chấp nhận, đưa đến hạnh phúc an lạc”, thời này ālāma, hãy đạt đến và an trú! Điều đã được nói đến, chính do duyên như vậy được nói đến.4

Trích dẫn 5

QUYỀN DÂN CHỦ, HỌP HỘI ĐOÀN Này các Licchavī, khi nào dân Vajjī thường hay tụ họp, và tụ họp đông đảo với nhau, thời này các Licchavì, dân Vajjī sẽ được lớn mạnh, không bị suy giảm. Này các Licchavī, khi nào dân Vajjī tụ họp trong niệm đoàn kết, giải tán trong niệm đoàn kết, và làm việc trong niệm đoàn kết, này các Licchavī, dân Vajjī được lớn mạnh, không bị suy giảm.5

4. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.222-223. 5. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.186-187.

202 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 6

Quyền tự do ngôn luận
Khi đi đến hội chúng,
Hay đi đến đoàn chúng,

Hay một mình một người,
Chớ nói lời nói láo,
Chớ khiến người nói láo,
Chớ chấp nhận nói láo,
Tất cả điều không thật,
Hãy tránh xa từ bỏ.6
Trích dẫn 7

QUYỀN TỰ DO NGÔN LUẬN Thế nào là người trí luận thuyết điều đáng luận thuyết? Ở đây, người trí thành tựu bốn hành vi bởi miệng. Những gì là bốn? Người trí không nói dối, cũng không dạy người khác nói dối, thấy người nói dối, ý không hoan hỷ. Đó gọi là người trí giữ gìn miệng mình. Lại nữa, người trí không nói thêu dệt, ác khẩu, tranh loạn kia đây, cũng không dạy người khiến nói thêu dệt, ác khẩu, gây đấu loạn giữa người này người kia. Như vậy, người trí thành tựu bốn hành vi bởi miệng.7

Trích dẫn 8

QUYỀN GIÁO DỤC: CHA MẸ - CON CÁI a. Phận sự con đối với cha mẹ Này Thiện Sinh, kẻ làm con phải kính thuận cha mẹ với năm điều. Những gì là năm? 1. Cung phụng không để thiếu thốn. 2. Muốn làm gì thưa cha mẹ biết. 3. Không trái điều cha mẹ làm. 4. Không trái điều cha mẹ dạy. 5. Không làm đoạn tuyệt chính nghiệp mà cha mẹ làm.

6. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.416-417. 7. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.389.

b. Cha mẹ đối với con cái Kẻ làm cha mẹ phải lấy năm điều này chăm sóc con cái: 1. Ngăn con đừng để làm ác. 2. Chỉ bày những điều ngay lành. 3. Thương yêu đến tận xương tủy. 4. Chọn nơi hôn phối tốt đẹp. 5. Tùy thời cung cấp nhu yếu.8

Trích dẫn 9

QUYỀN GIÁO DỤC: THẦY TRÒ a. Đệ tử hầu thầy Đệ tử cung phụng sư trưởng có năm việc: 1. Hầu hạ cung cấp điều cần. 2. Kính lễ cúng dường. 3. Tôn trọng quý mến. 4. Thầy có dạy bảo điều gì thì không trái nghịch. 5. Thầy có dạy bảo điều gì thì nhớ kỹ không quên. Kẻ làm đệ tử cần phải thờ kính sư trưởng với năm điều ấy. b. Thầy đối với đệ tử Thầy cũng có năm điều để săn sóc đệ tử: 1. Tùy thuận pháp mà huấn luyện. 2. Dạy những điều chưa biết. 3. Giải nghĩa rành rõ những điều trò hỏi. 4. Chỉ cho những bạn lành. 5. Dạy hết những điều mình biết không lẫn tiếc.9

QUYỀN TỰ DO NGÔN LUẬN Một thời Đức Phật trú tại nước Xá-vệ, trong rừng Thắng Lâm, vườn Cấp Cô Độc. Bấy giờ Đức Thế Tôn nói với các Tỳ-kheo rằng: Này chư Hiền, tôi từ bỏ nói láo, tránh xa nói láo, nói điều chân thật, ưa điều chân thật, dựa trên sự chân thật không sai chạy. Tất cả lời nói

8. Kinh Trường A-hàm 1 (Kinh Thiện Sinh), Tuệ Sỹ dịch. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.482- 483. 9. Kinh Trường A-hàm 1 (Kinh Thiện Sinh), Tuệ Sỹ dịch. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.483.

của tôi đều đáng tin cậy, không lừa dối thế gian. Tô đối với tâm nói láo, tâm đã dứt trừ. Này chư Hiền, tôi từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, tu hạnh không nói hai lưỡi, không phá hoại người khác, không nghe lời người này đem nói với người kia để phá hoại người này, không nghe lời người kia đem nói với người này để phá hoại người kia; người ly gián tôi làm cho hòa hợp, người đã sống hòa hợp, tôi làm cho họ hoan hỷ, không chia phe đảng, không thích phe đảng, không khen ngợi phe đảng. Tôi đối với sự nói hai lưỡi, tôi đã tịnh trừ. Này chư Hiền, tôi từ bỏ lời nói thô ác, tránh xa lời nói thô ác, giọng điệu thô bỉ, lớn tiếng, nghịch tai, người nghe không ưa không mến, khiến họ khổ não không định tâm. Tôi đoạn trừ lời nói như vậy. Nếu có lời nói êm dịu, nhẹ nhàng, thuận tai, thông cảm đến tâm, làm cho người nghe vui vẻ, mến chuộng, sung sướng, tiếng nói rõ ràng, không làm cho người khác sợ, trái lại họ được định tâm, tôi nói lời nói như vậy. Tôi đối với sự nói lời độc ác, tâm đã tịnh trừ. Này chư Hiền, tôi từ bỏ lời nói thêu dệt, tránh xa lời nói thêu dệt, nói đúng lúc, nói chân thật, nói đúng pháp, nói đúng nghĩa, nói về tịch tĩnh, ưa nói về tịch tĩnh, hợp thời, hợp lý, khéo dạy, khéo la mắng. Tôi đối với sự nói thêu dệt, tâm đã tịnh trừ.10

Đức Phật dạy ta tinh thần hài hòa với người thân, cộng đồng, giữa các quốc gia để cùng tồn tại, cùng phát triển. Sự hài hòa đó phải được thể hiện qua hành động, lời nói, việc làm, ánh mắt, nụ cười thân thiện phát xuất từ tâm.11

1. Các em học sinh hãy nêu một số nội dung trong quan điểm của Phật giáo về nhân quyền như là: quyền được bảo vệ sự sống; quyền được giáo dục; quyền tự do ngôn luận ...?

10. Kinh Trung A-hàm 4, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1980-1981. 11. Thích Nhật Từ, Nghệ thuật sống. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.88.

GIỜ ĐÂY BÊN NHAU Lời: Làng Mai. Nhạc: Võ Tá Hân

Giờ đây bên nhau cùng nhau cất tiếng hát
Thắp sáng ý thức chúng ta có nhau
Giờ đây bên nhau cùng nhau bước những bước
Vững chãi, thảnh thơi trên trái đất này
Biết không? Ta còn bên nhau. Sống vui bên nhau tháng ngày.
Giờ đây bên nhau cùng nhau cất tiếng hát
Thắp sáng ý thức chúng ta có nhau
Giờ đây bên nhau cùng nhau bước những bước
Vững chãi, thảnh thơi trên trái đất này

Khó khăn hay là gian nguy. Có nhau bên nhau tức thì.
Với nhau ta còn tương lai. Sánh vai ta cùng giúp đời.

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Võ Tá Hân (2020). Giờ đây bên nhau online Youtube. Truy xuất từ:

206 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quan điểm Phật giáo về bình đẳng

BÀI 26: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ BÌNH ĐẲNG 207

Bình đẳng là mơ ước của loài người. Trải qua hàng ngàn năm lịch sử, con người đã tạo ra hiến pháp, pháp luật, tổ chức xã hội… để đem lại sự bình đẳng cho cộng đồng, quốc gia và xã hội. Bình đẳng xã hội, bình đẳng trước luật pháp, bình đẳng nhân quả, bình đẳng giới, bình đẳng tâm linh, đó là năm học thuyết bình đẳng mà Đức Phật chủ trương từ ngàn năm trước. Nhờ sống và tu theo đạo Phật, chúng ta nhận thức rõ "bất bình đẳng" là một thái độ sống tiêu cực, đáng lên án. Nó khiến xã hội và cộng đồng bất an hơn. Do đó, ai có thái độ sống bình đẳng, thì người đó thật là đáng kính trọng. Thái độ sống và tâm bình đẳng đưa tới lối sống nhân ái, hài hòa, mang lại niềm vui và hạnh phúc cho con người. Đó là một trong triết lý mà Đạo Phật góp phần cho hòa bình, thịnh vượng của xã hội và cộng đồng. Theo đức Phật, bất luận bối cảnh gia đình, vị thế xã hội, giới tính nam hay nữ, dù lớn hay nhỏ, mọi người sinh ra đều bình đẳng về sinh học, pháp lý, xã hội, tôn giáo và đạo đức. Học thuyết bình đẳng của đức Phật là ngôi sao sáng của chủ nghĩa pháp quyền và nhân bản, giúp mọi người sống hạnh phúc và có giá trị hơn. Theo đó nhân phẩm của con người được đề cao, tự do và dân chủ được tôn trọng.

Trích dẫn 1

BÌNH ĐẲNG XÃ HỘI - Thưa Đại vương, Đại vương nghĩ thế nào? Nếu sự tình là như vậy, thời bốn chủng tánh này là đồng đẳng hay không đồng đẳng? Và ở đây Đại vương có ý nghĩ như thế nào? - Thật vậy, thưa Tôn giả Kaccāna, nếu sự tình là như vậy thời bốn chủng tánh này là đồng đẳng. Ở đây, tôi không thấy có sự sai biệt gì.1

1. Kinh Trung bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.113.

208 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Lời bàn: Xã hội cổ đại Ấn Độ bị phân chia thành nhiều đẳng cấp khác nhau (Sát-đế-lợi, Bà-la-môn, thương gia, nô lệ). Những đẳng cấp thấp bị tước hết những quyền căn bản của cuộc sống, bị tuyên truyền rằng: họ sinh ra, để phục vụ và nô dịch cho các tầng lớp cao hơn. Kinh Madhurā (kinh số 84, thuộc kinh Trung Bộ) nêu rõ: một người thuộc bất kỳ tầng lớp xã hội nào, cũng đều được tôn trọng. Tôn giả Mahākaccāna (Đại Ca-chiên-diên) đã chỉ cho đức vua Madhurā rằng không có sự khác biệt nào giữa những người dù khác nhau về chủng tộc, màu da hay đẳng cấp. Và, tất cả mọi người ở đẳng cấp nào cũng có thể tự do lao động, để làm giàu. Trích dẫn 2

BÌNH ĐẲNG TRƯỚC LUẬT PHÁP Tôn giả Ma-ha Ca-chiên-diên: “Lại nữa, Đại vương, trong đất nước này, nếu dòng Bà-la-môn có người trộm cắp, Vua nên hành xử như thế nào?” Vua thưa Tôn giả Ma-ha Ca-chiên-diên: “Trong dòng Bàla-môn nếu có người nào trộm cắp, người ấy sẽ bị đánh bằng roi; bị trói, hoặc bị đuổi ra khỏi nước, hoặc phạt tiền của, hoặc bị chặt tay, chân, xẻo tai, mũi. Nếu là tội nặng, người ấy sẽ bị giết chết. Kẻ trộm đó dù là dòng Bà-la-môn cũng gọi là giặc.” Lại hỏi: “Thưa Đại vương, nếu trong dòng Sát-lị, cư sĩ, gia chủ có kẻ trộm cắp, phải làm thế nào?” Vua thưa Tôn giả Ma-ha Ca-chiên-diên: “Cũng bị phạt đánh roi, bị trói, bị đuổi ra khỏi nước; cũng phạt tiền của, bị chặt tay, chân, xẻo tai, mũi; nếu tội nặng thì bị giết chết.” “Như vậy, thưa Đại vương, há không phải bốn chủng tánh đều bình đẳng sao? Hay có sự sai khác nào chăng?” Vua thưa Tôn giả Ma-ha Ca-chiên-diên: “Ý nghĩa của chúng là như vậy. Thật sự không có bất cứ một sai biệt hơn kém nào.”2

2. Kinh Tạp A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.994-995.

BÀI 26: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ BÌNH ĐẲNG 209

Trích dẫn 3

Bình đẳng nhân quả
Dầu bay liệng trên trời cao vút
Hay lặn bơi mất hút biển sâu
Chui vào hang đá, đi đâu…
Cũng không trốn được quả sầu đã gieo.3
Lời bàn: Luật nhân quả là giáo lý quan trọng của Phật giáo, đây là nguyên lý vận hành được Đức Phật khám phá ra. Tất cả hiện tượng trong vũ trụ này đều do luật nhân quả chi phối. Tất cả mọi loại đều bình đẳng trước luật Nhân quả, và tất cả mọi người, không phân biệt đối tượng là giai cấp nào, giới tính, vị trí xã hội như thế nào đi nữa, thì đều bình đẳng trước luật nhân quả. Kệ số 127 trong kinh Pháp Cú đã được trích dẫn rất nhiều lần, để nói tính bất biến của luật Nhân quả. Trích dẫn 4

BÌNH ĐẲNG GIỚI Này các Licchavī, khi nào dân Vajjī không bắt cóc và cưỡng ép những phụ nữ và thiếu nữ Vajjī phải sống với mình, thời này các Licchavī, dân Vajjī sẽ được lớn mạnh, không bị suy giảm.4

Lời bàn: Bình đẳng giới là một chủ đề rất quan trọng trong Phật giáo. Đức Phật luôn dạy về sự bình đẳng không chỉ giữa nam giới và nữ giới, mà Ngài còn đề cập tới bình đẳng với mọi loài, mọi vật. Trích dẫn 5

BÌNH ĐẲNG GIỚI Bạch Thế Tôn, những thanh niên Licchavi này là hung bạo, thô ác, ngạo mạn. Các đồ vật được các gia đình gửi đi như mía, trái táo, bánh ngọt, kẹo ngọt, kẹo đường, họ

3. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.54. 4. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.186.

cướp giật và ăn; họ đánh sau hông các nữ nhân, thiếu nữ các gia đình. Nhưng nay họ đứng yên lặng, yên lặng chắp tay hầu hạ Thế Tôn.5

Lời bàn: Đối với phụ nữ và trẻ em bạo lực để lại nhiều hậu quả nghiêm trọng, nó làm hạn chế sự phát triển của toàn xã hội. Đức Phật nêu rõ quan điểm về nhân quyền với phụ nữ và trẻ em gái trước vấn nạn bạo hành, tảo hôn, cưỡng ép hôn nhân. Trích dẫn 6

BÌNH ĐẲNG GIỚI, SINH CON TRAI HAY CON GÁI, ĐỀU NHƯ NHAU

Rồi vua Pasenadi nước Kosala đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên.

Rồi một người đi đến vua Pasenadi nước Kosala và báo tin kề bên tai vua Pasenadi nước Kosala: “Thưa Đại vương, hoàng hậu Mallikā đã sinh hạ được một người con gái”.

Khi được nói vậy, vua Pasenadi nước Kosala không được hoan hỷ.

Rồi Thế Tôn, sau khi biết vua Pasenadi nước Kosala không được hoan hỷ, ngay lúc ấy nói lên bài kệ:

Này Nhân chủ, ở đời,
Có một số thiếu nữ,
Có thể tốt đẹp hơn,
So sánh với con trai,
Có trí tuệ, giới đức,
Khiến nhạc mẫu thán phục.
Rồi sinh được con trai,
Là anh hùng, quốc chủ,
Người con trai như vậy,
Của người vợ hiền đức,
Thật xứng là Đạo sư,
Giáo giới cho toàn quốc.6

5. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.675-676.
6. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.154-155.

Trích dẫn 7

BÌNH ĐẲNG TÂM LINH Ở đây cũng vậy, có bốn chủng tánh. Bốn chủng tánh ấy là gì? Đó là sát- lợi, bà-la-môn, trưởng giả và cư sĩ. Ở chỗ Như Lai, cạo bỏ râu tóc, mặc ba pháp y, xuất gia học đạo thì, không còn dòng họ cũ nữa mà chỉ gọi là Sa-môn đệ tử Thích-ca. Vì sao vậy? Vì chúng Như Lai cũng như biển lớn, bốn đế cũng như bốn sông lớn, diệt trừ kết sử khiến vào thành Niết-bàn vô úy. Cho nên, này các Tỳ-kheo, những ai trong bốn chủng tộc, cạo bỏ râu tóc, với lòng tin kiên cố, xuất gia học đạo, họ sẽ diệt tên họ trước kia, tự gọi là đệ tử Thích-ca. Vì sao vậy? Vì nay Ta chính là con của họ Thích-ca, từ dòng họ Thích xuất gia, học đạo.7

Lời bàn: Tất cả mọi người đều có khả năng tu tập tâm linh và giải thoát khỏi khổ đau. Bình đẳng tu tập, hòa hợp tu học là một trong triết lý căn băn trong đời sống của Tăng đoàn Phật giáo. Một trong các yếu tố để duy trì và giữ vững Tăng đoàn là nghiêm trì giới luật, tu tập hoà hợp thanh tịnh.

BÌNH ĐẲNG TRƯỚC LUẬT PHÁP Một thời, Phật ở tại nước xá-vệ, trong vườn Kỳ thọ Cấp cô độc. Bấy giờ Thế Tôn nói với các Tỳ-kheo: Nếu quốc vương thành tựu mười pháp thì sẽ được tồn tại lâu dài ở đời. Những gì là mười? Quốc vương không tham đắm tài vật, không nổi thịnh nộ, cũng không vì chuyện nhỏ mà sinh tâm thù oán. Đó là pháp thứ nhất khiiến được tồn tại lâu dài. Lại nữa, quốc hằng nghe lời can gián của quần thần, không nghịch lời của họ. Đó là thành tựu pháp thứ hai thì được tồn tại lâu dài. Lại nữa, quốc vương thường ưa huệ thí, cùng chung vui với dân. Đó pháp thứ ba khiến cho tồn tại lâu dài.

7. Kinh Tăng nhất A-hàm 2, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.161- 162.

Lại nữa, quốc vương trưng thu tài vật hợp pháp chứ không phải phi pháp. Đó là pháp thứ tư khiến tồn tại lâu dài. Lại nữa, quốc vương kia không tham đắm sắc người khác, hằng tự thủ hộ với vợ của mình. Đó là thành tựu pháp thứ năm khiến tồn tại lâu lâu dài. Lại nữa, quốc vương không uống rượu, tâm không hoang loạn. Đó là thành tựu pháp thứ sáu, khiến tồn tại lâu dài. Lại nữa, quốc vương không cười giỡn, mà hàng phục kẻ thù bên ngoài. Đó là thành tựu pháp thứ bảy, tồn tại lâu dài. Lại nữa, quốc vương y theo pháp mà trị hóa, không bao giờ bẻ cong. Đó là thành tựu pháp thứ tám, tồn tại lâu dài. Lại nữa, quốc vương cùng với quần thần hòa thận, không có tranh chấp. Đó là thành tựu pháp thứ chín, tồn tại lâu dài, Lại nữa, quốc vương không có bệnh hoạn, khí lực cường thịnh. Đó là pháp thứ mười, khiến tồn tại lâu dài. Nếu quốc vương thành tựu mười pháp này sẽ được tồn tại lâu dài, không có gì lo ngại.8

Đức Phật hiện hữu trên thế gian này để chỉ dạy tất cả mọi người cùng nhau xây dựng cuộc sống tốt đẹp, cuộc sống có ý nghĩa, cuộc sống hướng thiện để thăng hoa phước đức và trí tuệ cho bản thân, cho gia đình và cho cộng đồng xã hội. Trên nền tảng vì nhân sinh và cho nhân sinh như vậy, ngay từ buổi đầu của cuộc hành trình giáo hóa độ sinh, Đức Phật đã khẳng định rằng tất cả mọi người đều bình đẳng khi dòng máu cùng đỏ, nước mắt cùng mặn.9

8. Kinh Tăng nhất A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.294- 295. 9. Thích Trí Quảng, Phật giáo nhập thế & phát triển (quyển 3). (NXB Tổng Hợp, TP.HCM, 2011), tr.429.

BÀI 26: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ BÌNH ĐẲNG 213

1. Các em học sinh hãy nêu một số nội dung theo quan điểm Phật giáo về bình đẳng?

HIỂU VÀ THƯƠNG Tác giả: Tăng thân Làng Mai

Anh em ta từ bốn phương trời
Chị em ta từ khắp năm châu
Không phân biệt màu da tôn giáo
Cùng về đây xây đắp yêu thương;
Hiểu và thương, hiểu và thương
Có hiểu mới có thương
Hiểu càng sâu, thương càng rộng;
Hiểu càng rộng, thương càng sâu
Hiểu sâu, thương lớn
Hiểu và thương, hiểu và thương, hiểu và thương.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây:
Ban đạo ca Chùa Giác Ngộ (2018). Hiểu và thương. Youtube Đạo cập ngày 5/8/2019

214 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Quan điểm Phật giáo về kinh tế

BÀI 27: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ KINH TẾ 215

Phật giáo nhấn mạnh hoạt động kinh tế phải đặt trên nền tảng của quá trình nỗ lực hợp pháp và hành vi đạo đức. Lợi nhuận từ việc kinh doanh hợp pháp cần được sử dụng và chi tiêu hợp lý, sẽ góp phần phát triển xã hội bền vững và hài hòa. Sẽ là sai lầm nếu nói Phật giáo không quan tâm đến các vấn đề kinh tế. Đạo Phật khuyến khích người Phật tử lao động và làm giàu chân chính, tuân thủ luật pháp và đạo đức Phật giáo. Đạo Phật không khuyến khích đắm nhiễm vào chủ nghĩa hưởng thụ. Bên cạnh sự đầu tư làm kinh tế, Phật giáo kêu gọi sự làm chủ tâm, kiềm chế ham muốn tiêu cực, xây dựng chữ tín và chân thật. Chân thật là đạo đức trong kinh doanh. Đạo đức trong kinh doanh theo Phật giáo bao gồm: không lừa đảo, không quảng cáo mang tính lừa dối hoặc gây hiểu nhầm, chân thật trong những gì cam kết. Mọi người biết tôn trọng luật pháp, không dùng thủ đoạn thấp kém để tiêu diệt đối thủ, hay làm ăn gian dối. Bản chất của kinh doanh là làm giàu. Làm giàu hợp pháp và hợp đạo đức là điều được Đức Phật khích lệ. Chủ trương đạo đức trong kinh doanh, đức Phật kêu gọi từ bỏ các nghề nghiệp phi đạo đức, dù mang lại lợi nhuận cao và được luật pháp cho phép. Các nghề trái với đạo đức Phật giáo bao gồm: (i) Sản xuất và buôn bán vũ khí; (ii) Buôn bán nô lệ, (iii) Hoạt động mại dâm, (iv) Nghề đồ tể, (v) Sản xuất, buôn bán độc dược, (vi) Sản xuất, buôn bán rượu, ma túy và các chất gây nghiện, (vii) Nghề cờ bạc. Nói cách khác, đạo Phật chỉ ra giới hạn của luật pháp trong việc điều chỉnh hành vi đạo đức kinh doanh. Theo giáo lý Bát Chánh Đạo, đức Phật nhấn mạnh thực hành Chánh nghiệp. Chánh nghiệp tức là nghề nghiệp chân chính, ngay thẳng, dựa vào sức lao động và trí tuệ của bản thân. Đó chính là đạo đức kinh doanh, đạo đức nghề nghiệp. Không xem tài sản là cứu cánh của việc kinh doanh, Phật giáo khích lệ sử dụng khôn ngoan lợi nhuận và tài sản hợp pháp đạt được: (i) Thụ hưởng, biết tiết chế; (ii) Đầu tư sanh lãi; (iii) Gửi tiết kiệm; (iv) Phòng lúc khó khăn và hoạn nạn. Để giữ gìn tài sản hợp pháp, không nên hưởng thụ thái quá, không sử dụng các chất gây say và gây nghiện, không chơi cờ bạc,

không tiêu xài hoang phí. Biết chia sẻ với các mảnh đời bất hạnh là nghệ thuật sử dụng tài sản có giá trị, mang lại lợi ích thiết thực.

Việc sử dụng đồng tiền có đem lại lợi ích hay không, tùy thuộc vào nhận thức của mỗi người. Nhiều người giàu có, hưởng thụ tiện nghi xa hoa, nhưng không phải là người hạnh phúc, do thiếu trí tuệ, trở thành nô lệ vào tài sản, đòi hỏi sự thoã mãn khoái lạc giác quan. Của cải vật chất là những pháp duyên sinh, vì nó vô thường. Bám chấp vào nó, sẽ đem đến ràng buộc và đau khổ. Thái độ chấp thủ đối với của cải vật chất sẽ tạo ra rắc rối. Đạo đức và trí tuệ mang lại hạnh phúc cho con người. Thực tập tâm từ bi, tinh thần vô ngã và vị tha, là cách làm tăng trưởng phước báu. Lối sống này góp phần làm cho cuộc sống an lạc, xã hội phát triển bền vững.

Trích dẫn 1

Có năm nghề buôn bán này, này các Tỷ-kheo, một nam cư sĩ không nên làm. Thế nào là năm? Buôn bán đao kiếm, buôn bán người, buôn bán thịt, buôn bán rượu, buôn bán thuốc độc. Có năm nghề buôn bán này, này các Tỷ-kheo, một nam cư sĩ không nên làm.1

Trích dẫn 2

ĐẠO ĐỨC TRONG KINH DOANH Này các Tỷ-kheo, trong bất cứ đời trước nào, hiện hữu nào, trú xứ nào, Như Lai đời trước làm người, từ bỏ tà mạng, muốn sống theo chánh mạng, tránh xa các sự gian lận bằng cân tiền bạc đo lường, hối lộ, gian trá, lừa đảo, không làm tổn thương, sát hại, câu thúc, bức đoạt, trộm cắp, cướp phá.2

1. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.790. 2. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.618.

Trích dẫn 3

Làm kinh doanh hay bất kỳ việc gì, không nên chỉ vì lợi ích ngắn hạn, mà lừa đảo người khác.
Ở đời nói không thật,
Bị si mê che đậy,
Tham cầu chút lợi nhỏ,
Được biết là bần tiện.3
Trích dẫn 4

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Thiện nam tử phàm làm nghề gì để sinh sống, hoặc nghề nông, hoặc đi buôn, hoặc nuôi bò, hoặc làm người bắn cung, hoặc làm việc cho vua, hoặc bất cứ nghề gì, trong nghề ấy, người ấy thiện xảo, không biết mệt, biết suy tư phương tiện vừa đủ để tự làm và điều khiển người khác làm. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là đầy đủ tháo vát.4

Trích dẫn 5

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng người có hai mắt? Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người có mắt để có thể với mắt như vậy, thâu hoạch được tài sản chưa được thâu hoạch hay làm cho tăng trưởng tài sản đã được thâu hoạch; và có mắt để có thể với mắt như vậy, biết được pháp thiện và pháp bất thiện, có tội và không tội, pháp liệt và thắng, pháp thuộc thành phần đen và trắng. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là hạng người có hai mắt.5

3. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.356. 4. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.414. 5. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.159.

218 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 6

ĐỨC PHẬT KHUYẾN CÁO VỀ SỰ PHIỀN PHỨC CỦA VIỆC VAY MƯỢN VÀ NỢ NẦN Đó là, ở đời, người có tham dục lại bần cùng là đại bất hạnh. Ở đời, người có tham dục vay nợ tài vật của người khác là đại bất hạnh. Ở đời, người có tham dục vay nợ tài vật của người khác mà khất mãi là đại bất hạnh. Ở đời, người có tham dục bị chủ nợ đòi nợ là đại bất hạnh.6

Trích dẫn 7

Này Thiện Sinh, lười biếng có sáu lỗi: một, khi giàu sang không chịu làm việc. Hai, khi nghèo không chịu siêng năng. Ba, lúc lạnh không chịu siêng năng. Bốn, lúc nóng không chịu siêng năng. Năm, lúc sáng trời không chịu siêng năng. Sáu, lúc tối trời không chịu siêng năng. Đó là sáu điều tai hại của sự lười biếng. Nếu trưởng giả hay con trưởng giả lười biếng mãi, thì gia sản mỗi ngày mỗi tiêu tán.7

Trích dẫn 8

ĐỨC PHẬT DẠY NÊN CÂN BẰNG GIỮA THU VÀ CHI, HƯỚNG TỚI CUỘC SỐNG CÂN BẰNG Ở đây, này Byagghapajja, thiện nam tử sau khi biết tài sản nhập, và sau khi biết tài sản xuất, sinh sống một cách điều hòa, không quá phung phí, không quá bỏn xẻn.8

6. Kinh Trung A-hàm 3, Tuệ Sỹ dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2013), tr.1233-1234. 7. Kinh Trường A-hàm 1 (Kinh Thiện Sinh), Tuệ Sỹ dịch. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.478. 8. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.383.

BÀI 27: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ KINH TẾ 219

Trích dẫn 9

Ở đây, này Gia chủ, Thánh đệ tử, với tài sản thâu hoạch được do nỗ lực tinh tấn, tích lũy được do sức mạnh cánh tay, do mồ hôi đổ ra đúng pháp, thâu hoạch đúng pháp, tự làm mình an lạc, hoan hỷ, chơn chánh đem lại an lạc; giúp cha mẹ được an lạc, hoan hỷ, là người chơn chánh đem lại an lạc; giúp vợ con, người phục vụ, người làm công

được an lạc, hoan hỷ; là người chơn chánh đem lại an lạc; giúp bạn bè thân hữu được an lạc, hoan hỷ, là người chơn chánh đem lại an lạc.9

Lời bình: Theo Phật giáo, giàu có không phải là mục đích cuối cùng của người kinh doanh hay làm kinh tế. Phật giáo xem tài sản và lợi nhuận kiếm được là phương tiện để thực hiện nhu cầu tối thiểu về vật chất cũng như về tinh thần, rồi chia sẻ với người thân, bố thí cho những người nghèo khó. Trích dẫn 10

Lại nữa, này Mahānāma, thiện nam tử với những tài sản thâu hoạch được do nỗ lực tinh tấn, tích lũy được do sức mạnh cánh tay, do mồ hôi đổ ra đúng pháp, thâu hoạch đúng pháp, cung kính, tôn trọng, đảnh lễ, cúng dường vợ con, người phục vụ, người làm công và vợ con người phục vụ, người làm công.10

Trích dẫn 11

GIÀU CÓ DỄ SINH TẬT 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

9. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.410-411.
10. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.676.

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.11

Trích dẫn 12

Đại vương, gia chủ này không phải là chánh sĩ, được tài lợi thắng diệu mà không tự thọ dụng, không biết phụng dưỡng cha mẹ, cung cấp cho vợ con, bà con quyến thuộc, đoái nghĩ đến tôi tớ, giúp đỡ cho người quen biết, không biết tùy thời cúng dường Sa-môn, Bàla-môn, để gieo trồng vào ruộng phước thù thắng, để hướng đến chỗ cao quý, hưởng thụ an lạc lâu dài, đời sau sanh về cõi trời. Được những tài vật thù thắng mà không biết cách dùng rộng rãi để thâu lợi lớn.12

Trích dẫn 13

Nhiều của kết bạn bè,
Ăn uống không điều độ;
Tiêu tan nhiều của cải,
Chúng rơi cửa bại vong.13

11. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.142.
12. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1717-1718. 13. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.2034.

Trích dẫn 14

Như vậy, này Byagghapajja, có bốn cửa xuất để tiêu phí tài sản thâu nhập: “Đam mê đàn bà; đam mê rượu chè; đam mê cờ bạc; bạn bè kẻ ác, thân hữu kẻ ác, giao du kẻ ác”.14

Trích dẫn 15

KINH DOANH, LÀM GIÀU HỢP PHÁP, SỬ DỤNG TÀI SẢN HỢP LÝ, TẠO CÔNG ĐỨC VÀ KHÔNG DÍNH MẮC VÀO TÀI SẢN Sau khi tìm cầu tài sản hợp pháp và không dùng sức mạnh, người ấy tự mình vui sướng, hoan hỷ, san sẻ và làm các công đức. Người ấy hưởng thọ các tài sản ấy, không có tham trước, không có say đắm, không có phạm tội, thấy sự nguy hiểm, và với trí tuệ xuất ly.15

Trích dẫn 16

Các loại hữu tình nào, này các Tỷ-kheo, vào buổi sáng, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ điều thiện, các loài hữu tình ấy, này các Tỷ-kheo, có một buổi sáng tốt đẹp. Các loài hữu tình nào, này các Tỷ-kheo, vào buổi trưa, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ điều thiện, các loài hữu tình ấy, này các Tỷ-kheo, có một buổi trưa tốt đẹp. Các loài hữu tình nào, này các Tỷ-kheo, vào buổi chiều, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ điều thiện, các loài hữu tình ấy, này các Tỷ-kheo, có một buổi chiều tốt đẹp.16

Lời bình: Theo Phật giáo, không có xem bói, ngày giờ tốt xấu. Có rất nhiều người làm kinh đoanh mê tín, mất tiền xem bói toán, ngày lành tháng tốt.

14. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.384. 15. Kinh Tương ưng bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.381. 16. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.327.

Trích dẫn 17

Chờ đợi các vì sao,
Kẻ ngu hỏng điều lành,
Điều lành chiếu điều lành,
Sao trời làm được gì?17
Lời bình: Theo Phật giáo, không có chuyện các vì sao tác động tới vận mệnh; giàu, nghèo; khổ đau, hạnh phúc. Việc cúng sao, giải hạn là mê tín. Trích dẫn 18

Ở đây, này Gia chủ, vị Thánh đệ tử được tài sản nhờ nỗ lực tinh tấn, thâu góp với sức mạnh bàn tay, kiếm được do đổ mồ hôi ra, thâu được một cách hợp pháp; tự làm mình an lạc, hoan hỷ và chơn chánh duy trì sự an lạc; làm cho mẹ cha an lạc, hoan hỷ và chơn chánh duy trì sự an lạc; làm cho vợ con, người phục vụ, các người làm công được an lạc, hoan hỷ và chơn chánh duy trì sự an lạc. Đây là lý do thứ nhất để gây dựng tài sản.18

Trích dẫn 19

Ở đây, này Gia chủ, thiện nam tử, thọ hưởng những tài sản thâu hoạch được do nỗ lực tinh tấn, tích lũy được... thâu hoạch đúng pháp và làm các việc phước đức.19

17. Kinh Tiểu bộ 3, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.207. 18. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.645-647. 19. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.412-413.

BÀI 27: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ KINH TẾ 223

Một thời, Đức Phật ở tại vườn Cấp Cô Độc, cây Kỳ-đà thuộc nước Xá-vệ. Bấy giờ có Bà-la-môn tuổi trẻ tên là Uất-xà-ca đến chỗ Phật, cúi đầu làm lễ sát chân Phật, rồi lui ngồi qua một bên, bạch Phật rằng: “Bạch Thế Tôn, người thế tục tại gia nên thực hành bao nhiêu pháp để được lợi ích hiện tại và an lạc ngay hiện tại?” Phật bảo Bà-la-môn: “Có bốn pháp giúp cho người thế tục tại gia được lợi ích hiện tại và an lạc ngay hiện tại. Đó là: Phương tiện đầy đủ, Thủ hộ đầy đủ, Thiện tri thức đầy đủ, Chánh mạng đầy đủ.” “Thế nào là Phương tiện đầy đủ? Người thiện nam tự nuôi sống bằng các nghề nghiệp kỹ xảo, như làm ruộng, buôn bán, phục vụ vương sự, chép sách, toán thuật, hội họa. Đối với những nghề nghiệp kỹ xảo đó, luôn tinh tấn siêng năng trau dồi. Đó gọi là Phương tiện đầy đủ. Thế nào là thủ hộ đầy đủ? Người thiện nam có tiền bạc, gạo lúa, do nỗ lực mà thu hoạch, tự tay mình làm ra, đúng như pháp mà có được, tích cực giữ gìn, không để cho vua, giặc, nước, lửa tước đoạt, hay trôi, chìm, mất mát. Ngược lại, nếu không khéo giữ gìn sẽ tiêu mất; hay nếu không lưu tâm đến chúng, thì sẽ bị người khác chiếm lấy, cùng những tai nạn sẽ làm cho hư hỏng. Đó gọi là người thiện nam khéo Thủ hộ. Thế nào là thiện tri thức đầy đủ? Có người thiện nam không mất điều độ, không buông lung, không dối trá, không hung hiểm. Những tri thức như vậy, có khả năng khéo léo an ủi; sự sầu khổ chưa sanh có thể khiến không sanh, sự sầu khổ đã sanh có thể khai mở, tỉnh giác; những điều vui thích chưa sanh có thể khiến sanh nhanh, những điều vui thích đã sanh khiến giữ gìn không để mất. Đó gọi là người thiện nam Thiện tri thức đầy đủ. Thế nào là Chánh mạng đầy đủ? Người thiện nam có được những tiền của, trong việc chi

224 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

thu cân đối, bảo quản chu tất, không để cho việc nhập nhiều mà xuất ít, hay xuất nhiều mà nhập ít; như người cầm cân ít thì phải thêm, nhiều thì phải bớt, cho đến lúc nào biết cân bằng thì mới thôi.20

Trích dẫn 1 Chúng ta phải hiểu phước mà Phật muốn nói. Người ta thường lầm có phước là có nhiều tiền, nên cố gắng làm ra tiền, bất chấp mọi thủ đoạn, tạo ác nghiệp, chẳng những không tạo ra phước mà bị mất phước. Thực tế cho thấy vì muốn thăng quan tiến chức, người ta thường mua chuộc, hối lộ; muốn làm giàu thì gian xảo, lừa dối. Thực chất làm giàu trong đạo Phật không phải không cần, nhưng làm giàu theo ông Cấp Cô Độc là theo lời Phật dạy. Ta làm giàu không vì hưởng thụ, nhưng với ý niệm tốt là căn cứ trên phước mình có và phát triển phước này để giúp người, cứu đời. Người có phước tạo phước dễ. Như đã nói, có phước là thông minh, khỏe mạnh, có nhiều bạn

và tiền nhiều tương đối làm giàu dễ. Dùng sức lao động, dùng trí thông minh nhạy bén của mình mà công hiến cho đời, giúp đỡ người là nhờ phước tạo thêm phước. Hoặc có tiền của cha mẹ để lại dùng vào việc có ý nghĩa, mang lại lợi lạc cho nhiều người; còn hưởng thụ một mình là hết.21 Trích dẫn 2 Theo quy luật nhân quả, nếu có nỗ lực đúng phương pháp trong kinh doanh thì chắc chắn sẽ có thành quả. Ngược lại, nếu không nỗ lực thích đáng, đầu tư đúng mức, thì dù có cầu nguyện, nhưng cũng chẳng thể thay đổi được gì. Quy luật nhân quả dù trong kinh doanh hay bất kỳ lĩnh vực nào khác cũng giống như "hình ngay thì bóng thẳng" hay "âm thanh nào tiếng vang đó". Do mê tín vào ông Thần Tài, hàng triệu tiểu thương tiếp tục ngây ngô tin rằng, chỉ cần giao khoán niềm tin vào Thần Tài và thờ phụng ông ấy, việc làm ăn sẽ được thành công. Niềm tin sai lạc này gây tổn thất lớn về kinh tế.22

20. Kinh Tạp A-hàm 3, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2015), tr.1780- 1782. 21. Thích Trí Quảng, Trí Quảng Toàn Tập VI. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2016), tr.371-372. 22. Thích Nhật Từ, Chìa khóa hạnh phúc gia đình. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.219.

BÀI 27: QUAN ĐIỂM PHẬT GIÁO VỀ KINH TẾ 225

1. Có quan điểm cho rằng "Đạo Phật là bi quan, yếm thế; chỉ khuyến khích ở nhà tụng kinh, gõ mõ; không khuyến khích người Phật tử tại gia làm việc, kinh doanh lương thiện". Em có đồng ý với quan điểm này không? Tại sao?

BƯỚC XÂY ĐỜI Nhạc: Võ Tá Hân. Thơ: Tuệ Kiên

Ta bước đi, mặc lá thu rơi
Ta bước đi, những bước tuyệt vời
Ta bước đi, không phút nghỉ ngơi
Ta bước đi, yêu nước đời đời.
ĐK: Đừng chùn bước, anh em ơi
Đừng sờn lòng, gió ngàn khơi
Ta bước đi những bước tuyệt vời
Ta bước đi những bước xây đời.
Tay nắm tay, vượt hết gian nan
Tay nắm tay, ta quyết chung lòng
Vai sánh vai, đem hết khả năng
Xin đến đây, tha thiết vì người.
Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Tuấn Huy (2003). Bước xây đời. Trong album: Bên ánh lửa hồng 1 buoc-xay-doi Truy cập ngày 6/8/2019

226 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Đạo Phật phụng sự nhân sinh

BÀI 28: ĐẠO PHẬT PHỤNG SỰ NHÂN SINH 227

Nuôi dưỡng tâm ý an vui Chăm sóc gia đình hạnh phúc Tạo dựng xã hội hài hòa Phát triển thế giới thái bình. Sau khi thành công trong tu học, vượt qua nỗi khổ, niềm đau. Đến lúc, người tu học phải phát tâm đóng góp và phụng sự cho đời. Theo đó, giúp bản thân trở nên hữu ích và giá trị hơn. Đóng góp cho đời là góp phần giúp tha nhân kết thúc các vấn nạn và khổ đau, đồng thời, góp phần xây dựng một thế giới hòa bình.1 Làm người tốt đơn thuần vẫn chưa đủ; phải làm người tốt có giá trị. Lý tưởng chia sẻ Phật pháp, phụng sự nhân sinh giúp bạn trở nên hữu ích và giá trị hơn.2 “Phụng sự nhân sinh, tốt đời đẹp đạo; sáng soi đạo pháp, hộ quốc an dân”.3

Trích dẫn 1

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.4

1. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.58. 2. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.77. 3. Thích Nhật Từ, Cẩm nang tu học Đạo Phật Ngày Nay. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.93. 4. Thích Nhật Từ (soạn dịch), Kinh Phật cho người tại gia. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2014), tr.685- 687.

Trích dẫn 2

Nếu người làm điều thiện,
Nên tiếp tục làm thêm,
Hãy ước muốn điều thiện,
Chứa thiện, được an lạc.5
Trích dẫn 3

Thế Tôn bảo: Đại vương, chớ nói như vậy! Làm phước không nhàm chán, sao hôm nay lại nói đã làm xong? Vì sao như vậy? Vì sanh tử lâu dài không thể kể.6

Trích dẫn 4

Cho nên, này các Tỳ-kheo, hãy tạo phước chớ mệt mỏi. Vì sao vậy? Vì đây gọi là sự báo ứng của thọ lạc rất đáng yêu kính, đó gọi là phước. Các ngươi nên sợ không phước. Vì sao vậy? Vì là ngồn gốc của khổ, sầu lo, khổ não, không thể kể hết, đó gọi là không phước.7

Trích dẫn 5

Không ai khác chia phần,
Không cướp nào lấy được,
Vậy những kẻ tinh cần,
Hãy làm việc phước đức,
Kho báu ấy theo người,

Sẽ không bao giờ mất.8

5. Kinh Tiểu bộ 1 (Kinh Pháp cú), Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.58. 6. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.396. 7. Kinh Tăng nhất A-hàm 1, Thích Đức Thắng dịch. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2017), tr.129. 8. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.33.

BÀI 28: ĐẠO PHẬT PHỤNG SỰ NHÂN SINH 229

Trích dẫn 6

Người giàu có, tài sản
Có vàng bạc, thực vật,
Hưởng vị ngọt một mình,
Chính cửa vào bại vong.9

Trích dẫn 7

Người thiếu trí không màng thực tập
Bản ngã thành kẻ ác hại thân
Bỏ rơi việc thiện, đức nhân
Đắng cay quả xấu đeo mang trọn đời.10

Trích dẫn 8

Này các Tỷ-kheo, có hai loại bố thí này. Thế nào là hai? Bố thí tài vật và bố thí Pháp. Hai pháp này, này các Tỷ-kheo, là hai loại bố thí. Tối thắng trong hai loại bố thí này, này các Tỷ-kheo, tức là bố thí Pháp.11

Trích dẫn 9

Này các Tỷ-kheo, hãy đi cùng khắp vì hạnh phúc cho đại chúng, vì an lạc cho đại chúng, vì lòng thương tưởng cho đời, vì hạnh phúc, vì lợi ích, vì an lạc cho loài Người, loài Trời. Chớ có đi hai người cùng một chỗ. Này các Tỷ-kheo, hãy thuyết giảng Chánh pháp, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, nghĩa lý đầy đủ, văn cú vẹn toàn. Hãy nêu rõ đời sống phạm hạnh hoàn toàn thanh tịnh. Có những chúng sanh ít nhiễm bụi đời, nếu không được nghe Chánh pháp sẽ bị nguy hại; (nếu được nghe), sẽ thâm hiểu Chánh pháp.12

9. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.351. 10. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.33. 11. Kinh Tăng chi bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.127. 12. Kinh Trường bộ, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.257.

230 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

Trích dẫn 10

Dù phụng sự vị tha, thiết thực

Xin chớ quên thực tập lợi mình
Chuyên tâm học Pháp cao minh
Hướng về giải thoát, đạt thành mới thôi.13
Trích dẫn 11

Giới là tốt không già.
Tín là tốt trường cửu.
Tuệ, vật báu loài Người.
Công đức, cướp không đoạt.14
Trích dẫn 12

Này các Tỷ-kheo, có ba phước nghiệp sự này. Thế nào là ba? Phước nghiệp sự do bố thí tác thành, phước nghiệp sự do giới tác thành, và phước nghiệp sự do sự tu tập tác thành.15

Một thời, Thế Tôn trú ở giữa dân chúng Sakka, tại Kapilavatthu, ở khu vườn Nigrodha. Rồi Thích tử Mahānāma đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Thích tử Mahānāma bạch Thế Tôn: - Bạch Thế Tôn, cho đến như thế nào là người Nam cư sĩ? - Này Mahānāma, khi nào quy y Phật, quy y Pháp, quy y chúng Tăng, cho đến như vậy là người nam cư sĩ. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là người Nam cư sĩ giữ giới?

13. Thích Nhật Từ (soạn dịch), 423 Lời vàng của Phật (Kinh Pháp Cú, Dhammapada). (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.68. 14. Kinh Tương ưng bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.84. 15. Kinh Tiểu bộ 1, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.264.

BÀI 28: ĐẠO PHẬT PHỤNG SỰ NHÂN SINH 231

- Này Mahānāma, khi nào người nam 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 Nam cư sĩ giữ giới. Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là nam cư sĩ thực hành vừa tự lợi, vừa lợi tha? - Này Mahānāma, khi nào nam cư sĩ tự mình thành tựu lòng tin và khích lệ người khác thành tựu lòng tin; khi nào tự mình giữ giới và khích lệ người khác giữ giới; khi nào tự mình bố thí và khích lệ người khác bố thí; khi nào tự mình muốn đi đến yết kiến các Tỷ-kheo và khích lệ người khác đi đến yết kiến các Tỷ-kheo; khi nào tự mình muốn nghe diệu pháp và khích lệ người khác nghe diệu pháp; khi nào tự mình thọ trì những pháp đã được nghe và khích lệ người khác thọ trì những pháp đã được nghe; khi nào tự mình suy nghĩ đến ý nghĩa các pháp đã thọ trì và khích lệ người khác suy nghĩ đến ý nghĩa các pháp đã thọ trì; sau khi tự mình biết nghĩa, biết pháp, thực hiện pháp đúng Chánh pháp và khích lệ người khác sau khi biết nghĩa biết pháp, thực hiện tùy pháp, đúng Chánh pháp. Cho đến như vậy, này Mahānāma, là nam cư sĩ thực hành vì tự lợi và lợi tha.16

Trích dẫn 1 Điểm này có nhiều người thường hiểu lầm thân cận cúng dường các Đức Phật nghĩa là ở gần tượng Phật thờ trong chùa và mang hoa trái cúng dường cho Phật

tượng.

16. Kinh Tăng chi bộ 2, Thích Minh Châu dịch. (NXB Tôn giáo, Hà Nội, 2017), tr.340-341.

Thân cận các Đức Phật phải được hiểu là hạnh thân cận hay việc làm của mình gần với Đức Phật. Suy nghĩ và việc làm của hành giả lâu ngày gần với Phật, giống Phật mới trở thành Phật sự. Ngoài điều kiện gần Phật trong suy tư và hành động, hành giả cần cúng dường Phật. Cúng dường Phật không đơn thuần là dùng bông trái. Đức Phật dạy thành tựu chúng sanh là tối thượng cúng dường. Nghĩa là phát triển cuộc sống mình và người cùng thăng hoa, xã hội cùng an vui tiến bộ, mới thể hiện thực sự ý nghĩa cúng dường.17 Trích dẫn 2 Hãy quan niệm rằng, những việc tạo phước chưa trổ quả như khoản tiền đầu tư tiết kiệm, sẽ được sử dụng trong tương lai. Gieo nhân việc phước thiện, đem lại quả phước nhanh, hưởng hết quả phước ấy, rồi sẽ chẳng còn gì. Quan niệm như vậy để không bị rơi vào trạng thái chờ đợi mỏi mòn dẫn đến thất vọng.18 Trích dẫn 3 Đức Phật dạy chúng ta cách mở tâm từ bi, nỗ lực giúp mọi người vượt qua nỗi khổ, niềm đau; không hưởng hạnh phúc cho riêng mình. Nuôi lớn tâm từ bi như mồi đèn, từ ngọn đèn ban đầu, hàng trăm, hàng ngàn ngọn đèn khác được thắp sáng. Đạo Bồ-tát của Phật giáo Đại thừa khích lệ mọi người dấn thân phụng sự nhân sinh. Tập quan tâm và hồi hướng công đức lành đến với chúng sinh. Tập bố thí, cúng dường, tận tình hướng dẫn, giúp đỡ. Tập nuôi lớn tâm Bồ-tát, đi trên đường Bồ-tát, làm theo hạnh Bồ-tát để cứu độ nhiều người được an vui và giải thoát. Hiện nay, có xu thế tu học đáng lo ngại trong cộng đồng Phật tử. Nhiều người đang là những người năng động, do mê tín và thiếu hướng dẫn của Tăng, Ni có kinh nghiệm, đã buông nghề nghiệp, buông công việc, buông trách nhiệm gia đình; suốt ngày chỉ biết lạy Phật, niệm Phật, cầu chết vãng sinh mà lầm tưởng rằng mình đang tiến bộ, đang chuyên tu. Đó là tu sai.

17. Thích Trí Quảng, Trí Quảng Toàn Tập II. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2015), tr.173. 18. Thích Nhật Từ, Hạnh phúc giữa đời thường. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2010), tr.110.

Đáng tiếc là, có vài trường hợp, từ người có tâm rộng lượng, hướng về tha nhân vì lợi ích của số đông, nay do cuồng tín, một số người chỉ biết lo chuyên tu theo hướng cực đoan, chỉ còn lo cho riêng mình. Họ buông bỏ Phật sự, không dấn thân nữa vì ngộ nhận rằng làm Phật sự là phản duyên. Họ buông bỏ trách nhiệm xã hội, trách nhiệm gia đình vì ngộ nhận đó là vướng nghiệp phàm.19 Trích dẫn 4 Người Phật tử đi chùa phát tâm làm công quả, không cần phải nói, phải tâm sự, trò chuyện mà hãy để tâm tĩnh lặng, lắng nghe lời kinh, tiếng pháp. Khi có năng lực hành trì, thì chỉ cần niệm Phật thầm trong tâm để không gian của chùa vốn yên tĩnh trở nên trang nghiêm và mang giá trị cao hơn. Chúng ta cúng dường vị trí ngồi trên điện Phật cho các vị pháp hữu khác, là đã gieo được phước báu của sự cúng dường, lại làm công quả ở Chùa sinh thêm phước báu thứ hai. Giữ im lặng, không đánh mất sự tập trung của người khác, thì có được phước báu thứ ba. Nghe pháp thoại, tâm đắc một câu nào đó, thì áp dụng tinh thần Phật dạy chuyển hóa cuộc đời mình, mang lại phước báu thứ tư. Khi cuộc đời

mình thay đổi tích cực, những người thân sẽ thay đổi theo, đó là phước báu thứ năm. Như vậy, bằng một hành động công quả đơn giản đã có đến năm phước báu khác nhau. Và nếu chúng ta mạnh dạn chia sẻ những giá trị đạt được, cho người thân lại có thêm phước báu thứ sáu ...20

19. Thích Nhật Từ, Thiền Vipassana: Bốn nền tảng chánh niệm - Phân tích kinh Tứ niệm xứ. (NXB Hồng Đức, Hà Nội, 2018), tr.86-87. 20. Thích Nhật Từ, Sống vui sống khỏe. (NXB Phương Đông, Cà Mau, 2012), tr.13-14.

234 ĐẠO ĐỨC PHẬT GIÁO

1. Có quan điểm cho rằng "Đạo Phật chủ trương CHỈ chuyên tu giải thoát, tụng kinh, gõ mõ; người Phật tử tại gia không cần làm việc và phụng sự cho gia đình, cộng đồng và xã hội". Em có đồng ý với quan điểm này không? Vì sao?

CA NGỢI ĐỨC THẾ TÔN Nhạc: Uy Thi Ca

Lời 1: Từ biệt cuộc đời cao sang ấm êm. Từ chối ngai vàng làm vua thế gian. Tình thê nhi đâu xá, tìm vui trong băng giá. Người ra đi xa không lời từ giã. Rồi bao năm dài phong sương nắng mưa. Rừng sâu miệt mài thành tâm tiến tu Và đêm trăng thanh đó, bừng lên bao chân lý Ngàn muôn năm sau vẫn soi sáng đời. ĐK: Ca ngợi Đấng Thế Tôn, ca ngợi Đấng Chánh Giác Ta nguyện noi bước chân Người Ca ngợi Đấng Thế Tôn, ca ngợi Đấng Chánh Giác Chúng ta kết đoàn tiến lên.

Lời 2: Phát tâm từ bi đi muôn nơi. Rắc gieo tình thương cho muôn phương.
Đem lại bình an trên thế giới. Khắp nơi rực ánh Đạo vàng.
ĐK: Ca ngợi Đấng Thế Tôn, ca ngợi Đấng Chánh Giác
Ca ngợi Phật pháp muôn đời
Ca ngợi Đấng Thế Tôn, ca ngợi Đấng Chánh Giác
Bốn phương ánh đạo sáng tươi.
BÀI 28: ĐẠO PHẬT PHỤNG SỰ NHÂN SINH 235

Giáo viên và quý học sinh tham khảo bài hát minh họa theo nguồn trích dẫn dưới đây: Ban đạo ca tuổi trẻ chùa Giác Ngộ (2021). Ca ngợi đức Thế Tôn ngày 27/1/2021

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 11
.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/58 - 105/HĐ. Số QĐXB của NXB: 1026/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 30-12-2020. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-318-383-2

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